

Neiroloģes Sandras Vestermanes priekšvārds grāmatas izdevumam latviešu valodā

Sākumā vēlos pastāstīt, kā šī grāmata ienāca manā dzīvē. Tas bija 2018. gada janvāris, kad, apgūstot neirozinātni, Vācijā bija ielānots mācību kurss par veselību. Protams, mani tas ļoti interesēja, un es ļoti gribēju satikt lektoru profesoru *Dr. med.* Tobiasu Ešu, bet tā bija vienīgā reize divu gadu studiju laikā, kad puteņa un vētras dēļ tika atcelti lidmašīnu reisi un es paliku mājās...

Lai gan bija pieejami visi lekciju materiāli, es izlasīju arī visu iespējamo, ko sarakstījis T. Ešs, bet, lai paliktu kaut kas taustāms, nopirku arī šo grāmatu. Līdz ar to ar pašu autoru tā arī netikos un personiski neiepazīnos.

Nelielu skepsi radīja grāmatas nosaukums “Pašdziedināšanās kods”, jo lielai daļai rietumu medicīnas pārstāvju termins *pašdziedināšanās* bieži vien asociējas ar cilvēku mēģinājumiem pašārstēties, vēršoties pie zilniekiem, dziedniekiem un citiem pašpasludinātiem dziedināšanas “speciālistiem”, kuriem nav nekādas saistības ar medicīnu un līdz ar to arī nekādas atbildības.

Taču, lasot grāmatu, manas domas pilnībā mainījās, ar katru lappusi arvien vairāk pārliecinājos, ka šai grāmatai jābūt visās mājās – uz naktsgaldiņa vai kur citur, bet vienmēr pie rokas.

Šī grāmata ir uzrakstīta vienkārša valodā un aptver milzīgu laika logu medicīnas un zinātnes attīstībā, sākot ar zinātnes atklājumiem pirms mūsu ēras un beidzot ar mūsdienu neirozinātnes sasniegumiem. Tā integrē arī austrumu un rietumu medicīnas zināšanas, sniedzot vienkāršus un praktiskus ieteikumus veselības uzlabošanai un saglabāšanai.

Šajā grāmatā pašdziedināšanās iegūst citu konceptu, proti, pacienta (kura lomā var nokļūt ikviens no mums) atbildības uzņemšanos par savu veselību, piemēram, sākot praktizēt fizioterapeitu, psihologu u.c. speciālistu rekomendācijas par uzturu, dzīvesveidu, atslābināšanās metodēm u.tml. Medicīnā to sauc par līdzestību, pacienta un ārsta sadarbības, kam ir ļoti liela nozīme veselības atgūšanā.

Galvenā tēma – STRESS! Kas tas ir, kā rodas, kā ietekmē mūsu veselību un galvenais – ko mēs katrs varam darīt, lai līdzsvarotu savas stresa regulēšanas sistēmas un uzlabotu pašsajūtu, veselību, attālinātu hronisku slimību attīstīšanos. Daudz uzmanības pievērsts elpošanai, apzinātībai un atslābināšanās metodēm.

Atziņa, ka elpošana apvieno zemapziņu ar apziņu un līdz ar to spēcīgi ietekmē mentālo un fizisko veselību, šodien nav tikai austrumu kultūras un medicīnas uzmanības centrā, bet, pateicoties atklājumiem neurozinātnē, pakāpeniski ienāk arī rietumu medicīnā.

Kāpēc šo grāmatu vajadzētu izlasīt un pārlasīt?

Tās galvenais uzdevums – veselības saglabāšanas profilakse, kas sākas ar cilvēku/pacientu izglītošanu, izpratnes un iekšējās motivācijas veicināšanu, lai mēs katrs varam darīt kaut ko savas veselības labā, atpazīstot un pārvaldot stresu.

Saskaņā ar neurozinātnes pētījumiem veselības profilakse var balstīties uz paškompetentu pacientu – pacientu, kurš ir informēts par to, ko pats var darīt savā labā, lai mazinātu stresu, kurš ir motivēts ievērot ārsta rekomendācijas, – tāpat tādu, kurš aktīvi iesaistās ārstēšanas un līdzsvara atgūšanas procesā.

Kāpēc vēl man patīk šī autora pieeja? Tāpēc, ka šī grāmata un ieteikumi der reāliem cilvēkiem, kuri ikdienā daudz strādā, kuriem ir daudz un dažādu saistību un pienākumu, kuri nevar pamest visu, lai nodarbotos tikai ar sevi, – bet var sākt pakāpeniski, soli pa solim ieviešot savā dzīvē jaunus, veselīgus ieradumus.

