

# **MENNYBE DÖNGÖLVE**

*Egy agykutató boldogító agyvérzése*

**dr. Jill Bolte Taylor**

**AGYKONTROLL**

A mű eredeti címe: MY STROKE OF INSIGHT:  
A BRAIN SCIENTIST'S PERSONAL JOURNEY

Published by arrangement with Viking, a member of Penguin  
Group (USA) Inc.

First Viking edition published in 2008

My Stroke of Insight™ is a trademark of My Stroke of Insight,  
Inc.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or  
in part in any form  
Minden jog fenntartva

© 2006, Jill Bolte Taylor

Hungarian translation

Fordította: **Domján Eszter**

Szerkesztette: dr. Domján László és Sólyom Ildikó

©Agykontroll Kft., Budapest, 2010

ISBN 978 963 7491 23 8

Borítóterv: **Banu Alpay**

Nyomdai előkészítő munkák: B&B Grafikai Stúdió  
(tel.: 1/208-5964)

Készült: az IMI Print Kft. nyomdájában, Nyíregyházán  
Felelős vezető: Nagy Imréné

# TARTALOM

Ajánlás

Köszönetnyilvánítás

Bevezetés: Szív a szívhez, agy az agyhoz

EGY: Jill agyvérzés előtti élete

KETTŐ: Egyszerű tudomány

HÁROM: Agyféltekei aszimmetriák

NÉGY: Az agyvérzés reggele

ÖT: Mentésem megkomponálása

HAT: Visszatérésem a mozdulatlanságba

HÉT: Csontig meztelenül

NYOLC: A neurológiai intenzív osztály

KILENC: A második nap

TÍZ: A harmadik nap: G. G. érkezése

TIZENEGY: Gyógyulás és felkészülés a műtétre

TIZENKETTŐ: Sztereotaktikus kraniotómia (koponyaműtét)

TIZENHÁROM: Amire a leginkább szükségem volt

TIZENNÉGY: Mérföldkövek a felépülésben

TIZENÖT: A stroke nyújtotta felismerések

TIZENHAT: A jobb és a bal oldali elmém

TIZENHÉT: Vedd birtokba a hatalmadat!

TIZENNYOLC: Sejtek és multidimenziós áramkörök

TIZENKILENC: A mély lelki béke megtalálása

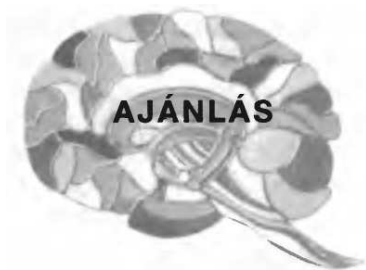
HÚSZ: A „kert” gondozása

FÜGGELÉK: JAVASLATOK A FELÉPÜLÉSHEZ

„A” függelék: Tíz kérdés az állapot felmérésére

„B” függelék: 40 dolog, amire a leginkább szükségem volt

Az Agybankdal



Könyvemet G. G.-nek ajánlom. Köszönöm Mama, hogy segítettél meggyógyítani az elmémet! Életem első és legnagyobb áldása, hogy a lányod lehetek. Könyvemet Nia emlékének is ajánlom. A háziállat szeretetének nincs párja.





## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Legmélyebb köszönetem neked szól, kedves Olvasó, hogy megosztod ezt az üzenetet a családdal, a barátaiddal és szeretteiddel, olyanokkal, akik azt majd várhatóan értékelni fogják. Bízom benne, hogy e könyv utat talál azokhoz, akiknek szükségük van rá, és Te kulcsszemély vagy ezen információ hozzájuk való eljuttatásában.

Hálával teli szívvel mondok köszönetét mindazoknak, akik hozzájárultak könyvem sikeréhez. Külön köszönet menedzseremnek, dr. Katherine Domingónak; könyvügynökömnek és ügyvédemnek, Ellen Stieflernek; és a Viking Penguin szorgalmas és nagylelkű csapatának, akik: Clare Ferraro, Wendy Wolf, Alessandra Lusardi, Carolyn Coleburn, Louise Braverman, Hal Fessenden, Manisha Chakravarthy és Anna Sternoff. Köszönöm, hogy segítettetek ezt az üzenetet eljuttatni a világnak.



Minden agynak megvan a maga története. Ez az én agyamé. Tíz évvel ezelőtt a Harvard Egyetem orvosi karán kutattam, és fiatal tudósokat oktattam az emberi agyról. 1996. december 10.-én azonban én is megkaptam a magam leckéjét. Azon a reggelen a stroke<sup>1</sup> egy ritka fajtáját tapasztaltam meg a bal agyféltekémben. A fejemben levő vérerek addig diagnosztizálatlan, veseszületett fejlődési rendellenessége következtében váratlanul súlyos agyvérzést szenvedtem el. Négy rövid óra leforgása alatt – egy agykutató (pontosabban: neuroanatómus) érdeklődő szemüvegén át – megfigyeltem, ahogy az agyam információ-feldolgozó képessége teljesen leépül. A reggeli esemény végén már nem tudtam járni, beszélni, olvasni, írni vagy az életem bármely részletét felidézni. Magzati pozícióba gömbölyödve úgy éreztem, hogy a lelkem megadja magát a halálnak. Az pedig végképp elképzelhetetlennek tűnt, hogy valamikor még másokkal is meg tudom osztani a történetemet.

*A Mennybe döngölve (Egy agykutató boldogító agyvérzése) a hangtalan elmém végtelen mélységébe tett utazásom kronologikus leírása, melynek során lényem lényege mély lelki békébe*

---

<sup>1</sup> A stroke (ejtsd: sztrók) angol szó, ütést jelent – kb a magyar szélütés szó megfelelője –, s világszerte a hirtelen jelentkező, agyi vérellátási zavarra alkalmazzák. Két alapvető típusa van: a bevérzés, illetve a vérrög okozta stroke. A szerző a könyvében ezt később tárgyalja. (A szerk.)

burkolódzott. Ez a könyv a tudományos képzésem, a személyes élményem és a spirituális föleszmélésem szötte. Tudtommal ez az első olyan dokumentált eset, amikor egy neuroanatómus a súlyos agyvérzéséből teljesen felépült. Nagyon izgatott vagyok, hogy ezek a szavak végre eljutnak a világhoz, oda, ahol a legtöbbet tudnak segíteni.

Mindent felülmúló hálát érzek azért, hogy élek, és ünneplem az időt, amit itt töltök. A felépüléshez tartozó gyötrődés elviseléséhez szükséges kezdeti ösztönzést annak a sok kedves embernek köszönhetem, akik kimutatták felém feltétel nélküli szeretetüket. Az évek során kötelességtudóan jártam utamat. A fiatal nő miatt, aki azért keresett meg, mert kétségbeesetten próbálta megérteni, hogy anyja – aki stroke-ban halt meg – miért nem hívta a segélyhívószámot, a 911-et. És az idős úr miatt, akit elárasztott az aggodalom arra a gondolatra, hogy felesége – a halála előtti kómában – nagyon szenvedett. A számítógépemhez kötözve ültem (hűsleges kutyámmal, Niával az ölemben) azok miatt az ápolók miatt is, akik útmutatást és reményt keresve hívtak fel. Továbbá a miatt a társadalmunkban élő 700 ezer ember (és családjuk) miatt tartottam ki a munkám mellett, akik ebben az évben stroke-ot szenvednek el. Ha csak egyetlen olyan ember is lesz, aki olvasta *Az agyvérzés reggele* című fejezetet, és annak alapján felismeri a stroke tüneteit, s időben segítséget hív, akkor az utóbbi évtizedben végzett munkám már a legnagyobb mértékben megtérült.

A könyvem négy részre osztható. Az első rész, *Jill agyvérzés előtti élete*, bemutatja, hogy ki is voltam én, mielőtt az agyam „lekapcsolt”. Mesélek arról, hogy miért lettem agykutató, egy kicsit a tudományos munkásságomról, az érdekvédelmi tevékenységemről és a személyes küldetésemről. Sikeres voltam, és ezt élveztem is. Agykutatóként dolgoztam a Harvardon; egy nemzetközi szervezet, a NAMI (Nemzeti Egyesület a Mentális Egészségért) vezető tagja voltam; és az „éneklő tudós” szerepében jártam az országot. A rövid, személyes áttekintést egy közérthető, tudományos rész követi, ami

abban próbál segíteni, hogy megértsd, biológiai szempontból mi is történt az agyamban az agyvérzés reggelén.

Ha valaha is kíváncsi voltál arra, hogy milyen érzés lehet agyvérzést kapni, akkor Az *agyvérzés reggele* fejezet neked szól. Ebben a részben egy szokatlan utazásra viszlek, ahol egy tudós szemszögéből mutatom be, lépésről lépésre, hogy miként épültek le a kognitív (megismerő) képességeim. Biológiai háttért szolgáltatok azokhoz a tapasztalataimhoz, amik a bevérzés növekedése következtében kieső kognitív képességeimmel jártak. Azt kell, mondjam, hogy neuroanatómusként az agyvérzés alatt legalább annyit tanultam az agyamról és annak működéséről, mint egész tudományos pályafutásom során. A reggel végére a tudatom átváltott egy másfajta érzékelésbe, amiben egy voltam az univerzummal. Azóta megértettem agyunk anatómiája szempontjából is, hogy hogyan tudunk „misztikus”, illetve „metafizikai” élményeket átélni.

Ha ismersz olyan embert, aki stroke-ot élt át, akkor a felépülésről szóló fejezet nélkülözhetetlen információforrás lehet a számodra. Itt megosztom a gyógyulásom időrendi menetét, valamint több mint 50 olyan dolgot sorolok fel, amelyekre a teljes felépülesemhez szükségem volt, illetve ami abban akadályozott. Az ezen listát tartalmazó, *Javaslatok a felépüléshez* című rész a könyv végén található. Remélem, hogy megosztod majd ezt az információt mindenki vel, akinek a hasznára válhat.

Végül A *stroke nyújtotta felismerések* című rész mondja el, hogy mit is tanított nekem az agyvérzés az agyamról. Ezen a ponton rájössz majd, hogy ez a könyv valójában nem is az agyvérzésről szól. Pontosabban, az agyvérzés volt az a megrázó esemény, ami a felismerést hozta. Ez a könyv az emberi agy szépségéről és rugalmasságáról szól, arról a veleszületett képességünkről, hogy a változásokhoz folyamatosan adaptálódni tudunk, és hogy a funkciók újra használatba állíthatóak. Végso soron a történet a jobb agyféltekei tudatosságomba tett utazásomról szól, ahol mély lelki béke ölelt körül. Annak érdekében támasztottam fel a bal agyféltekei tudatosságomat, hogy segítsek másoknak is megtapasztalni ezt a



belső békét, anélkül, hogy ahhoz agyvérzésen kellene átesniük.  
Remélem, élvezni fogod az utazást.



