

6. nodaļa

Kā īstenot veselību veicinošas pārmaiņas?

Daudz lielāka nozīme, nekā līdz šim pieņemts domāt, pašdziedināšanās spēku apspiešanā vai aktivizēšanā ir centrālās nervu sistēmas regulācijas mehānismiem, kuri atbild par ķermeņa procesu integratīvo kontroli. Centrālās nervu sistēmas integratīvie regulācijas procesi atrodas senākajos, dziļāk smadzenēs esošajos reģionos, galvenokārt smadzeņu stumbrā. Šie neironu tīkli un atgriezeniskās saites sistēmas ir izveidojušās jau smadzeņu attīstības prenatalajā fāzē, taču to darbību ļoti viegli ietekmē tas, kas notiek smadzeņu vidusdaļā – limbiskajā sistēmā un smadzeņu garozā, it īpaši pieres daivā.

Šī iemesla dēļ pašdziedināšanās spēkus iespējams aktivizēt tikai tad, ja izdodas cilvēka priekšstatus, emocijas un attieksmi mainīt tā, lai viņš dzīvotu saskaņā ar sava ķermeņa vajadzībām. Tikai tad ir iespējams novērst traucējumus (vai vismaz vājināt to iedarbību) neironu tīklos tajos smadzeņu reģionos, kas atrodas dziļāk smadzenēs un atbild par integratīvo ķermeņa regulāciju.

No neurobioloģijas viedokļa vispirms ir svarīgi mainīt iekšējo nostāju un attieksmi, kas ir nostiprinātas pieres daivā un apspiež organisma pašdziedināšanās spēkus. Neironu tīkli un sinapšu savienojumu musturi, kuri saglabāti pieres daivā un atbild par attieksmi un nostāju, ir izveidojušies vēlāk nekā neironu tīkli un savienojumi, kas atrodas dziļāk smadzenēs un atbild par ķermeņa darbības regulāciju. Šī iemesla dēļ novājinātos pašdziedināšanās spēkus iespējams

stiprināt tad, ja cilvēkam izdodas atrast reiz pazaudēto vai atkal pievērsties tam, ko viņš reiz ir pārtraucis darīt.

Ko tas nozīmē? Ir jāsniedz iespēja cilvēkam gūt pieredzi, kas vairo koherenci. Citiem vārdiem sakot, negatīva pieredze (vienotības izjūtas trūkums, nesaskaņas, nesapratne un bezpalīdzība) jāaizstāj ar pieredzi, kas atsauc atmiņā bērībā gūto pieredzi par koherenci, vienotības izjūtu un spēju pašam radīt.

levērot salutoģēzes pamatprincipus

Ar problemātiku par to, kas padara cilvēku slimu, jau ilgu laiku nodarbojas patoloģija – medicīnas pētniecības joma, kurai ir dažādas apakšnozares. Savukārt tas, kāpēc cilvēks nesuslimst, ja viņš atrodas slimību izraisošos apstākļos, vai kā viņš saslimstot spēj īpaši ātri izvesēloties, pamatīgāk tiek pētīts tikai dažus gadus. Ar to nodarbojas salutoģēze – mācība par to, kas cilvēku uztur veselu.

Izraēlas un Amerikas sociologs un veselības pētnieks Ārons Antonovskis (*Aaron Antonovsky*), veicot plašus pētījumus, atklāja, kam ir izšķiroša nozīme tajā, vai cilvēks slimos retāk un atveseļosies ātrāk. Runa šajā gadījumā nav par konkrētiem un objektīvi aprakstāmiem lielumiem, bet gan par subjektīvu sajūtu, kuru Ā. Antonovskis nodēvēja par koherences sajūtu. Koherences sajūta ir personiska sajūta, kura rodas tad, ja viss, ko cilvēks ik dienas piedzīvo, uzzina vai uztver, saskan ar viņa gaidām.