Sandra Vestermane

Dr. med. Ekarta fon Hiršhauzena priekšvārds

Tobiass Ešs ir viens no labākajiem ārstiem, zinātniekiem un vizionāriem, kādu es pazīstu. Tāpēc priecājos, ka beidzot ir pieejama T. Eša grāmata, kas praktiski, saprotami un aizraujoši iepazīstina ar pašdziedināšanos. Grāmatā uzzināsiet, ko labu varat darīt savā labā savam ķermenim un dvēselei un kāpēc ķermeni nevajag nošķirt no dvēseles.

Jau daudzus gadus Tobiass Ešs pēta saistību starp meditāciju, smadzenēm un veselu ķermeni, turklāt viņš to dara gan caur neirobioloģijas, gan garīguma prizmu. Kā vizionārs viņš strādā, lai psiholoģijas, neirobioloģijas un integratīvās medicīnas atziņas sasniegtu ārstu privātprakses, kā arī cilvēku prātus un sirdis. Savukārt kā zinātnieks viņš neapgalvo neko, ko zinātne nespētu pierādīt. Pēc daudziem slavenajā Hārvarda Universitātē pavadītajiem gadiem T. Ešs tagad Vitenes/Herdekes (*Witten/Herdecke*) Universitātē attīsta integratīvo veselības aprūpi un cenšas, lai šīs grāmatas galvenā vēsts kļūtu par daļu no ikdienas aprūpes pakalpojumiem, ko sedz slimokase. Darbojoties projektā *Open Notes*, viņš iestājas par to, lai pacientu informēšana par ārstēšanas procesu būtu caurredzama un viņi tiktu iesaistīti visos ārstniecības posmos.

Šī grāmata par *pašdziedināšanās kodu* būs noderīga visiem – gan tiem, kuri vēlas apmierināt ziņkāri vai vienkārši uzzināt kaut ko vairāk, gan tiem, kuri cīnās ar veselības likstām vai strādā veselības nozarē. Šī grāmata ir kā dārgumu lāde, kurā atradīsiet idejas laimes un apmierinātības veicināšanai. Būtiski ir mainīt paradigmu – doties prom no “labošanas režīma”, kad meklējam defi-

cītus un domājam par izmaksām un skaitļiem, uz sapratni par veselību un pašdziedināšanos, kas ir mūsu ikdienas domu, emociju un rīcības kopsomma. Protams, šai summai jāpieskaita arī attiecības, jo laime bieži rodama kopā ar citiem. Arī pašdziedināšanās notiek ar kopābūšanas palīdzību.

Jo vairāk būs apmierinātu cilvēku, jo labāk klāsies mums visiem. Apmierinātiem cilvēkiem nevajag nemitīgi doties pie ārsta, veikt nevajadzīgus izmeklējumus un lietot zāles. Arī rūpēs par klimatu viņi patērē mazāk resursu. Formulējot to kabārē valodā*: kapitālisms nozīmē, ka tu pērc daudz lietu, kuras tev nevajag, par naudu, kuras tev nav, lai atstātu iespaidu uz cilvēkiem, kuri tev nepatīk.

Šāda sistēma mērķē uz ārējo, nevis iekšējo izaugsmi, to darbinā regulāra neapmierinātība un dvēselisks izsalkums, ko nav iespējams remdēt ar materiālām lietām. Lai pārtrauktu šo slimo spēli, kas cilvēkus un dabu ir novedusi līdz galējai robežai, mums vajadzētu uzdot sev daudzus jautājumus. Kas mums patiesi ir vajadzīgs? Kas mums dzīvē ir patiesi svarīgi? Un, ja mēs mīlestību, labas attiecības un laimi liktu pirmajā vietā, ko tas mainītu un kā ietekmētu mūsu dzīvi? Ar šajā grāmatā piedāvātajām idejām varam pagarināt savu dzīvi un dzīvot jēgpilnāk. Protams, arī atteikties no tā, kas dzīvi saīsina.

Lasot šo grāmatu par *pašdziedināšanās kodu*, uzzināsiet, piemēram, ka indivīda veselība un kopiena nav nošķiramas viena no otras. Tobiass Ešs runā arī par patiesībām, kuras negribam dzirdēt. Taču mēs nedzīvojam “perfektā pasaulē”. Daudz kas Vācijā ir labāks nekā citviet pasaulē, tomēr arī pie mums ir veselības problēmas, kuras nevar aizburt nedz ar tableti, nedz meditācijām: smalkie putekļi, izraisot plaušu un sirds un asinsvadu saslimšanas, nonāvē 10 reizi vairāk cilvēku nekā iet bojā satiksmes negadījumos. Bērniem, kuri cieš no nabadzības, pieaug risks saslimt ar daudzām slimībām un dzīvot īsāku mūžu. Sabiedrības slāņos zināšanas

* E. fon Hiršhauzens ir vācu ārsts, populārs televīzijas šovu vadītājs, kabārē mākslinieks, komiķis, žurnālists un rakstnieks – *tulk. piez.*

par veselību ir sadalītas ļoti nevienlīdzīgi. Tāpēc augstu novērtēju, ka Tobiass Ešs piedāvā grāmatu, kuru patiešām ikviens var saprast un izmantot.