Képzett és tudományos cikkeket publikáló neuroanatómus vagyok. Az Egyesült Államok Indiana államának Terre Haute nevű városában nőttem fel. Az egyik bátyámnál, aki csupán 18 hónappal idősebb nálam, skizofréniát állapítottak meg. Ezt az elmebetegséget hivatalosan ugyan csak 31 éves korában diagnosztizálták, de már évekkal a diagnózis előtt a pszichózis egyértelmű jeleit mutatta. Gyermekkorunkban nagyon különbözött tőlem abban, ahogy megtapasztalta a valóságot, és ahogy viselkedett. Ennek eredményeképpen már kora gyermekkoromban lenyűgözött az emberi agy. Azon tűnődtem, vajon hogyan lehetséges, hogy a bátyám és én, bár ugyanazt éljük át, mégis egymástól eltérően értelmezzük a történeteket. Az észlelésünkben, az információfeldolgozásunkban és ezek összhatásában található különbségek ösztönöztek, hogy agykutatóvá váljak.

Az egyetemi képzésem az 1970-es évek vége felé kezdődött Bloomingtonban, Indiana államban, az Indianai Egyetemen. A bátyám miatt meg akartam érteni, hogy neurológiai szempontból mit jelent „normálisnak” lenni. Akkoriban az idegtudomány még gyerekcipőben járt, ezért az Indianai Egyetemen az még nem képezte a formális tananyag részét. Élettani, pszichológiai, valamint humánbiológiai tanulmányaimmal annyi ismeretet szereztem az emberi agyról, amennyit csak lehetett.

Az orvostudomány területén kapott első tényleges állásom később hatalmas áldásnak bizonyult számomra. Laboratóriumi technikusként alkalmaztak a Terre Haute-i Orvosi Képzés Központban (THCME),

aminek az Indianai Egyetem (ISU) területén található, Indianai Egyetem Orvostudományi Kara adott otthont. Az időm egyenlően oszlott meg a boncterem és a neuroanatómiai kutatólaboratórium között. Két évig az orvosegyetemi oktatásban merültem el, és – dr. Robert C. Murphy irányítása mellett – beleszerettem az emberi test boncolásába.

A mesterképzés befejeztével az ISU Élettudományi Karának doktori képzésén töltöttem a következő hat évet. Feladataim java része az elsőéves orvosi tananyaggal álltak kapcsolatban, a kutatási területem pedig – dr. William J. Anderson irányítása mellett – a neuroanatómia volt. 1991-ben megszereztem a doktori címemet, és alkalmasnak éreztem magam arra, hogy orvosi egyetemi szinten oktassak humán anatómiát, humán neuroanatómiát és szövettant.

1988-ban, mialatt én a TCHME-n és az ISU-n végeztem tanulmányaimat, a bátyámnál egyértelműen diagnosztizálták a skizofréniát. Biológiai szempontból ő a hozzám legközelebb álló „dolog”, ami csak létezik az univerzumban. Meg akartam érteni, hogy miért tudom én az álmaimat a valósághoz kapcsolni, és megvalósítani a vágyaimat. Miben más a bátyám agya, ami miatt ő nem tudja az álmaikat a közös valósághoz kapcsolni, és azok így tévhitekké válnak? Alig vártam, hogy folytathassam a kutatást a skizofrénia témakörében.

Az ISU-n folytatott tanulmányaim befejeztével posztdoktori kutatói állást kaptam a Harvard Orvostudományi Egyetem idegtudományi karán. Két évig dr. Roger Tootellel dolgoztam az úgynevezett MT-area lokalizálásán, ami az agy látókérgében helyezkedik el, és funkciója a mozgás követése. Érdekelt ez a kutatási téma, mivel a skizofrének nagy százalékának a szeme a szokványostól eltérően működik, amikor a tekintetükkel mozgó tárgyat követnek. Miután Rogerrel anatómiailag azonosítottuk az MT-area elhelyezkedését az emberi agyban,<sup>2</sup> követtem szívem

---

<sup>2</sup> R. B. H. Tootell and J. B. Taylor, „Anatomical Evidence for MTV5 and Additional Cortical Visual Areas in Man," *Cerebral Cortex* (jan/feb 1995) 39-55.

vágyát, és átmentem a Harvard Orvostudományi Egyetem pszichiátriai karára. Az volt a célom, hogy dr. Francine M. Benes laborjában dolgozhassak, a McLean Kórházban. Dr. Benes a skizofréniával kapcsolatos kutatólaboratóriumi agy kutatás világhírű szakembere. Úgy gondoltam, ez lesz az a terület, ahol hozzá tudok járulni a bátyáméhoz hasonló elmebetegségben szenvedők segítéséhez.

Egy héttel azelőtt, hogy munkába álltam volna a McLean Kórházban betöltendő, új pozícióban, apámmal (a neve Hal) Miami-be repültünk, hogy részt vegyünk a NAMI – Nemzeti Egyesület a Mentális Egészségért<sup>3</sup> – 1993-as konferenciáján. Hal nyugalomba vonult lelkész, aki a lelki tanácsadás pszichológiájából doktorált, és mindig is a szociális igazság szószólója volt. Mindketten ösztönzést éreztünk, hogy részt vegyünk ezen a gyűlésen, mert többet akartunk tudni a NAMI-ről és arról, hogy miként tudnánk az energiáinkat egyesíteni.

A NAMI a legnagyobb olyan, széles rétegeket összefogó egyesület, ami a súlyos mentális betegségekben szenvedők életének jobbá tételéért jött létre. Akkoriban a NAMI tagsága nagyjából 40 ezer olyan családból állt, ahol valamelyik családtag pszichiátriai problémával küszködött. Mára a NAMI már kb. 220 ezer ilyen családot fog össze. A NAMI nemzeti részlege országos szinten tevékenykedik, az állami részlegei egy-egy államban, ezenfelül országszerte a NAMI több mint 1100 helyi társszervezete kínál támogatást, oktatást és érdekvédelmet az érintett családoknak.

Ez a Miami-ba tett utazás megváltoztatta az életemet. Nagyjából 1500 ember gyűlt össze – súlyos mentális problémával küszködők szülei, testvérei és gyerekei – támogatásért, oktatásért, érdekképviselésért, valamint kutatással kapcsolatos kérdések megvitatásáért. Egészen addig nem jöttem rá, hogy valójában milyen mély hatást is gyakorol az életemre bátyám betegsége, amíg más,

---

<sup>3</sup> [www.nami.org](http://www.nami.org)

mentális betegséggel élő emberek testvéreivel nem találkoztam. Pár nap leforgása alatt egy új családban találtam magamat, ahol az emberek megértették azt a gyötrelmet, amit a bátyám – skizofréniájának köszönhető – elvesztése miatt éreztem. Megértették a családom igyekezetét, hogy a bátyámnak minőségi ellátást biztosítsunk. Összefogottan léptek fel a mentális betegségekkel kapcsolatos társadalmi igazságtalansággal és megbélyegzettséggel szemben. Fel voltak szerelve maguknak és a lakosságnak szóló olyan oktatási programokkal, amelyek a betegségek biológiai természetét mutatják be. Legalább ennyire fontos, hogy az agykutatókkal karöltve igyekeztek gyógymódokat találni. Úgy éreztem, hogy a megfelelő helyen vagyok, a megfelelő időben. Testvér voltam, tudós, és szenvedélyesen segíteni akartam az olyan embereknek, mint amilyen a bátyám is. A lelkem mélyéből éreztem, hogy nem csak olyan ügyre leltem, ami megéri az összes erőfeszitésemet, hanem együttal hatalmas családra is találtam.

Egy héttel a miami gyűlés után lelkesen és feltüzelve érkeztem meg a McLean Kórházba, hogy elkezdjem az új munkámat a Strukturális Idegtudomány Kutatólaboratóriumban, dr. Francine Benes irányítása alatt. Izgatottan láttam neki a skizofrénia biológiai alapjait kutató posztmortem (halál utáni) vizsgálatoknak. Francine, akit szeretetből a „skizofrénia királynőjének” nevezek, elképesztő kutató. Tömény boldogság volt figyelni, ahogy gondolkozik, ahogy kutat, és ahogy összerakja a kutatásból nyert információkat. Megtiszteltetésnek éreztem, hogy tanúja lehetek annak a kreativitásnak, amit a kutatói modell megalkotásában alkalmazott, és annak a kitartásnak, precizitásnak és hatékonyságnak, amivel a kutatólabort vezette. Ez a munka egy valóra vált álom volt számomra. A skizofrének agyának kutatása értelmet adott az életemnek.

A munkába állásom első napján azonban Francine teljesen megdöbbenett azzal a hírrel, hogy mivel a mentális betegek családja ritkán adományozza elhunyt szerettük agyát kutatóintézetnek, ezért minimális a posztmortem kutatásokhoz szükséges agyszövetkészlet.

Alig hittem a fülemnek! Épp most töltöttem a hét nagy részét az országos NAMI-konferencián, olyan családok százaival, ahol valamelyik családtag súlyos mentális betegségben szenved. Dr. Lew Judd, a NAMI egyik korábbi vezetője elnökölte a kutatói részleget, amelynek munkájához a kutatásával számos vezető tudós járult hozzá. A NAMI-családok adakozóak, és szeretnének az agykutatásról minél többet megtudni, ezért teljesen érthetetlennek találtam, hogy nincs elég adományozott agyszövet. Úgy éreztem, hogy ebben a lakosság figyelmének nem megfelelő felkeltése lehet a ludas. Biztos voltam benne, hogy ha a NAMI-családok tudomást szereznek a helyzetről, a szervezeten belül hirdetnék az agyszövet adományozásának fontosságát, és a probléma megoldódna.

A következő évben (1994-ben) megválasztottak az országos NAMI igazgatósági tagjává. Fantasztikus volt, hogy ennek a remek szervezetnek a szolgálatába állhatok. Nagy megtiszteltetést és felelősséget éreztem. Elsődleges feladatomnak természetesen a tudósok munkájához szükséges agyszövet-adományozás fontosságának a hirdetését tekintettem. Ügyemet a „szövetügy” szóval illettém<sup>4</sup>. Akkoriban a NAMI igazgatósági tagjainak az átlagéletkora 67 év volt, míg az enyém csupán 35. Büszkeséget éreztem, hogy én voltam a valaha is megválasztott legfiatalabb igazgatósági tag. Duzzadtam az energiától, és alig vártam, hogy dolgozhassak.

A NAMI szervezetében betöltött új státuszomban azonnal előadásokat kezdtem tartani az évente megrendezett országos NAMI-konferenciákon, szerte az Egyesült Államokban. Mielőtt nekiláttam ennek a vállalkozásnak, a Harvard Egyetem agyszövetkészlet központja (az Agybank)<sup>5</sup>, ami épp a Benes-laboratórium mellett

---

<sup>4</sup> Angolul „Tissue Issue”. Az angol nyelvben ugyanis a szövet (tissue) és az ügy (issue) szavak rímelnek. Magyarországon tán „Adj agyat!” úgy lenne... (A ford.)