Pilnīgi koherentā stāvoklī nav pretrunu, neapmierinātu vajadzību, traucējumu vai sajūtas par atdalīšanos no citiem. Šādu stāvokli cenšas sasniegt viss dzīvais un katra dzīvā būtne. Arī smadzenes, darbojoties, radot apzīmējumus un strukturējoties, nepārtraukti tiecas sasniegt koherentu stāvokli, kurā ir vismazākais enerģijas patēriņš. Tomēr, kā jau secinājām, ideāls stāvoklis pilnībā nav sasniedzams viena iemesla dēļ: visu dzīvo raksturo atvērtība ārējai ietekmei, un tāpēc iekšējā kārtība arvien no jauna tiek traucēta un izjaukta. Ja šādas īpatnības nebūtu, dzīvās būtnes nespētu reaģēt uz pārmaiņām apkārtējā vidē un mācīties, kā pārmaiņas iespējams līdzsvarot,

atvairīt vai integrēt. Tātad visām dzīvajām būtnēm nav svarīgi sasniegt koherentu stāvokli, bet gan spēt to atjaunot. Tāpēc to, ko Ārons Antonovskis nodēvēja par koherences sajūtu, precīzāk būtu dēvēt par kā-atjaunot-koherenci kompetences sajūtu. Šī kompetences sajūta ir pārliecība, ka pasaulē nav nekā, kas spēj apdraudēt iekšējo līdzsvaru, jo visiem traucējumiem un problēmām ir iespējams rast piemērotu risinājumu. Taču šāda kompetences sajūta var būt tikai tam cilvēkam, kurš dzīves laikā pieredzējis, ka spēj atrisināt dažādas dzīves problēmas un izaicinājumus un tādējādi problēmu izraisīto inkoherenci smadzenēs arvien no jauna pārvērst koherentākā stāvoklī.

Ar baltu skaudību var skatīties uz cilvēkiem, kuriem piemīt šī kompetences sajūta. Viņi ir laimīgi un veseli, viņi dzīvo ar prieku un vieglumu un nebeidz visu mūžu priecāties par katru nākamo savas attīstības soli. Tieši prieks, ko gūstam, zinot, ka jebkurā vecumā pasaulē ir iespējams tik daudz atklāt un radīt, aktivizē emocionālos centrus, kuri atrodas vidusmadzenēs. Ikreiz, kad rodam piemērotu risinājumu kādai problēmai, emocionālajos centros rodas kairinājums un aktivizējas neironu tīkli, kuri atbild par patīkamu ķermeņa reakciju rašanos. Pateicoties rastajam risinājumam, atjaunojas koherence, un tās izpausme kā prieks un aizrautība ir jūtama visā ķermenī. Šāda pieredze stiprina pašdziedināšanās spēkus un palīdz cilvēkam būt veselam.

Tas viss, protams, neizdodas, ja cilvēks cieš no rutīnas, dzīvo bez prieka vai cīnās ar neskaitāmām problēmām. Neizdodas arī tad, ja cilvēks nesaprot, kas notiek, viņam nav pārliecības, ka problēmas, kas viņu nomāc, būtu iespējams kaut kādā veidā apturēt vai atrisināt. Protams, neizdodas arī tad, ja cilvēkam dzīve un viss, ko viņš ik dienas dara, šķiet bezjēdzīgs. Šāda dzīve neatbilst veselīgas dzīves priekšnoteikumiem, kurus savos pētījumos konstatēja Ārons Antonovskis un nodēvēja par solutoģenēzes pamatprincipiem. Cilvēki var saglabāt veselību un saslimstot ātri izvesēloties, vienlaicīgi attīstot savu potenciālu, tikai tad, ja viņi dzīvo pasaulē, kurā 1) viņiem ir sajūta, ka viņi saprot, kas notiek viņu dzīvē (saprātne), 2) viņi spēj īstenot to, ko viņi ir sapratuši (īstenošana) un 3) tas, ko viņi ir sapratuši un īstenojuši, viņiem šķiet jēgpilns (jēgpilnība).