Man ir ļoti paveicies, ka savā dzīvē esmu saticis Tobiasu Ešu. Mēs kopā darbojāties mana fonda projektā *Humor hilft heilen* (vācu. val. “Humors palīdz dziedināt”), kurā pētījām, kā manis izveidotais tiešsaistes laimes treniņš ietekmē stresa nomocītos zvanu centra darbiniekus. Pētījuma rezultāti tika publicēti starptautiskā žurnālā profesionāļiem un pierādīja, kā pozitīvo psiholoģiju var izmantot praksē. Tobiass Ešs bija mans iedvesmas avots, kad rakstīju savu grāmatu *Wunder wirken Wunder* (vācu val. “Brīnumi rada brīnumus”). Viņš rūpējās, lai tā būtu mūsdienīgi zinātniska. Savas karjeras laikā Tobiass Ešs nav zaudējis cilvēciskumu, un es esmu laimīgs, ka drīkstu viņu saukt par savu draugu.

Viņš ir draugs, kuram pašdziedināšanās tēma un laba medicīna ir tik svarīga, ka viņš spēj aizmirst visu sev apkārt. To zinu no savas pieredzes. Reiz mēs kopā piedalījāties karnevālā, viņš ieradās ģērbies ļoti smieklīgā kostīmā, ar melnu parūku, resnām “zelta” ķēdēm ap kaklu un lielām, tumšām saulesbrillēm uz acīm. Neatpazīstams! Negaidīti satikām sabiedrībā pazīstamu veselības ekspertu un uzreiz iegrimām profesionālā, dzīvīgā diskusijā par atklātu ārsta un pacienta komunikāciju un pašdziedināšanās potenciālu. Karnevāla tērpā pie alus glāzes! Tikai pēc pusstundas mēs apzinājāties, cik absurda šī situācija izskatījās no malas, un Tobiass vismaz uz brīdi noņēma saulesbrilles. Tad ar atklātu seju un atvērtu sirdi turpinājām svinēt – jo tas, kurš nemāk izbaudīt, pats kļūst nebaudāms.

Vēlu jums gūt daudz prieka jūsu pašdziedināšanās procesā, kurš kuriozā kārtā arī sākas ar to, ka mēs domājam ne tikai par sevi. Vairāk gan es jums neatklāšu, ļaušu to darīt pašiem!

Atslēga uz jūsu veselību vārda tiešā nozīmē ir jūsu rokās!

Sirsnībā

Jūsu Ekarts von Hiršhauzens (*Eckart von Hirschhausen*)

Lai noskaņotos

Vispirms vēlos ļaut jums vilties. Jā, es zinu, ko šajā brīdī domājat, – ko tas tagad nozīmē?! Jā, tieši tā, jau pašā grāmatas sākumā patiesi vēlos novērst jebkuru vilšanos vai nepareizas gaidas, jo to sekas agrāk vai vēlāk būtu frustrācija. Raugoties no pašdziedināšanās skatpunkta, tas būtu neveselīgi, tāpēc gribu jums vispirms izstāstīt, ko šajā grāmatā neatradīsiet.

Ja grāmatas nosaukums “Pašdziedināšanās kods” jums izraisījis asociācijas ar mistiskām un slepenām ezoterikas zināšanām, jāatzīst, ka domājat pilnīgi nepareizā virzienā. Šī grāmata arī nebūs krimiķis sazvērestības teoriju faniem. Tāpat arī, ja cerat šeit atrast vienu vienīgo iedarbīgo līdzekli, kas palīdzēs jums izārstēt ikvienu slimību, vai domājat, ka, *caurskrienot* šai grāmatai, viens un divi kļūsiet veseli, jūs neatklāsiet šeit nekā noderīga. Arī pašdziedināšanās ir ierobežota, tāpēc nevaru jums solīt brīnumus un maģisku izdziedināšanos. Ja nu kāds ir pelnījis apzīmējumu brīnums, tad tas visdrīzāk ir cilvēka ķermenis (un gars, kas tajā mīt), proti, jūs pats esat brīnums un jau sen tajā dzīvojat. Taču, kā mēs vēlāk redzēsim, ar maģiju pašdziedināšanās procesam nav lielas saistības. Brīnums notiek tad, kad ļaujām izpausties tam, kas mīt mūsos, kad mēs to apzināmies un atkal uzticamies dziedināšanas procesam.