<sup>5</sup> [www.brainbank.mclean.org](http://www.brainbank.mclean.org) vagy 1-800-BrainBank

foglalt helyet, évente mindössze 2-3 elhunyt pszichiátriai beteg agyát kapta meg. Ez ahhoz is alig volt elegendő, hogy Francine laboratóriumában a tudósok végezhesék munkájukat, nemhogy a többi megbecsült kutatólaboratórium agyszövetszükségletét fedezte volna. Pár hónappal azután, hogy elkezdtem utazni és oktatni a NAMI-családokat a „szövetügy” fontosságáról, az agyadományok száma nőni kezdett. Mára a pszichiátriai betegséggel diagnosztizált populációból származó adományok száma évi 25 és 35 agy között ingadozik. A tudományos világ nagy hasznát venné az évi száz agynak.

A „szövetügyes” előadásaim során hamar észrevettem, hogy az agyadományozás hallatán a közönség kényelmetlenül fészkelődni kezd. Volt egy bizonyos, előre megjósolható pillanat, amikor a közönség ráébredt, hogy „Uramisten! Ez a nő az ÉN agyamat akarja!” Ekkor azt mondtam nekik: „Igen, igen, ez így igaz. De aggodalomra semmi ok, mert nem sietek sehova...” Hogy elűzzem az egyértelmű nyugtalanságukat, megírtam az „agybankdalt”, aminek – a felajánlást lehetővé tevő, ingyenes amerikai telefonszám miatt – „1-800-BrainBank” címet adtam, és „éneklő tudósként”<sup>6</sup> a gitárommal útra keltem. Ahogy az előadásaimon az agyadományozás témájához közeledtem és a feszültség a teremben érezhetően nőni kezdett, előkaptam a gitáromat, és énekelni kezdtem. Az „agybankdal” kellően bolondos ahhoz, hogy tompítsa a feszültséget, megnyissa a szíveket, és lehetővé tegye számomra, hogy elmondjam az üzenetemet.<sup>7</sup>

A NAMI-ban végzett tevékenységem mély értelmet adott az életemnek, és a laboratóriumban végzett munkám is gyümölcsözőnek bizonyult. A Benes-laboratóriumban végzett első kutatómunkám során Francine-nel egy olyan protokoll kialakításán dolgoztunk,

---

<sup>6</sup> [www.drjilltaylor.com](http://www.drjilltaylor.com)

<sup>7</sup> A dal szövege a könyv végén található.

aminek segítségével egyetlen szövettani metszeten három neurotranszmitter-rendszert is láthatóvá teszünk. A neurotranszmitterek olyan kémiai vegyületek, amelyek segítségével az agysejtek egymással kommunikálnak. Munkánk fontos volt, hiszen a pszichiátriában alkalmazott újabb gyógyszerek már nem egyetlen, hanem egyszerre több neurotranszmitter-rendszerre is hatnak. A három különböző rendszer egy szövetmintán belüli megjelenítése nagyobb mértékben tette lehetővé, hogy megértsük a rendszerek közötti finoman hangolt kölcsönhatást. Az volt a célunk, hogy mélyebben átlássuk az agyi mikroáramköröket. Tehát azt, hogy az agy mely területén mely sejtek kommunikálnak egymással, és mely – és milyen mennyiségű – kémiai anyagokkal. Minél alaposabban feltárjuk a súlyos mentális betegségben szenvedők és a normális kontrollcsoport agyai közti, sejtszintű különbséget, annál közelebb kerül az orvostársadalom ahhoz, hogy a megfelelő gyógykezelést nyújtsa az arra rászorulóknak. 1995 tavaszán munkánk a *Bio Techniques Journal* című tudományos folyóirat címdalára került, s eredményeinknek köszönhetően 1996-ban elnyertem a Mysell-díjat, amit a Harvard Orvostudományi Egyetem pszichiátriai kara adományoz. Imádtam a laborban dolgozni, és imádtam megosztani a munkámat a NAMI-családommal.

És ekkor megtörtént az elképzelhetetlen. A 30-as éveim közepén jártam, szakmailag és más szempontból is remekül alakultak a dolgaim. Ám ekkor életem rózsássága és az ígéretes jövőm egy csapásra füstté vált. 1996. december 10-én reggel rá kellett döbbernem, hogy beteg az agyam. Agyvérzésem támadt. Megfigyelhettem, ahogy négy rövid óra leforgása alatt az agyamnak az érzékszerveimből befutó információkat feldolgozó képessége teljesen leépül. A stroke-nak ez a ritka fajtája teljesen fogyatékosá tett, ugyanis nem tudtam se járni, se beszélni, se olvasni, se írni vagy az életem bármely részletére visszaemlékezni.

Valószínűleg már kíváncsian várod az agyvérzés reggeléről szóló személyes beszámolómat. Ahhoz azonban, hogy könnyebben megértsd, mi is történt az agyamban, úgy döntöttem, hogy a második



és a harmadik fejezetben – közérthetően – pár tudományos információt osztok meg veled. Kérlek, ne hagyd, hogy ez a rész elijesszen! Tőlem telhetően mindent megtettem, hogy „könnyen emészthetően” és sok, egyszerű kép segítségével ismertessem meg veled a gondolati, a testi és a lelki megtapasztalásaim háttérében meghúzódó agyi anatómiát. Ha feltétlenül át akarod ugrani ezeket a fejezeteket, akkor tudd, hogy utólag is bármikor fellapozhatod őket. Én azonban arra bízatlak, hogy olvasd el ezeket a fejezeteket, mert nagymértékben megkönnyítik majd történetem megértését.



Ahhoz, hogy kommunikálni tudjunk egy másik emberrel, bizonyos mennyiségű közös valóságélményre van szükségünk. Ehhez az kell, hogy az idegrendszerünk gyakorlatilag azonos legyen. Tehát ugyanúgy érzékelje, dolgozza fel és építse be a külvilágból érkező információkat; illetve „kimenetként” hasonló gondolatokat, szavakat és tetteket generáljon.

Az élet kialakulása rendkívül jelentős esemény volt. Az egysejtű organizmusok megjelenésével – molekuláris szinten – az információfeldolgozás új korszaka vette kezdetét. Az atomok és molekulák DNS-sé és RNS-sé rendeződésének eredményeképpen lehetővé vált az információ bevitele, kódolása és – a jövőbeli használat eshetőségére – tárolása. Az időpillanatok immár nem rögzítésmentesen peregtek. Az egymást követő pillanatok folyamatát egy közös szállá fonva a sejt léte egy, az időn átívelő hidat formált. A sejtek idővel aztán különböző módokat találtak arra, hogy összeálljanak és együttműködjenek, ami végül létrehozott téged és engem.

Az *Amerikai öröklődésszótár (American Heritage Dictionary)* szerint biológiai szempontból a „fejlődés” azt jelenti, hogy „evolúciós folyamatok hatására egy primitív forma egy magasabb szinten szervezett formává alakul”.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Second College Edition (Boston: Houghton Mifflin Company, 1985)

A DNS – a Föld molekuláris agya – egy hathatós és sikeres genetikai program, nem csak azért, mert alkalmazkodik a folyamatos változáshoz, hanem mert elvárja, megbecsüli és kihasználja azokat az alkalmakat, amikor önmagát még fönségesebbé alakíthatja. Érdekes belegondolni, hogy a mi humángenetikai kódunk ugyanabból a négy nukleotidból (komplex molekulákból) épül fel, mint az ezen a bolygón létező minden más életforma. DNS-szinten rokonságban állunk a madarakkal, a hüllőkkel, a kétélűekkel, a többi emlőssel, s még a növényvilággal is. Tisztán biológiai szempontból, mi, emberi lények, a Föld genetikai lehetőségárának fajspecifikus mutációi vagyunk.

Bármennyire is szeretnénk azt hinni, hogy az emberi létforma elérte a biológiai tökéletességet, kifinomult konstrukciónk ellenére nem képviseljük a befejezett és/vagy tökéletes genetikai kódot. Az emberi agy folyamatosan változik. Még a 2000 vagy 4000 évvel ezelőtt élt őseink agya sem egyezik meg a mai ember agyával. A nyelv kifejlődése például megváltoztatta agyunk anatómiai struktúráját és sejtálózatait. Testünk különböző sejtjeinek nagy része pár hetente vagy havonta elhal, majd pótlódik.

Az idegsejt – az idegrendszer elemi sejtje – születésünk után (jobbára) már nem osztódik tovább. Ez azt jelenti, hogy az agyadban található idegsejtek többsége egyidős veled. Ezen idegsejtek élettartama felelős azért, hogy nagyjából ugyanannak érezzük magunkat 10 évesen, mint 37 évesen. Az agyunkban található sejtek ugyanazok, de az idő múltával a kapcsolatok változnak a tapasztalatainknak/tapasztalatainknak megfelelően.

Az emberi idegrendszer bámulatosan dinamikus entitás, ami nagyjából egytrillió sejtől épül fel. Hogy értékelni tudd ezt a számot, gondold bele a következőbe! Nagyjából 6 milliárd ember él a Földön. Ezt a 6 milliárdot 166-tal kéne megszorozni ahhoz, hogy megkapjuk a csupán egy idegrendszer felépítéséhez szükséges sejtek számát!

Természetesen a testünk sokkal több, mint az idegrendszer. Egy átlagos felnőtt ember teste nagyjából 50 trillió sejtől áll. Ez a 8333-

szorosa a Földön élő 6 milliárd embernek! Az a csodálatos, hogy ez a nagy halom csontsejt, izomsejt, kötőszöveti sejt, érzékelősejt stb. általában jól kijön egymással, és együttesen azon dolgoznak, hogy tökéletes egészséget hozzanak létre.

A biológiai evolúció általában a kevésbé komplex állapotból a nagyobb komplexitás felé törekszik. A természet úgy biztosítja saját hatékonyságát, hogy nem találja fel minden egyes új faj megjelentetéséhez a kereket. Ha a természet egyszer már beazonosított a genetikai kódban egy olyan mintát, ami az élőlény túléléséhez szükséges – amilyen például a nektár átadására a virág, a vér pumpálására a szív, a testhőmérséklet szabályozására az izzadságmirigy, a látásra a szemgolyó –, akkor a genetikai kód későbbi variációiba is igyekszik azt beépíteni. Azáltal, hogy az új programozási szint egy már jól megalapozott instrukciósorozathoz adódik új elemként, valamennyi új fajban egy már hosszú időn át „tesztelt”, bevált DNS-szakasz működik. Ez egyike azoknak az egyszerű eljárásoknak, ahogyan a természet az ősi élet által adományozott tapasztalatot és bölcsességet továbbadja az utódoknak.