Šī grāmata arī nav klasisks padomdevējs vai medicīnas leksikons, kurā mērķtiecīgi var atrast informāciju, kā izārstēties, ja parādās sūdzības vai ir diagnosticēta slimība. Un šī grāmata pavisam noteikti neaizstāj ārsta apmeklējumu un/vai terapeitisku procedūru, kā arī neaizvieto atbalstu no labvēlīgi noskaņotiem līdzcīvēkiem. To šajā brīdī vēlos īpaši uzsvērt!

Pašdziedināšanās nenorīt saskaņā ar lietošanas pamācību, kurai sekojot no A līdz Z iegūsi perfektu rezultātu. Mēs neesam

tehnika. Dzīve ir pārmaiņas, process, attīstība, tāpēc arī nav gatavu recepšu, garantiju, akmeni iekaltu gudrību un pavisam noteikti ne veselības, kuru iespējams garāmejojot iegūt kā ēdienu līdzņemšanai.

Kas tad jūs sagaida šajā grāmatā? Vārds *kods* simbolizē to, kas jums var palīdzēt pamodināt vai stiprināt jūsu pašdziedināšanās spēkus. Man ir svarīgi vispirms parādīt jums pilnu kopainu. Lai par pašdziedināšanos varētu runāt pavisam konkrēti, nepieciešams saprast būtiskāko – to es vēlos jums izstāstīt, respektīvi, vēlos jums palīdzēt to atklāt. Iztēlojieties šo grāmatu kā atslēgu, kura atslēdz vārtus uz brīnumskaistu, plašu teritoriju, kur varat brīvi kustēties, taču kura jums vienlaicīgi arī jāuztur kārtībā un par kuru jā rūpējas.

Veselība ir tik daudzveidīga kā cilvēki

Pašdziedināšanās ir ārkārtīgi sarežģīts fenomens, ko zinātne līdz šim nevar pilnībā izskaidrot. Taču tieši šī fenomena sarežģītais raksturs paver daudzveidīgas iespējas, kā mēs paši varam pozitīvi ietekmēt savu veselību. Nav nepieciešams pašdziedināšanos izprast līdz sīkākajai detaļai, lai gūtu no tās labumu. Pašdziedināšanās mazāk saistīta ar IQ, vairāk ar to, ko varētu apzīmēt kā *Mind-Body-Intelligence* (angļu val. 'prāta un ķermeņa inteliģence'). Kas ar to domāts, sapratīsiet, lasot šo grāmatu.

Tātad, pirmkārt, man ir svarīgi viegli saprotamā valodā izskaidrot, kas mūsdienās zināms par pašdziedināšanos, tās sistēmu un darbību, jo esmu pārliecināts, ka šīs zināšanas ir domātas un paliks pacientiem, nevis ekspertiem vai speciālistiem. Manuprāt, ļoti svarīgi ir katram pašam zināt, saprast un paļauties uz sevi, nevis nonākt situācijā, kad jūties bezpalīdzīgs un citi tev saka, ko darīt. Tāpēc nozīmīga loma ir arī veiksmīgām un veselīgām ārsta un pacienta attiecībām. Rezultātā tas, kas rodas – veselība –, ir tik daudzveidīgs kā paši cilvēki.

Grāmatā ne tikai aprakstīts būtiskākais par pašdziedināšanos, bet arī sniegti padomi, vingrinājumi un impulsi, ko noteikti varat īstenot, lai būtu veseli un apmierināti, – pamēģiniet kaut ko jaunu vai, iespējams, kaut ko jau reiz darītu un ieviesiet to savā

ikdienā (sk., sākot ar 173. lpp.)! *Pašdziedināšanās kods* ļauj jums piekļūt lielai darbarīku kastei (vai darbarīku šķūnītim), no kura jūs jebkurā brīdī varat paņemt kādu darbarīku un to izmantot, lai parūpētos par savu veselību. Ja vēlaties to darīt (un to es jums no sirds iesaku!), ir jāievēro zināma kārtība, lai visu varētu kontrolēt. Izvēlieties to, kas der tieši jums, un izmēģiniet! Galu galā šādi jūs varat pašīstenoties, kā arī ar visām maņām uztvert un sajust savus resursus un potenciālu. Svarīgi ir apzināties – pašdziedināšanās drīkst sagādāt prieku!

**Pašdziedināšanās
drīkst sagādāt
prieku**

Minēšu pāris atslēgvārdu, ar kuriem sastapsieties grāmatā: apzinātība un meditācija; motivācija, atalgojums un uzvedība; dzīvesveids, atslābināšanās, fiziskās aktivitātes un uzturs; sociālās attiecības, altruisms un kopiena; pašaprūpe, zāles un medicīniska iejaukšanās; iekšēja nostāja, optimisms un pozitīvā psiholoģija, pieņemšana, pateicība, uzticēšanās, jēga un gaidas; rituāli, garīgums un ticība; arī tādi jēdzieni kā koherence, salutoģenēze un placebo, plūsma (*flow*, angļu val.) un izturētspēja (*resilience*, angļu val.); neiroplastiskums, gamma viļņi, dopamīns, adrenalīns, kortizols, oksitocīns, endogēnie opiāti, slāpekļa(II) oksīds vai limbiskā sistēma, īpaši amigdala un hipokamps. Un vēl daudz citu jēdzienu. Jūs arī uzzināsiet, kāda veiksme amuletam ir saistība ar pašdziedināšanos, ko senie budisti apzīmēja ar *pērtiķa prātu*, un kāpēc mums visiem – gan pašiem, gan mūsu veselībai – vajadzētu apsēsties uz trijkāju ķebliša.

Tagad es labprāt gribētu uzzināt, kādu ainu esat uzbūruši acu priekšā. Kādas asociācijas jums izraisīja iepriekšminētie atslēgvārdi un jēdzieni? Kurus vārdus lasot kaut ko sajūtāt savā ķermenī? Kā jūtaties tagad? Kādas ir jūsu gaidas?

Pavisam apzināti es vispirms minēju visus šos jēdzienus, tos sīkāk nepaskaidrojot. Es vēlējos padarīt saprotamāku vēl vienu *pašdziedināšanās koda* aspektu, proti, atšķirību starp sausu uzskaitījumu (no manas puses) un individuālu uztveri (no jūsu puses), tātad it kā objektīvu attēlojumu un subjektīvu iedarbību.

Jūsu uztvere, emocijas, domas un priekšstati ir individuāli, un tieši tikpat vienreizējs ir arī jūsu “iekšējais ārsts”, kā tiek dēvēti mūsu pašdziedināšanās spēki.

Jūs jau manāt – pašdziedināšanās nefunkcionē vienā dimensijā. Ķermenis un prāts ir daudzslāņaini, viens ar otru saaušti, ietekmē viens otru un nepārtraukti mijiedarbojas. Ir neiespējami šo pastāvīgo dinamiku aprakstīt vienā grāmatā. Ja vēlaties, varat grāmatu lasīt rindiņu pēc rindiņas no kreisās puses uz labo, no augšas uz leju, lappusi pēc lappuses no sākuma līdz beigām. Protams, varat izlaist kādu rindkopu vai pat veselas nodaļas, tāpat arī lasīt sev vēlamajā secībā – šā vai tā grāmata pašdziedināšanos spēj aprakstīt tikai statistiski un lineāri, kas tomēr īsti nesader ar šo fenomenu. Varētu pat apgalvot, ka grāmata ir lielākais pretstats pašdziedināšanās būtībai. Mūsu ķermenis, mūsu gars, mūsu smadzenes, tāpat arī pašdziedināšanās, veselība un apmierinātība nedarbojas nedz lineāri, nedz statistiski.

Mums visiem principā ir vairāk vai mazāk līdzīgs bioloģiskais “cietais disks”, tātad ķermenis, kurš ir mūsu rīcībā ar vienādām funkcijām un iekšējām regulācijas sistēmām, vienādiem fiziskās

Ikvienam ir pašdziedināšanās kompetence

un garīgās attīstības bioloģiskajiem principiem. Tas nozīmē, ka ikvienam cilvēkam ir milzīgs, nebeidzams neirobioloģisks potenciāls.

Daži aspekti mūsu dzīvē, attīstībā, veselībā un personībā ir individuāli un iepriekš noteikti ģenētiski vai “saņemti” pirms dzimšanas (t.s. “rūpnīcas aprīkojums” vai “pamataprīkojums”). Dažus aspektus nosaka mūsu socializācija: ģimene, sociālā vide, profesija, kā arī kultūra, no kuras nākam un kurā dzīvojam. Un vēl ir aspekti, kurus mēs paši varam noteikt (un tā ir laba ziņa!). Neprasiet, lai es nosaucu precīzu skaitli, cik daudz mēs varam ietekmēt, es nezīnu, vai tie ir tieši 40% vai varbūt nedaudz mazāk, vai varbūt vairāk. Arī šis skaitlis var būt individuāls kā mūsu pirksta nospiedums, tāpēc, manuprāt, nebūtu nopietni nosaukt kādu konkrētu skaitli, ko varētu attiecināt uz visiem cilvēkiem. Pamatojoties uz jau minēto pašdziedināšanās fenomena

sarežģītību, viss ir vairāk saplūdis nekā ar skaidrām robežām. Precīzs skaitlis arī neko būtiski neizšķirtu. Svarīga ir tikai atziņa, ka katram no mums ir pašdziedināšanās kompetence un katrs to var stiprināt un izmantot, turklāt neatkarīgi no sava pašreizējā veselības stāvokļa, vecuma un dzīves apstākļiem. Principā to, kas attiecas uz pašdziedināšanos, var piemērot arī laimei vai, precīzāk sakot, apmierinātībai ar dzīvi. Un to mēs vēlāk vēl redzēsim.