Ennek „a már beváltra építsünk” genetikai szabályozási stratégiának a másik előnye, hogy a DNS-építőkövek sorrendjének apró megváltoztatása is jelentős evolúciós változásokat hozhat. Emberi genetikai profilunk – akár hiszed, akár nem – 99,4%-ban megegyezik a csimpánzok genetikai profiljával.<sup>9</sup>

Ez persze nem azt jelenti, hogy az ember közvetlen leszármazottja a fán himbálózó barátainknak, hanem azt a tényt tükrözi, hogy molekuláris kódunk zsenialitása a természet sok évmillióس igyekezetére támaszkodik. A mi emberi genetikai kódunk kialakulása nem véletlenszerű, legalábbis nem teljességében. Jobban

---

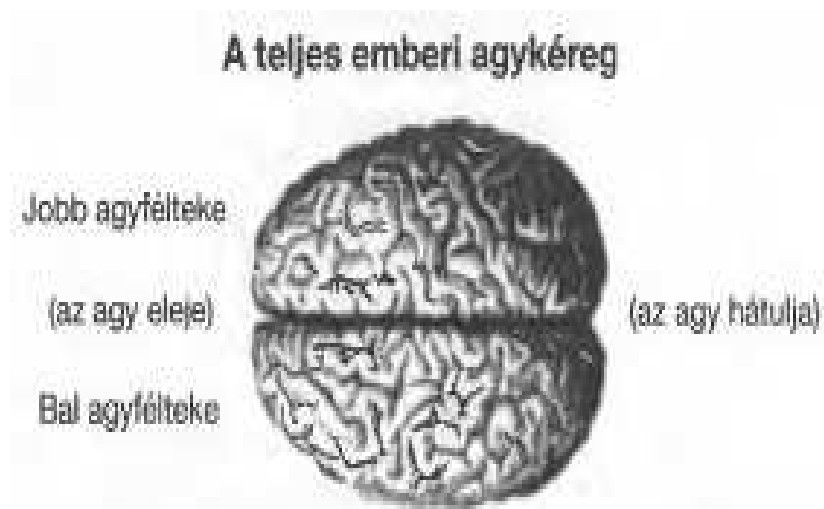
<sup>9</sup> Derek E Wildman és mtsai., Center for Molecular Medicine and Genetics  
Department of Anatomy and Cell Biology, Wayne State University School of  
Medicine (megtekintve: 2006. 09. 10.),  
<<http://www.pnas.org/cgi/content/full/100/12/718100>>

magyarázható úgy, mint a természet örökké fejlődő igyekezete a genetikai tökély elérésére.

Az emberi faj tagjaiként te és én genetikailag 99,99%-ban teljesen azonosak vagyunk. Mindössze egy század százalék a különbség. Látván az emberi faj változatosságát, egyértelmű, hogy az az egy század százalék felelős a köztünk lévő megjelenésbeli, gondolkodásbeli és viselkedésbeli – jelentős – különbségekért.

Az agykéreg külső, hullámos és tekervényes része az az agyterület, ami megkülönböztet minket a többi emlőstől. Bár a többi emlősnek is van agykérge, az emberi agykéreg nagyjából kétszer olyan vastag, és vélhetőleg kétszer annyi funkciót lát el. Az agynak két féltékeje van, amelyek funkció szempontjából kiegészítik egymást.

(Megjegyzés: A könyvben szereplő valamennyi ábrán az agy elülső része a bal oldalon található.)

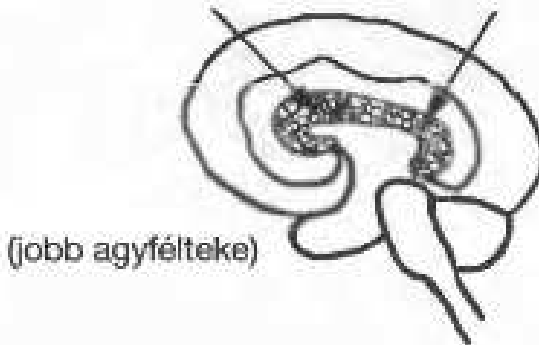


A két féltéke egymással a kergestesten (latinul: corpus callosum), az információátvitel „sztrádáján” keresztül kommunikál. Bár

mindegyik félteke egyedi, rá jellemző módon dolgozza fel az információt, összekapcsolódva azon ügködnek, hogy a világról egyetlen, problémamentes észleletet generáljanak.

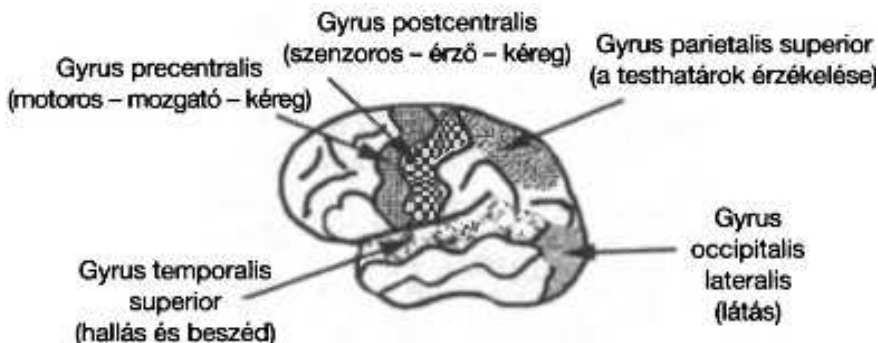
### **A kérgestest (corpus callosum)**

(az információátvitel „sztrádája”)



Az agykéreg „behuzalozottságának” bonyolult, mikroszkopikus anatómiája szempontjából a variáció szabálynak számít, s nem kivételnek. Ez a variáció hozzájárul az egyéni preferenciákbeli és személyiségbeli különbségekhez. Azonban az agyunk makroszkopikus (szabad szemmel látható) anatómiája tulajdonképpen azonos, tehát a te agyad és az én agyam nagyon hasonlóan néz ki. Az agykéreg tekervényei (gyrusok) és barázdái (sulcusok) úgy szerveződnek, hogy küllem, felépítés és funkció szempontjából az agyaink tulajdonképpen egymással azonosak. Mindannyiunk agyában megtalálhatóak például a következő tekervények: gyrus temporalis superior, gyrus precentralis, gyrus postcentralis, gyrus parietalis superior, gyrus occipitalis lateralis, hogy csak egy párat említsek. Minden egyes agytekervény specifikus sejtsoportokból áll, amelyek specifikus kapcsolódásokkal és funkciókkal rendelkeznek.

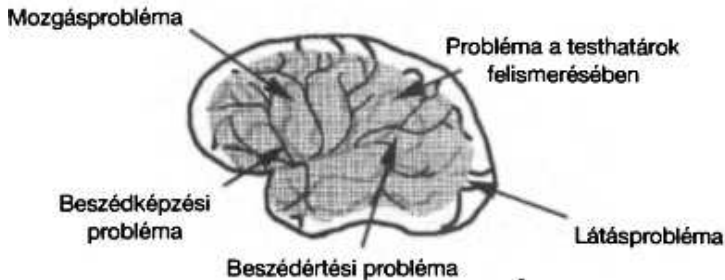
Például a gyrus postcentralis sejtjei lehetővé teszik számunkra, hogy a szenzoros stimulációnak (érzékszervi ingerlésnek) tudatába kerüljünk; a gyrus precentralis sejtjei azt a képességünket vezérlik, hogy testrészeinket akaratlagosan mozgathassuk. Egyformák vagyunk abban is, ahogy a féltekékben a különböző kérgi sejtszoportok közti információátvitel legfontosabb ösvényei (idegrostraktusai) szerveződnek, aminek eredményeképpen általában képesek vagyunk egymással összehasonlítható módon gondolkodni és érezni.



Az agyi erek, amelyek a tápanyagokat az agyféltekéinkbe szállítják, szintén egyetemes mintázatot mutatnak. Az elülső, középső és hátsó agyi artériák vérrel látják el mindkét féltekét. Ha ezeknek a fő artériaágaknak egyike megsérül, akkor az többé-kevésbé kiszámítható tüneteket fog okozni, mégpedig bizonyos kognitív funkciók súlyos károsodását vagy teljes kiesését. (Természetesen a bal és a jobb agyféltekében kialakuló károsodások jellegzetes különbségeket mutatnak.) A következő ábra a bal agyféltekei, középső agyérhálózat tartományát mutatja, ami az én agyvérzésem helyét is magában foglalja. A középső agyérhálózat bármelyik fő ágában történő sérülés nagyjából kiszámítható tüneteket okoz, akárkinél is történik.

### A középső agyi verőér (arteria cerebri media)

Ellátási terület és főágak



Az agykéreg felszíni rétegei – amit akkor látunk, ha az agy külső felszínét nézzük – tele vannak olyan idegsejtekkel, amelyek tudomásunk szerint kizárólag az emberre jellemzőek. Ezek a legfrissebben „hozzáadott” idegsejtek olyan idegi áramköröket alkotnak, amelyek lehetővé teszik, hogy lineárisan (sorba rendezetten) gondolkodjunk – például a komplex nyelvben és létrehozzák azt a képességet, hogy absztrakt, szimbolikus rendszerekben gondolkodjunk, mint amilyen például a matematika. Az agykéreg mélyebb rétegei alkotják a limbikus rendszer sejtjeit. Ezek olyan agykéregsejtek, amelyek a többi emlősben is megtalálhatók.

### A limbikus rendszer

(érzelem avagy emóció)



A limbikus rendszer az érzékszervekből bejövő információt érzelmi töltettel látja el. Mivel agyunk ezen struktúrái más



élőlényeknél is megtalálhatók, ezért a limbikus rendszer sejtcsoportjait gyakran „hüllőagyként” vagy „érzelmi agyként” is emlegetik. Újszülöttkorunkban e terület sejtjei között a minket érő szenzoros ingerek hatására alakul ki kapcsolat. Érdekes megjegyeznünk, hogy bár a limbikus rendszer egész életünkben működik, mégsem érik tovább. Ennek következtében, amikor megnyomják az érzelmi „gombjainkat”, a bejövő ingerre kétéves emberkeként tudunk reagálni, még akkor is, ha felnőttek vagyunk!

Ahogy a magasabb szintű agykérgi sejtek fejlődnek és komplex hálózatokba ágyazódnak be, elnyerjük azt a képességet, hogy a jelen pillanatról „új képeket” alkossunk. Hogyha összehasonlítjuk a gondolkodó elménkből származó új információt és a limbikus elménk automatikus reakcióját, akkor újraértékelhető lesz az adott szituáció, és céltudatosan tudunk egy érettebb válaszreakciót választani.

Talán érdekes megjegyezni, hogy a mai „agyalapú tanulástechnikák”, amiket az általános iskolától kezdve a középiskoláig használunk, arra alapozódnak, amit az idegkutatók a limbikus rendszer funkcióiról tudnak. Ezekkel a tanulási technikákkal azt próbáljuk elérni, hogy az osztálytermeinket olyan környezetté alakítsuk, amit biztonságosnak és ismerősnek érezhetünk. A cél az, hogy olyan környezetet alakítsunk ki, ahol az agyunk félelem- és dühreakciói (ezek az agyban az amygdala nevű központtal kapcsolatosak) nem váltódnak ki. Az amygdala elsődleges szerepe, hogy az adott pillanatban minden beáramló információt megszűrjön, és meghatározza a biztonságosság szintjét. A limbikus rendszer gyrus cinguli nevű tekervényének az a szerepe, hogy az agy figyelmét fókuszálja.

Amikor az amygdala a bejövő információt ismerősnek ítéli, nyugodt marad, s ezért a szomszédos hippocampus képes új információk megtanulására és memorizálására. Ám abban a pillanatban, ahogy az amygdala – ismeretlen vagy veszélyesnek tűnő információ hatására – aktiválódik, az agy szorongásszintje megemelkedik, és a figyelme az aktuális szituációra terelődik. Ilyen

körülmények között a figyelmünk elterelődik a hippocampusról, és a jelen pillanattal kapcsolatos öfenntartási viselkedésre fókuszál.

A szenzoros információ beárad az érzékelőrendszerünkön keresztül, és azonnal feldolgozásra kerül a limbikus rendszerben. Mire az üzenet az agykérgi szinten elemzésre kerül, addigra már hozzákapcsolódott egy „érzelem”, attól függően, hogy a stimulációt fájdalmasnak vagy kellemesnek ítéljük meg. Jóllehet legtöbbször olyan gondolkodó lénynek hisszük magunkat, akik éreznek is, biológiai szempontból valójában olyan érző lények vagyunk, akik gondolkodnak is.

Mivel az „érzés” szakkifejezés tág értelemben használt, ezért szeretném tisztázni, hogy az agyon belül hol történnek a különböző élmények. Először is, amikor szomorúságot, örömet, haragot, csalódást vagy izgalmat érzünk, ezeket az érzelmeket a limbikus rendszer sejtjei generálják. Ha valamit érzel a kezeddél, az már a tapintáson keresztüli, úgynevezett taktilis, kinesztetikus élményre vonatkozik. Ez a típusú érzés a tapintásérzékelő rendszeren keresztül történik, ami magába foglalja a gyrus postcentralis nevű agytekevényt és az agykérget. Végül, amikor valaki összehasonlítja azt, amit valamivel kapcsolatban intuitívan érez (amit sokszor úgy mondunk, hogy „zsigerből érezzük”) azzal, amit arról gondol, akkor ez az éleslátó tudatosság egy olyan magasabb szintű kogníció (megismerés), ami az agykéreg jobb féltekéjében születik meg. (A harmadik fejezetben bővebben fogom tárgyalni a jobb és a bal agyfélteke funkciója közti különbségeket.)

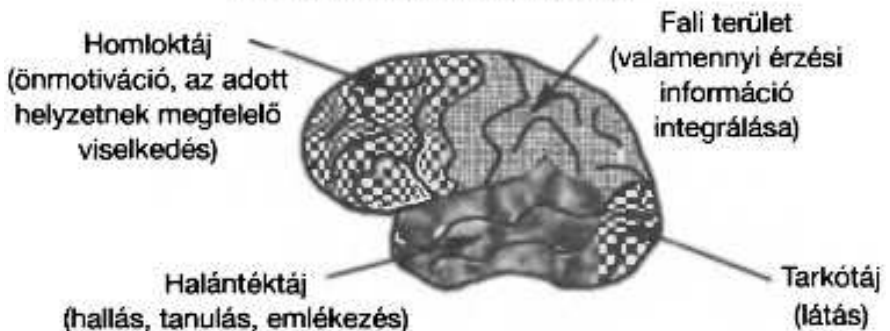
Információfeldolgozó „szerkezetekként” a külvilágból származó adatok feldolgozására való képességünk a szenzoros érzékelés szintjén kezdődik. Bár többségünk nincs tudatában, az érzékelőreceptoraink valójában úgy terveztettek, hogy az információt energiaszinten érzékeljék. Mivel körülöttünk minden – a levegő, amit belélegzünk; az építkezéshez használt valamennyi anyag stb. – forgó és rezgő atomrészecskékből áll, ezért te és én szó szerint az elektromágneses mezők turbulens tengerében úszunk. Részei

vagyunk annak. Beleágyazódunk, és az érzékelőrendszerünk segítségével megtapasztaljuk azt, ami van.

Érzékelőrendszereink mindegyike az idegsejtek komplex, lépcsőzetes rendszereiből áll, amelyek a bejövő idegi kódot feldolgozzák a receptor szintjétől egészen az agyon belüli, specifikus területekig. A lépcsőzetességen belül minden egyes sejtcsoport módosítja vagy erősíti a kódot, és továbbjuttatja a rendszerben következő szinten álló sejtcsoporthoz, ami tovább definiálja és finomítja az üzenetet. Mire a kód eléri az agy legtávolabbi részét, az agykéreg magasabb szintjeit, tudatába kerülünk a stimulációnak. Ha azonban a lépcsősorban bármelyik sejtcsoport nem tudja normálisan ellátni a feladatát, akkor a végső észlelet a realitáshoz képest torzított lesz.

A látóterünk – a teljes kép, amit látunk, amikor kitekintünk a világba – milliárdnyi apró pixelre (képpontra) oszlik. Minden egyes pixel rezgő atomokból és molekulákból áll. A szemünk hátsó részében elhelyezkedő retina (ideghártya) sejtjei ezeknek az atomrészeknek a mozgását detektálják. A különböző frekvencián rezgő atomok különböző hullámhosszúságú energiát bocsátanak ki, és ez az információ különböző színekként kódolódik a látókéregben, az agyunk occipitalis (tarkótáji) régiójában. A vizuális kép megalkotását az teszi lehetővé, hogy agyunk képes úgy csoportosítani a képpontcsoportokat, hogy azok éleket mutassanak. A különböző (merőleges, vízszintes, rézsútos) orientációval rendelkező, különböző élek kombinációjából komplex képek keletkeznek. Az agyunkban levő különböző sejtcsoportok mélységet, színt és mozgást adnak hozzá ahhoz, amit látunk. A diszlexia – amikor bizonyos leírt betűket felcserélve észlel valaki – jó példája annak a funkcionális rendellenességnek, ami akkor fordulhat elő, ha az érzékelt információ lépcsőzetes feldolgozásában zavar keletkezik.

## Az agykérgi szerveződés



A látáshoz hasonlóan a hallásra való képességünk is azon múlik, hogy hogyan tudunk különböző hullámhosszon utazó energiákat detektálni. A hang a térben egymásnak ütköző atomrészecskék által kibocsátott energiának az eredménye. Az összeütköző részecskék által kibocsátott, eltérő hullámhosszúságú energialöketek fülünk dobhártyájához érkeznek. A hang különböző hullámhosszai egymástól eltérő, specifikus módokon rezegtetik meg a dobhártyánkat. A retina sejtjeihez hasonlóan a fülben a Corti-szerv érzékelősejtjei fordítják le ezt az energiarezgést idegi kódra. Ez eljut a hallókéregbe (az agyunk halántéktáji részébe), és hangot hallunk.

Az atomi/molekuláris információk érzékelésére szolgáló legnyilvánvalóbb képességünk a szaglás és az ízlelés. Bár ezek a receptorok annyira érzékenyek, hogy szinte már egyetlen, az orrunkba jutó vagy az ízlelőbimbókra érkező részecskét is érzékelnek, mi emberek mégis különbözünk egymástól a tekintetben, hogy mennyi stimulációra van szükségünk ahhoz, hogy valamilyen anyag szagát vagy ízét megérezzük. Ezek az érzékelőrendszerek is komplex, lépcsőzetes folyamatokból állnak, ahol a rendszer bármilyen szintjén bekövetkezett sérülés az érzékelés abnormalitását okozhatja.

Végül: a bőrünk a legnagyobb kiterjedésű érzékelőszervünk, amely tele van hintve olyan specifikus érzékelőreceptorokkal,

amelyek úgy terveztettek, hogy nyomást, rezgést, finom érintést, fájdalmat, illetve hőmérsékletet érzékeljenek. Ezek a receptorok pontosan behatároltak abból a szempontból, hogy milyen stimulációra reagálnak. Például a hideg ingert a hidegreceptorok érzékelik; a rezgést a rezgésreceptorok. E miatt a specificitás miatt a bőrünk valójában egy finoman „térképezett” érzékelőfelület.

A különféle ingerekkel kapcsolatos, veleszületett érzékenységekülönbségek jelentősen befolyásolják, hogy egy-egy ember miként észleli a világot. Ha nem halljuk jól, amit az emberek beszélnek, akkor a beszélgetések darabkái jutnak el hozzánk csupán, és minimális információra alapozva hozunk döntéseket és ítéleteket. Ha a látásunk gyenge, akkor kevesebb részletre fókuszálunk, ami befolyásolja a világgal való interakciónkat. Ha a szaglásunk nem elég jó, akkor esetleg nem vagyunk képesek megkülönböztetni a biztonságos környezetet és a veszélyhelyzetet, ami sérülékenyebbé tesz minket. A másik véglet az, amikor túlérzékenyek vagyunk a stimulációkra. Ilyenkor igyekszünk elkerülni a környezetünkkel való interakciót, aminek eredményeképpen az élet sok örömeből kimaradhatunk.

Az emlősök idegrendszerének kórtana általában érinti azt az agyszöveti részt, ami az adott fajt a többi fajtól megkülönbözteti. Következésképpen az ember esetében az agykéreg külső rétegei nagyobb eséllyel sérülnek/betegednek meg. A stroke társadalmunkban manapság az első számú megnyomórító tényező és a harmadik számú gyilkos. Mivel a neurológiai sérülések gyakran érintik az agykéreg magasabb szintű kognitív képességeit, és mivel a stroke négyszer olyan gyakran fordul elő a bal agyféltekében, mint a jobban, ezért a nyelvhasználat, illetve a beszéd megértésével kapcsolatos képességeink gyakran kerülnek veszélybe. A „stroke” kifejezés az agysejteknél az oxigént szállító érrendszerében fellépő problémájára utal. Két fajtája van: az agyszöveti oxigénhiányt (ischaemiát) okozó, illetve a bevérzés okozta stroke.

Az Amerikai Stroke-egyesület adatai szerint a stroke-ok 83%-a ischaemiás elváltozás. Az oxigént az agyba az artériák szállítják, amelyek átmérője a szívtől távolodva egyre kisebb. Ezek az ütőerek az életet fenntartó oxigént szállítják a sejteknek, az idegsejteket is beleértve. Az ischaemiás stroke esetében egy vérrög utazik az artériában, amíg az ér átmérője annyira el nem keskenyedik, hogy a vérrög ott elakad. A vérrög elzárja az akadályon túli sejtektől az oxigénben gazdag vér útját. Emiatt ezek az agysejtek sérülnek, és gyakran el is halnak. Mivel az idegsejtek általában nem regenerálódnak, az elhalt idegsejtek nem cserélődnek le. Az elhalt sejtek funkciója akár végleg kieshet, hacsak más idegsejtek át nem veszik az elhalt sejtek szerepét. Mivel a „behuzalozottság” szempontjából minden agy egyedi, ezért egyénenként különböző, hogy milyen mértékben tud felépülni valaki egy ilyen agysérülésből.