Iepriekš aprakstītās ietekmēšanas iespējas gan ārsti, gan pacienti vēl joprojām novērtē par zemu. Citiem vārdiem sakot: lai gan nekad neviens nedos garantiju, ka dziedināšana izdosies, katrā mūsu dzīves posmā mēs spējam pozitīvi ietekmēt savu veselību un apmierinātību. Tās ir pārsteidzoši lielas iespējas, kuras mums vajadzētu izmantot!

Varbūt jums tagad ir jau izveidojies aptuvens priekšstats par to, kas jūs sagaida šajā grāmatā. Trūkst tikai vienas norādes, proti, *kurš* jūs tur gaida. Tāpēc vēl pāris vārdu par mani, lai jūs zinātu, ar ko jums ir darišana. Jau pirms medicīnas studijām es divus gadus strādāju par sanitāru onkoloģijas nodaļā, un divas lietas īpaši saistīja manu uzmanību. No vienas puses, medicīna domā par visu iespējamo, taču ne vienmēr par to, ko cilvēki patiesi grib. Analīzes, ārstēšanas standarti un protokoli bieži vien ir svarīgāki par to, kas pacientiem konkrēti vajadzīgs labai pašsajūtai. No otras puses, kopš tā laika mani visu laiku nodarbina jautājums, kas vēl līdz šai dienai kā sarkans pavediens vijas cauri manai profesionālajai karjerai: kāpēc dažiem cilvēkiem izdodas vieglāk nekā citiem tikt galā ar veselības un/vai personiskajām krīzēm?

Tas bija sākuma punkts, no kura mans ceļš veda uz humānās medicīnas studijām neiroloģijā Vitenes/Herdekes Universitātē un tad pie ārsta profesora Gustava Dobosa (*Gustav Dobos*) Dabas dziedniecības un integratīvās medicīnas klinikā Esenē (*Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin*). Šeit manu sākotnējo jautājumu papildināja medicīniskais aspekts: kas notiek, ja veselības aprūpes uzmanības centrā ir pacients kā vienots veselums, tātad ja viņam uzticas vairāk, no viņa sagaida vairāk, viņu vairāk iesaista

un ļauj būt aktīvam – dod viņam vairāk “tiesību”, taču arī vairāk “pienākumu”.

Ieinteresēts saņemt vēl citas atbildes, devos uz Ameriku – uz Hārvarda Universitāti, kur apguvu prāta un ķermeņa medicīnu. Tur es varēju strādāt pie profesora Dr. Herberta Bensona (*Herbert Benson*), kurš ir šīs medicīnas jomas pionieris, un vienlaicīgi veikt pētījumus neirozinātnē Ņujorkas Štata universitātē (*State University of New York*). Paralēli es iepazinās ar profesoru Dr. Džonu Kabatu-Cinu (*Jon Kabatt-Zinn*) no Masačūsetsas, kura izstrādātā, apzinātībā balstītā stresa mazināšanas programma (*MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction*) ir kļuvusi populāra visā pasaulē. Arī viņš ir viens no savas jomas pionieriem, kurš ietekmēja manu darbu: jau kopš 1994. gada (toreiz, neilgu laiku mācoties ārzemēs, es pirmo reizi iepazinās ar Dž. Kabatu-Cinu) mani fascinēja profesora darbs, un man bija iespēja viņu satikt vēl vairākas reizes.

Kā viespētnieks un viesdocents, un arī kā viesprofesors es paliku saistīts ar Ņujorku un Hārvarda Universitāti, taču atgriezos Vācijā, lai strādātu par vispārējās medicīnas un ģimenes ārstu, papildus praktizējot dabas dziedniecību un *Charité* – Berlīnes Universitātes klīnikā strādājot pie tēmām par ārsta un pacienta komunikāciju un stresa pārvaldību. Tad dzīve piedāvāja iespēju Koburgas Augstskolā (*Hochschule Coburg*) veidot un vadīt Vācijā pirmo studiju programmu integratīvajā veselības veicināšanā, tātad kļūt aktīvam ārstniecības personu izglītošanā. Visbeidzot es atgriezos Vitenes/Herdekes Universitātē (vismaz ģeogrāfiski noslēdzās ap-lis), taču šoreiz jau kā profesors integratīvajā veselības aprūpē un veselības veicināšanā.