## Ischaemiát okozó vérrög

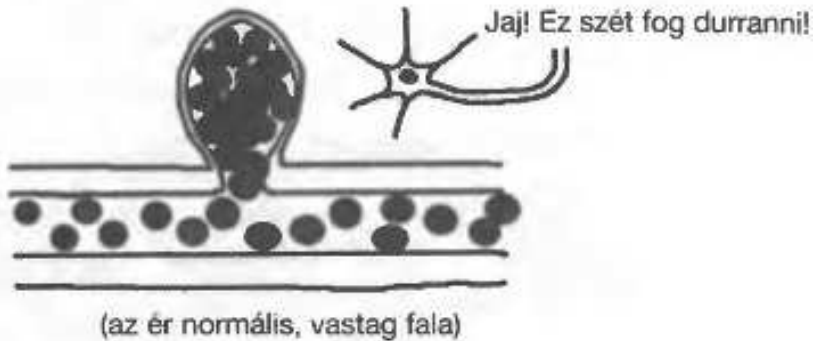


(az artéria elzáródik, s emiatt az oxigén  
nem tud eljutni a sejtekhez)

Vérzéses stroke akkor következik be, ha a vér kitör az artériából, és elönti az agyat. A stroke-ok 17%-a ilyen típusú. A vérrel való közvetlen kontaktus, mérgező hatású az idegsejtek számára, ezért bármilyen vérszivárgás végzetes hatással lehet az agyra. Az agyvérzés egy fajtája az aneurysma (körülrít verőértágulat) megrepedése. Az aneurysma fala ugyanis gyenge, s így könnyen megrepedhet. A vérzéses stroke bármelyik fajtája halált okozhat.

## Aneurysma

(a vékony érfal léggömbszerű kiboltosulása)



Az arteriovenosus malformatio (AVM) veleszületett érrendellenesség, ami a vérzéses stroke ritka fajtáját okozza. A szív nagy nyomással pumpálja a vért az artériákba, s a vér a gyűjtőereken, avagy vénákon keresztül jut vissza a szívbe. A vénákban már alacsony a nyomás. A hajszálerek hálózata pufferterületként avagy semleges zónaként funkcionál a magas nyomású artériák és a kis nyomású vénák között.

## A normális véráramlás

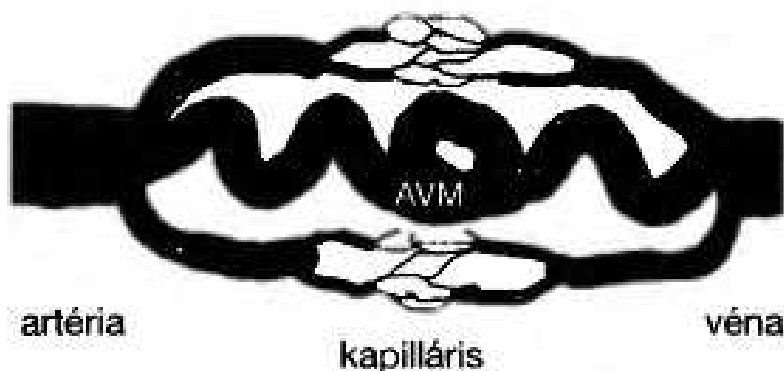


AVM esetén egy artéria közvetlenül kapcsolódik egy vénához, a védőzónát képező hajszálérhálózat nélkül. Idővel a véna azonban

már nem bírja el az artériából beáramló vér magas nyomását, s az artéria és véna határán az ér egyszer csak szétszakad, ily módon bevérzést okozva az agyban. Bár az AVM a vérzéses stroke-ok csupán 2%-áért felel<sup>10</sup>, ez a leggyakoribb agyvérzésfajta, ami az embereket az életük teljében – 25 és 45 éves kor között – éri. Én 37 éves voltam, amikor az AVM-em szétszakadt.

## **Az arteriovenosus malformatio**

(AVM)



Akár vérrög, akár bevérzés okozza a bajt, a tünetek szempontjából nincs két egyforma stroke, hiszen nincs két olyan agy, ami teljes mértékben azonos lenne felépítés, agysejtközi kapcsolatok és regenerálódóképesség szempontjából. Ám lehetetlen a stroke okozta tünetekről beszélni addig, amíg nem tekintjük át a jobb és a bal agyfélteke közti, veleszületett különbségeket. Bár a két félteke anatómiai szerkezete viszonylag szimmetrikus, mégis nagyban különböznek egymástól nemcsak az információ feldolgozásának módjában, hanem a feldolgozásra kerülő információ típusában is.

---

<sup>10</sup> National Institute of Neurological Disorders and Stroke (megtekintve: 2006. 09.10.), [www.ninds.nih.gov](http://www.ninds.nih.gov)



Minél jobban megértjük a két agyfélteke funkcionális szerveződését, annál könnyebb lesz megjósolni, hogy egy konkrét terület sérülése milyen kiesésekkel járhat. Ennél is fontosabb az a szempont, hogy ily módon hatékonyabban tudjuk segíteni a stroke-túlélőt az elvesztett funkciók visszaszerzésében.

## **A STROKE-RA FIGYELMEZTETŐ JELEK**

- **Beszédzavar vagy bármilyen probléma a nyelvvel kapcsolatban.**
- **Bizsergés vagy bármilyen érzéketlenség a testben.**
- **Emlékezetkiesés vagy bármilyen memóriával kapcsolatos probléma.**
- **Egyensúlyvesztés, problémák a koordinációval.**
- **Nagyon erős fejfájás.**
- **Szemrendellenesség vagy látással kapcsolatos problémák.**

**A stroke egészségügyi vészhelyzet!  
Hívja a 104-et!**



A tudósok több mint 200 éve tanulmányozzák az emberi agy funkcionális aszimmetriáit. Tudomásom szerint az első dokumentált felvetés, miszerint igazából mindkét félteke saját, külön „elmével” rendelkezik, Meinard Simon Du Pui-tól származik. 1780-ban Du Pui azt állította, hogy az emberiség igazából Homo Duplex, azaz két agyféltekében lévő, két elmével rendelkezik.<sup>11</sup> Közel egy évszázaddal később, a késő 1800-as években, Arthur Ladbroke Wigan tanúja volt egy ember boncolásának. Az illető élete során tudott járni, beszélni, írni, és normális emberként funkcionált, ám – ahogy az a boncolásánál kiderült – csupán egyetlen agyféltekéje volt. Wigan, miután látta és tudta, hogy ennek az embernek csak „fél” agya volt, mégis teljes elmével, teljes emberként élt, azt a következtetést vonta le, hogy akkor mi, akiknek két agyféltekénk van, nyilván két elmével rendelkezünk. „Az elme dualitásának elmélete” néven hirdette lelkesen elképzelését.<sup>12</sup>

Az elmúlt évszázadok során számos elképzelés született a két agyfélteke információfeldolgozási és új anyagot tanulási képességének különbségeiről és hasonlóságairól. Az 1970-es években -egy sorozat hasítottagy-kísérletet követően, amelyekben dr. Roger W. Sperry sebészi úton átvágta a súlyos epilepsziás

---

<sup>11</sup> G. J. C. Lokhorst's Hemisphere Differences Before 1800 (megtekintve: 2006. 09. 10.), <http://homepages.ipact.nl/~lokhorst/bbs1985.html>

<sup>12</sup> Ugyanott.

rohamokban szenvedő emberek kérgestestének a rostjait – ez a téma rendkívül népszerű lett az Egyesült Államokban. Az 1981-es Nobel-díj-beszédében Sperry így fogalmazott:

A kérgestest átmetszését követően – ha a háttértényezők kiegyenlítettek és a jobb-bal összehasonlítás lehetséges ugyanabban az alanyban – ugyanazon probléma megoldása során még az enyhe laterális különbségek is szignifikánssá válnak. Ugyanannál a személynél megfigyelhető, hogy a mentális hozzáállás és stratégia két különálló formája közül konzisztensen vagy az egyiket, vagy a másikat választja, két különböző embernek tűnő módon, attól függően, hogy a bal vagy a jobb agyfélteke kerül használatba.<sup>13</sup>

A hasított agyú páciensekkel végzett korai kutatások óta az idegkutatók kiderítették, hogy a két agyfélteke máshogy funkcionál, ha egymással összeköttetésben állnak, illetve ha műtétileg egymástól elválasztották őket.<sup>14</sup> Ha normális összeköttetésben állnak, akkor egymás képességeit kiegészítik és erősítik. Ha műtétileg szét vannak választva, akkor a két agyfélteke – egyedi személyiséggel rendelkező – két különálló agyként funkcionál, amit gyakran „dr. Jekyll és Mr. Hyde”-jelenséggént írnak le.

Noninvazív (behatolás nélküli), modern technikák segítségével, például az úgynevezett funkcionális mágneses rezonancia vizsgálattal (MRI) a tudósok ma már képesek megjeleníteni, még hozzá valós időben, hogy mely agysejtcsoportok vesznek részt egy konkrét funkció kivitelezésében. Mivel a két agyfélteke a

---

<sup>13</sup> Roger W. Sperry's December 8, 1981, lecture (megtekintve: 2006. 09.10.), [http://nobelprize.org/nobel\\_prizes/medicine/laureates/1981/sperry-lecture.html](http://nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1981/sperry-lecture.html)

<sup>14</sup> Sperry, M. S. Gazzaniga, and J. E. Bogen, „Interhemispheric Relationships: The Neurocortical Commissures; Syndromes of Hemisphere Disconnection” in Handbook of Clinical Neurology, P. J. Vinken and G. W. Bruyn, eds. (Amsterdam: North-Holland Publishing, 1969), 177-84.

kérgestesten keresztül idegileg egységbe rendezett, ezért tulajdonképpen valamennyi kognitív tevékenységünk mindkét féltekét aktiválja, ám a két félteke egyszerűen egymástól eltérő módon végzi a dolgát. E vizsgálatok eredményeként a tudomány világa ma azt a felvetést támogatja, hogy a két agyfélteke viszonyát helyesebb úgy tekinteni, mint egy egész két részét, ahelyett, hogy két különálló entitásról vagy személyiségről beszéljünk.

Érthető, hogy két agyféltekével, amelyek egyéni módon dolgozzák fel az információt, megnő agyunknak a körülöttünk lévő világot megtapasztaló képessége; illetve emberi fajként megnő a fennmaradási esélyünk. Mivel a két féltekénk kitűnően alkotja meg az egységes észleletet a világról, ezért jóformán lehetetlen számunkra tudatosan megítélni, hogy valójában mi folyik a bal, illetve mi a jobb agyféltekénkben.

Fontos világosan érteni, hogy a félteki dominancia nem keverendő össze a jobb-, illetve balkezességgel! Az agyi dominanciát az határozza meg, hogy melyik félteke ad helyet a verbális nyelvértéshez és -képzéshez. Bár a statisztikai adatok némileg különbözőek, gyakorlatilag minden jobbkezes ember (az Egyesült Államokban ez a lakosság 85%-a) bal félteki dominanciát mutat. Ugyanakkor a balkezesek több mint 60%-a is bal félteki dominanciájú. Nézzük meg közelebbről a két félteke közti aszimmetriát!

A jobb féltekénk (ami a testünk bal oldalát irányítja) egy párhuzamos kapcsolású processzorként működik. Az információ folyamai az érzékszerveken keresztül áramolnak az agyunkba. A jobb oldali elménk pillanatról pillanatra egy-egy hatalmas kollázt készít arról, hogy az idő adott pillanata hogy néz ki, milyen a hangja, milyen a szaga és milyennek érődik. A pillanatok nem követik egymást sebesen, inkább érzetekben, gondolatokban, érzelmekben és gyakran élettani válaszreakciókban gazdagok. Az ily módon feldolgozott információ lehetőséget teremt arra, hogy azonnali leltárt kapjunk a körülöttünk levő térről, és a térhez fűződő kapcsolatunkról.

A jobb oldali elménk képességeinek köszönhetően hihetetlen élességgel és megbízhatósággal tudunk emlékezni különálló pillanatokra. Legtöbbször emlékszünk rá, hogy hol voltunk, és éppen mit csináltunk, amikor először hallottunk a Kennedy-merényletről, vagy amikor megláttuk a World Trade Center összeomlásáról hírt adó képeket. Emlékszel-e arra a pillanatra, amikor kimondtad a boldogító igent, vagy amikor először láttad újszülött gyermeked mosolyát? A jobb féltékén úgy konstruálódott, hogy egymáshoz való viszonyaik függvényében emlékezzünk az eseményekre. A különálló egységek határai felpuhulnak, s – teljes egészükben – komplex mentális kollázsok hívhatók elő képek, mozgásélmények, tapintási élmények és élettani reakciók komplett csokraiként.

A jobb oldali elme számára nem létezik más, csak a jelen pillanat, és mindegyik pillanat vibrál az érzetektől. A jelen pillanatban történik az élet vagy a halál. A jelen pillanatban van a boldogság élménye. A jelen pillanatban létezik az az érzés és élmény, hogy valamivel összeköttetésben állunk, ami sokkal hatalmasabb nálunk. A jobb oldali elménk számára a jelen pillanat időtlen és végtelen.

Ha nincsenek jelen azok az előre meghatározott szabályok és előírások, amik megadják, hogy mit hogyan kell tennie, akkor a jobb oldali elménk szabadon gondolkozhat intuitívan, a „határokon kívül”, s így kreatívan tárja fel a lehetőségeket, amiket minden egyes új pillanat elhoz. Működéséből adódóan a jobb oldali elménk spontán, gondtalan és kreatív. Lehetőséget ad művészeti késztetéseink szabad áramlására, gátlás vagy ítélkezés nélkül.

A jelen pillanat az az idő, amikor minden és mindenki egyként kapcsolódik össze. Ennek eredményeként a jobb oldali elménk úgy tekint mindannyiunkra, mint az emberiség családjának egyenlő értékű tagjára. Észreveszi a hasonlóságainkat, és felismeri az ehhez a bámulatos, az életünket fenntartó bolygóhoz fűző kapcsolatunkat. Látja a nagy képet, ahogy minden mindennel összefügg, és ahogy mindannyian összeállunk, hogy részei legyünk a teljességnek. Az empátiára való képességünk, tehát hogy valaki más helyzetébe és

érzelmeibe bele tudjuk magunkat képzelni, a jobb agyfélteke homloklebenyi kérgének a „terméke”.

A bal agyféltekénk teljesen más módon dolgozza fel az információt. Fogja a jobb félteke által kreált gazdag és komplex pillanatokat, és időrendi sorrendbe fűzi őket. Ezek után sorra összehasonlítja az ezen pillanatot felépítő részleteket az előző pillanatot felépítő részletekkel. Mivel a részleteket lineáris és módszeres tagoltsággal rendszerezi, a bal agyféltekénk az, amelyben megnyilvánul az idő fogalma, miszerint a pillanataink múlta, jelenre és jövőre osztódnak. Ennek a bejósolható időbeli ritmusnak a felépítése teszi lehetővé annak tudását, hogy ahhoz, hogy „az” megtörténhessen, először „ennek” kell megtörténnie. Amikor ránézek a cipőmre és a zoknimra, akkor a bal féltekém az, amelyik tudja, hogy a cipő előtt a zoknit kell felvennem. Ha a bal agyfélteke ránéz egy kirakós játék részleteire, a színek, a formák és a méretek segítségével meg tudja állapítani a kirakáshoz szükséges sémát. Mindennek a megértéséhez deduktív (következtetési) okfejtést használ. Például: „ha A nagyobb, mint B, és B nagyobb, mint C, akkor A-nak nagyobbnak kell lennie C-nél”.

A jobb féltekénk képekben gondolkodik, és a jelen pillanattal kapcsolatban látja a „nagy képet”. Ezzel éppen ellentétesen működik a bal oldali elménk, ami tele van részlettel és a részletnek még több részletével. A bal félteki nyelvi központok szavakat használnak minden dolog leírására, definiálására, kategorizálására és kommunikálására. A jelen pillanatról készült nagy képet feldarabolják kezelhető és összehasonlítható adatdarabkákra, amikről lehet beszélni. A bal féltekénk ránéz egy virágra, és megnevezi annak különböző részeit, amelyek felépítik annak egészét: szírom, szár, porzó, virágpor. Felboncolja a szivárvány képét a „vörös, narancssárga, sárga, zöld, kék, indigókék és lila” nyelvére. A testünket úgy írja le, mint karok, lábak, törzs és mindaz az anatómiai, élettani és biokémiai részlet, ami csak elképzelhető. Arra törekszik, hogy a tényeket és a részleteket történetbe fűzze. Jeleskedik a

tudományokban, és ezáltal egyfajta szaktekintélyérzetet mutat azokkal a részletekkel kapcsolatban, amiken felülkerekedett.

A bal féltekei nyelvi központokon keresztül az elménk folyamatosan beszél hozzánk. Én ezt a jelenséget „agyfecsegésnek” nevezem. Ez az a hang, ami emlékeztet arra, hogy hazafelé menet vegyél banánt, és az a tervező intelligencia, amelyik tudja, hogy mikor kéne már ruhát mosni. Az elmeműködés sebességében óriási egyéni különbségek figyelhetők meg. Néhányunknál olyan sebesen fecseg az agyunk, hogy alig tudunk lépést tartani a gondolatainkkal. Mások olyan lassan gondolkodnak nyelvileg, hogy hosszú idő telik el, mire megértik a gondolatukat. Megint másoknak nehézséget okoz, hogy kellő ideig koncentrálnak egy gondolatra ahhoz, hogy a szerint járjanak el. Ezek a feldolgozásbeli, egyéni különbségek az agysejtjeinkben és az agyunk „huzalozásában” található különbségekre vezethetők vissza.

A bal féltekei nyelvi központjaink egyik feladata meghatározni magunkat, azáltal, hogy azt mondja: „én vagyok”. Az „agyfecsegésen” keresztül az agyad újra és újra elismétli az életed részleteit, hogy emlékezni tudj rájuk. Itt fészkel az egoközpontod, amely biztosítja számodra azt a belső tudatosságot, hogy tudd a nevedet, a titulusaidat és a laccímedet. Ha ezek az agysejtek nem végeznék a munkájukat, akkor elfelejtenéd, hogy ki vagy, és elveszítenéd a fonalat az életeddel és az identitásoddal kapcsolatban.

A nyelvi gondolkozás mellett a bal féltekénk a bejövő ingerre adandó reakciómintákat is kezeli. Neurológiai áramköröket létesít, amelyek a befutó szenzoros ingerre nagyrészt automatikus válaszreakciókat adnak. Ezek az áramkörök lehetővé teszik számunkra, hogy nagy mennyiségű információt dolgozzunk fel anélkül, hogy túl sok időt kellene töltenünk az adatokra való fókuszálással. Neurológiai szempontból: valahányszor egy idegsejtekből álló áramkör stimulálódik, egyre kevesebb külső ingerre lesz szükség ugyanennek az áramkörnek az aktiválásához. Ennek a reverberációs áramkör típusnak köszönhetően a bal féltekénk létrehozza azt, amit én „gondolatséma-huroknak” nevezek. Ezt arra



használja, hogy a nagy mennyiségű bejövő ingert – minimális figyelem és számítás mellett – gyorsan értelmezni tudja.

Mivel agyunk tele van ezekkel a beivódott mintákat felismerő programokkal, ezért a múltbeli élményeink alapján remekül meg tudja jósolni, hogy mit fogunk gondolni, hogy fogunk cselekedni, mit fogunk érezni a jövőben. Én például történetesen kedvelem a piros színt, és ezért számos tárgyam – autóm, ruháim jelentős része – ilyen színű. Szeretem a pirosat, mert létezik az agyamban egy áramkör, ami aktiválódik és – nagyjából automatikusan – működésbe lép, valahányszor piros színű tárgy kerül az utamba. Tisztán neurológiai szempontból nézve: azért szeretem a pirosat, mert a bal agyféltekém egyes sejtjei azt mondják nekem, hogy szeretem a pirosat.

Több tevékenysége mellett a bal féltekénk az információkat hierarchiákba kategorizálja, beleértve azt is, hogy mi az, ami vonz (ami rokonszenves), és mi az, ami taszít minket (ami ellenszenves). „Jónak” ítéli azokat a dolgokat, amiket szeretünk, és „rossznak”, amelyeket nem szeretünk. Az értékítélet és elemzés révén a bal agyféltekénk folyamatosan összehasonlítja minket másokkal. Számon tartja, hogy hogyan állunk anyagilag, tanultság szempontjából, az őszinteséggel, a jószívúséggel, és bármilyen más mércével mérve, amit csak el tudunk képzelni. Az egós elménk kedvét leli az individualitásunkban, tiszteli az egyediségünket, és önállóságra törekszik.

Bár a két agyféltekénk elképesztően különböző módon dolgozza fel az információt, mindkettő bensőségesen együttműködik a másikkal, szinte bármilyen tevékenységünk vonatkozásában. A nyelvben például a bal féltekénk érti meg a struktúrával és mondatjelentéssel kapcsolatos részleteket, valamint a szavak jelentését. A bal oldali elménk az, ami megérti, hogy mik a betűk, s hogyan illeszkednek össze, hogy hangot alkossanak (szó), ami egy fogalmat takar (értelem). Ezek után lineáris módon összefűzi a szavakat, amik mondatokat, majd bekezdéseket alkotnak, amelyek komplex üzeneteket hordoznak.

A jobb féltekénk kiegészíti a bal féltekei nyelvi központok tevékenységét a nonverbális kommunikáció értelmezésével. A jobb oldali elménk kiértékeli a nyelv finomabb jelzéseit, mint például a hangszínt, az arckifejezést és a testbeszédet.

A jobb féltekénk a kommunikációval kapcsolatos „nagy képet” látja, és felbecsüli a teljes kifejezésbe való illeszkedést. Bármiféle össze nem illés a testtartásban, az arckifejezésben, a hangszínen és a kommunikált üzenetben arra utalhat, hogy valami neurológiai abnormalitás van abban, ahogyan az illető kifejezi magát, vagy arról árulkodik, hogy nem mond igazat.