Īsi sakot: tas, kas mani jau 25 gadus fascinē un motivē kā praktizējošu ārstu un zinātnieku, ir centieni savienot modernās tradicionālās medicīnas (t.i., medicīnas, ko esam izveidojuši) un dabas dziedniecības idejas (ja vēlaties – Eiropas perspektīvu) ar Amerikas komplementārās medicīnas idejām, kā arī ar citu pasaules daļu un kultūru, īpaši Āzijas, ietekmi. Varētu pat runāt par

globālu pieeju pašdziedināšanās tēmai. Gribu uzsvērt, ka man ir svarīga paplašināta, nevis pilnībā cita vai pretēja (respektīvi, alternatīva) perspektīva. Visam ir sava vieta un tiesības pastāvēt, ja vien tas sniedz pienesumu vispārējai veselības aprūpei un veicināšanai, lai cilvēkam būtu labi un lai uzmanības centrā atrastos cilvēks kā vienots veselums. Pamatojoties uz savu ilggadējo darba pieredzi, esmu nonācis pie ciešas pārliecības, ka ar šādu integratīvo pieeju varam sasniegt vairāk nekā katrā medicīnas disciplīnā atsevišķi. Orķestris var paveikt vairāk nekā katrs atsevišķais instruments, taču tas nenozīmē, ka atsevišķie instrumenti kļūst lieki vai tiem ir mazāka loma.

**Uzmanības centrā
likt cilvēku kā
vienotu veselumu**

Tātad man kā pētniekam un praktizējošam ārstam šīs dažādās pieejas ir zināmas jau daudzus gadus, taču es tās pazīstu arī no citas perspektīvas – kā pacients. Kāpēc es, piemēram, jau daudzus gadus no rīta meditēju un reizi nedēļā dodos uz jogu (uz ko daudzi vēl joprojām reaģē ar izbrīnu: “Ko? “Rietumu” ārsts un zinātnieks to dara?”), uzzināsiet nodaļā par meditāciju un fiziskām aktivitātēm.

Grāmatā vēlos arī piedāvāt paskatīties pāri zinātnes, sevišķi neirobioloģijas, plecam. Īpaši par mūsu smadzenēm – organisma diriģentu – mūsdienās tiek veikti arvien nozīmīgāki atklājumi. Zināšanu apjoms nepārtraukti palielinās, pētījumi attīstās, tāpēc šajā grāmatā varu sniegt informāciju tikai par pašreiz aktuālo. Dažas lietas jums varbūt jau būs zināmas, dažas, iespējams, būs jaunas. Ir lasītāji un pacienti, kuri vairāk tic un uzticas savam ārstam, turpretim citi ir skeptiskāki, un viņiem nepieciešams vairāk “neapgāzamu” pierādījumu, lai gūtu pārliecību. Lai kurš būtu jūsu gadījums, ikviens šajā grāmatā atradis sev kaut ko noderīgu.

Rakstot šo grāmatu, ievēroju padomu, kuru man reiz deva Džons Kabats-Cins: *“Keep it simple, but keep it deep and simple!”* (angļu val. ‘Rūpējies, lai viss ir vienkāršs, tajā pašā laikā, lai viss ir dziļš un vienkāršs’). Es ļoti ceru, ka šajā grāmatā man tas ir izdevies. Arī tad, ja daudzas lietas esmu formulējis sarunvalodā, ko es kā pētnieks savā darbā parasti daru un kādēļ šur tur kaut kas ir

“ne pārāk tīrs”, es vienmēr cenšos pamatoties uz zinātni. Iespējams, tāpēc ne katra atziņa skanēs iespaidīgi vai pat revolucionāri. Vēlos pateikt, ka pašdziedināšanās, lai arī pamatā sarežģīta, nav nekāda burvestība. Tāpat arī tās izpratnei nav nepieciešamas ilggadējas studijas. Taču atcerieties, ka neviens meistars no gaisa nav nokritis! Arī zināšanas par savas veselības uzlabošanu iespējams piln-

**Pašdziedināšanās,
lai arī sarežģīta, nav
nekāda burvestība**

veidot – tikai jāvingrinās. Protams, daudzreiz noder arī profesionāla palīdzība. Tomēr pašdziedināšanās ir un paliek pilnīgi dabisks process, kurā mēs visi arvien no jauna piedalāmies, turklāt pat tad, ja to neapzināmies. Bieži vien mēs intuitīvi rīkojamies pareizi, piemēram, saaukstēšanās gadījumā dzeram tēju un agrāk dodamies pie miera. Taču stresa pilnos dzīves posmos lielākoties šīs intuitīvās zināšanas mēs aizmirstam arvien vairāk un sākam arvien mazāk uzticēties sev. Tāpēc *pašdziedināšanās kods* ir tik svarīgs: zināšanas par to, ka un kā mēs savus pašdziedināšanās spēkus – un es nenoguršu, to uzsverot, – arī *pavisam apzināti* varam pilnveidot. Ir tikai jāuzticās sev!

Ja arī līdz šim brīdim zinātniski varam izskaidrot tikai atsevišķas puzzles daļas, kopaina tomēr kļūst arvien skaidrāka. Vēl tikai piebilde: arvien skaidrāks kļūst tas, ka daudzas slimības ir saistītas ar mūsu regulējošo spēku pārslodzi vai ar pašdziedināšanās spēku apspiešanu, varam arī teikt – ar sabotāžu. Īpaši bieži (taču ne vienmēr) to var novērot, ja ir hroniskas sūdzības. Minēšu tikai dažus piemērus – muguras sāpes, asinsspiediena problēmas un citas sirds un asinsvadu saslimšanas, galvassāpes, artrīts, iekaisīgu zarnu slimības, miega traucējumi, diabēts, alerģijas, arī daži vēža veidi. Tomēr vēlreiz lūdzu jūs neuztvert šajā grāmatā iekļautos skaidrojumus un padomus kā vienkāršas receptes “pret” vēzi un citām smagām slimībām. Integrējiet to, kas jums šķiet jēgpilns, savās ārstēšanās stratēģijās, profilaksē un veselīgā, jums piemērotā dzīvesveidā. Neizmantojiet grāmatu, lai veidotu melnbaltu skatījumu – “vai nu to, vai to”, bet atrodiat sev kaut ko noderīgu – “gan to, gan to”. Tāpēc mēs šo pieeju dēvējam par integratīvo medicīnu.

Zinātniski jau sen ir pierādīts, ka pašdziedināšanās spēkus varam izmantot ne tikai simptomu mazināšanai vai slimību ārstēšanai, bet arī veselības veicināšanai: neatkarīgi no mūsu veselības stāvokļa tie var palīdzēt gūt vairāk labsajūtas, laimes un apmierinātības. Turklāt jebkurā laikā! Tātad katrā dzīves situācijā labi rūpēties par sevi un saviem pašdziedināšanās spēkiem ir labdarīgi, jēgpilni un noteikti atmaksājas.

Pirms mēs nopietni ķeramies pie lietas, vēl pēdējie vārdi par zinātni un pētniecību: ritenis nav jāizgudro no jauna, lai nonāktu no punkta A līdz punktam B, un to zinātne arī nemaz nespēj. Tā spēj tikai pamatot, pierādīt un apstiprināt to, kas jau tāpat pastāv (un, ja nepieciešams, atspēkot nepareizus pieņēmumus). Taču tas zinātni nekādā ziņā nepadara nevērtīgu. Zinātne palīdz vairot sapratni. Tādējādi mēs varam veidot labāku, vienkāršāku un laimīgāku dzīvi mums visiem. Protams, tikai teorētiski, jo sava dzīve katram ir jādzīvo pašam. Īpaši svarīgi to apzināties ne pārāk vieglos brīžos. Kad viss rit kā pa diedziņu, visticamāk, zinātnes vai medicīnas attīstība mūs īpaši neinteresē. Varbūt tā arī ir jēgpilna pašregulācijas izpausme (kurai nav nepieciešama zinātne!) – tas ir vēl viens svarīgs jēdziens, par kuru tālāk runāsim.

Taču zinātni var izmantot arī ļaunprātīgi, un tās atziņas nekādā veidā nav noderīgas vienkārši tāpēc, ka tās ir, – akla uzticēšanās bez ētiska pamatojuma var nest nelaimi un pat pastiprināt ciešanas. Arī to vēsture bieži ir pierādījusi. Tomēr kā zinātnieks un ārsts, kas nodarbojas ar pētniecību, bieži esmu piedzīvojis, ka atziņas un racionāli skaidrojumi var būt svētība gan ārstiem un citiem veselības aprūpē strādājošajiem, gan arī pacientiem. Ja pazaudēsim savu ceļu vai pakļupsim, iespējams, nonāksim punktā, kur vēlēsimies gūt padomu, steidzamu profesionālu palīdzību vai iedvesmu, lai atgrieztos uz pareizā ceļa.

Šodien vairs negribam kā Freds Flinstons braukt pa kanjonu ar šķību akmens rulli, lai gan riteņa princips ir saglabājies tas pats. Mūsdienās grāmatas iespīezam ar citām iekārtām nekā Johana Gūtenberga laikos. Arī *pašdziedināšanās kodā* runa ir par

Mērķis ir kompetents pacients

bioloģiskiem pamatprincipiem, kas savieno ķermeni un prātu un ko varam izmantot savai labsajūtai, turklāt nepavisam nav svarīgi, kas nākotnes medicīnā būs vai nebūs iespējams. Mērķis, ja to tā varētu definēt, ir kompetents pacients, kurš spēj izmantot savus resursus un potenciālu, lai no personas, ar kuru rīkojas, kļūtu par tādu, kura pati rīkojas. Šo grāmatu uztveriet kā aicinājumu atklāt sevi. Es katrā ziņā priecātos, ja man izdotos pēc vilšanās, kuru sākumā ļāvu sajūst, vismaz tagad pilnībā dalīties ar jums savā sajūsmā par šo tēmu.

Laiks doties ceļā!