Azok az emberek, akiknek valamilyen sérülésük alakult ki a bal agyféltekéjükben, gyakran nem tudnak beszélni, illetve a beszédet megérteni, mert a nyelvi központjukban található sejtek megsérültek. A jobb féltekei sejteknek köszönhetően azonban gyakran zseniális képességük van arra, hogy megállapítsák, hogy valaki igazat mond-e. Ha viszont valakinek a jobb agyféltekéjében alakul ki sérülés, akkor várhatóan képtelen megítélni egy üzenet érzelmi töltetét. Ha például társaságban kártyázva azt mondom: „üss!”, akkor a sérült jobb féltekéjű ember arra fog gondolni, hogy fizikai bántalmazást kérek tőle, s nem arra, hogy az enyémnél nagyobb értékű kártyalapot tegyen az asztalra. A jobb félteke azon képességének kiesésével, hogy a „nagyobb képet” látná, és a megfelelő szövegkörnyezetben értékelné a kijelentést, a bal félteke hajlamos mindent szó szerint értelmezni.

A másik remek példa annak megértéséhez, hogy a két félteke miként egészíti ki egymás működését: a zene. Amikor módszeresen és lelkiismeretesen újra és újra skálázunk a hangszeren, amikor megtanulunk kottát olvasni, és amikor memorizáljuk, hogy a hangszer egy-egy fogásnál milyen hangot produkál, akkor elsősorban a bal félteke készségeit vesszük igénybe. A jobb féltekénk akkor lép igazán működésbe, amikor valami zenei tevékenységet a jelen pillanatban teszünk. Például előadunk, improvizálunk, vagy hallás alapján játszunk.

Elgondolkoztál-e már azon, hogy vajon honnan tudja az agyad a tested térbeli helyzetét? Nos – meglepő módon – a bal féltekénk orientációs központjában egyes sejteknek az a feladatuk, hogy definiálják a testünk határait, tehát azt, hogy hol kezdődünk, és hol végződünk. A jobb féltekénk orientációs központjában viszont olyan sejtek találhatók, amelyek a testünket orientálják a térben. Ennek eredményeként a bal féltekénk tanít meg arra, hogy hol kezdődik és végződik a testünk; a jobb féltekénk abban segít, hogy oda helyezzük a testünket, ahova menni akarunk.<sup>15</sup>

Lelkesen buzdítalak, hogy olvass a tanítás/tanulás és az agy kapcsolatáról, illetve a két agyfélteke aszimmetriájáról szóló, újabb keletű cikkeket! Meggyőződésem, hogy minél mélyebben értjük, hogy valóságunk tökéletességének megteremtéséért hogyan működik együtt a két féltekénk, annál sikeresebbek leszünk agyféltekéink természetes adottságainak megértésében, valamint annál hatékonyabban tudunk segíteni embereknek neurológiai sérülésekből felépülni.

Az én stroke-om egy hatalmas bal agyféltekei bevérzés volt, amit a diagnosztizálatlan AVM-betegségem okozott. Az agyvérzés reggelén ez a nagy bevérzés annyira megnyomorított, hogy hatására egy „női testben lévő csecsemőnek” éreztem magam. Két és fél héttel az agyvérzés után komoly műtéten estem át, ahol kivették azt a golflabda nagyságú vérrögöt, ami megakadályozta agyam információkezelő képességét.

A műtétet követően nyolc évembe telt, hogy testi és szellemi szempontból is teljesen felépüljek. Véleményem szerint azért tudtam felépülni, mert volt egy előnyöm. Képzett neuroanatómusként hittem agyam plaszticitásában, tehát abban az adottságában, hogy idegi áramköreit képes megjavítani, pótolni és újraépíteni. Továbbá –

---

<sup>15</sup> Andrew Newberg, Eugene D' Aquili, and Vince Rause, *Why God Won't Away* (Ny: Ballantine, 2001), 28.

tanulmányaimnak köszönhetően – tudtam, hogy az agysejtjeim milyen bánásmódot igényelnek a felépüléshez.

A következő történet a „boldogító agyvérzésem” históriája, amelynek révén betekintést nyertem az emberi agy szépségébe és rugalmasságába. Egy agykutató személyes élménybeszámolója arról, hogy milyen érzés volt „elveszíteni”, majd visszaszerezni a bal oldali agyamat. Remélem, hogy könyvem segít majd betekintést nyerni az agy – egészséges és sérült – működésébe. Bár ez a könyv a széles közönségnek íródott, azt remélem, hogy megosztod majd azokkal is, akik agysérülésből próbálnak felépülni, illetve az ő gondjukat viselőikkel.

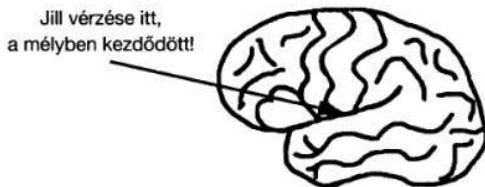


1996. december 10. volt, reggel 7 óra. A CD-lejátszóm ismerős kattogására ébredtem, ahogy beindította magát. Álmosan benyomtam a „szundi üzemmódot”, éppen időben ahhoz, hogy elkapjam a következő mentális hullámot, vissza az álmvilágba. Itt, ezen a varázslatos helyen, amit én „Théta-országnak” nevezek – a megváltozott tudatosság szürreális terében, valahol az álmaim és a rideg valóság között –, lelkem gyönyörű volt, folyékony és mentes a hétköznapi valóság korlátaitól.

Hat perccel később, amikor CD-lejátszóm kattogása emlékeztetett, hogy valójában egy szárazföldi emlős vagyok, lomhán arra ébredtem, hogy éles fájdalom hasogatja az agyamat, közvetlenül a bal szemem mögött. A kora reggeli fénytől hunyorogva jobb kezemmel megnyomtam a gombot, hogy megelőzzem a közelgő ébresztést, és bal tenyeremet – ösztönösen – erősen az arcomhoz szorítottam. Mivel szinte sohasem vagyok beteg, különösnek találtam, hogy ilyen éles fájdalomra ébredek. Ahogy a bal szemem lassú és megfontolt ritmussal pulzált, zavarodott és ideges lettem. A szemem mögött lüktető fájdalom éles volt, olyan, mint az a fogba nyilalló érzés, amit olyankor érez az ember, ha fagylaltba harap.

Ahogy kikászálódtam a meleg vízágyamból, úgy éreztem magam, ahogy egy botladozó, sebesült katona érezheti magát. Becsuktam a hálószoba ablakának redőnyét, hogy a beáramló fény ne bántsa a szememet. Úgy döntöttem, egy kis testmozgás talán beindítja a véráramlást, és csillapíthatja a fájdalmat. Perceken belül fölpattantam a teljes testet megmozgató edzőgépemre, és elkezdtem azt húzni-vonni, miközben Shania Twain ezt énekelte: „Whose bed have your boots been under?” (*Kinek az ágya alatt volt a csizmád?*). Azon nyomban egy erőteljes és szokatlan, „különváltságérzés” öntött el.

Annyira furcsán éreztem magam, hogy megkérdőjeleztem az egészségemet. Bár a gondolataim tiszták voltak, a testemet rendellenesnek éreztem. Néztem a karjaimat, ahogy előre és hátra, előre és hátra mozdulnak a gépen, éppen ellentétben a törzsem mozgásával, és furcsán „elkülönítve” éreztem magam a normális, kognitív (megismerő) funkcióimtól. Mintha az elme és a test egysége megbomlott volna.



Elkülönítve éreztem magam a szokványos valóságtól. Mintha csak megfigyelője lennék a tevékenységemnek, s nem aktív kivitelezője. Úgy éreztem, mintha megfigyelném magam mozgás közben, mintha csak egy emléket játszanék vissza. Az edzőgép rúdjaait markoló ujjaim primitív karmoknak tündek. Egy-két percig még hajtottam a masinát, és közben csodálkozva figyeltem a testem ritmikus mozdulatait. A törzsem a zenével tökéletes harmóniában mozgott fel és alá, miközben a fejem továbbra is fájt.

Bizarrul éreztem magam, mintha a tudatos elmém a normális valóság és egyfajta „ezoterikus tér” között függene. Bár ez az érzés emlékeztetett a reggeli „Théta-országban” töltött időre, biztosan tudtam, hogy ezúttal ébren vagyok. Mégis úgy éreztem, mintha beragadtam volna egyfajta meditatív érzékelési állapotba, amit nem tudtam se leállítani, se abból kiszabadulni. Kábultan éreztem, hogy szaporodnak agyamban a hasogató nyilallások, és rájöttem, hogy a torna nem volt jó ötlet.

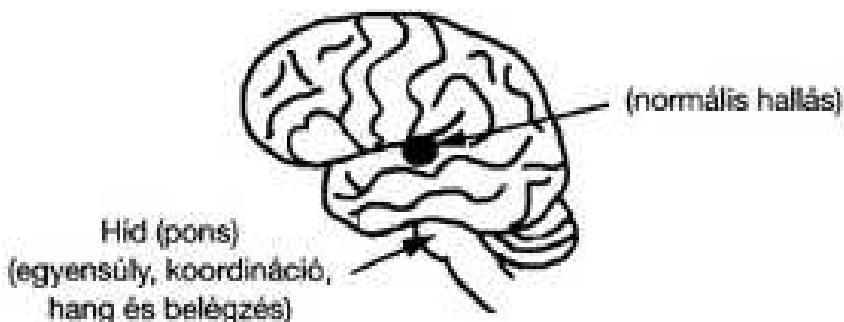
A testi állapotom miatt kissé aggódva lekászálódtam az edzőgépről, és átbotladoztam a nagyszobán, a fürdőszoba felé. Járás közben észrevettem, hogy a mozdulataim már nem gördülékenyek. Ehelyett erőltetettnek és kissé szaggatottnak tündek. Hiányzott a megszokott izomkoordinációm, nem volt könnyedség a járásomban,

és olyan labilisnak éreztem magam, hogy úgy tűnt, az elmémnek minden erőfeszítésére szüksége van ahhoz, hogy egyenesen tartson.

Ahogy felemeltem a lábam, hogy belépjek a kádba, a falnak dőltem. Meglepőnek találtam, hogy érzem agyam belső tevékenységeit: ahogy az alsó végtagjaim izomcsoportjait beigazítja, majd újra egymáshoz igazítja, hogy ne essek el. Ezeknek az automatikus testi reakcióknak az érzékelése immár nem valami intellektuális „fogalmazási” gyakorlat volt. Sokkal inkább egyfajta pillanatnyi betekintés, precíz és tapasztalati megértése annak, hogy milyen keményen is dolgozik – tökéletes együttműködésben – az agyamat és a testemet alkotó 50 trillió sejt, hogy fenntartsák fizikai formám rugalmasságát és integritását. Az emberi szervezet nagyszerűségének lelkes rajongójaként félelemmel vegyes csodálattal figyeltem idegrendszerem autonóm működését, ahogy minden ízületnek kiszámolja, majd újraszámolja a hajlásszögét. Nem tudva a testemet fenyegető veszélyről, a zuhanyozó falának dőlve próbáltam magam egyensúlyozni. Ahogy előrehajoltam, és kinyitottam a csapot, megriadtam a hirtelen a kádba ömlő víz éles hangjától. A hangérzékelésnek ez a váratlan felerősödése egyszerre volt felemelő és zavaró. Ez ráébresztett, hogy nem csupán a koordinációval és az egyensúly megtartásával van gondom, hanem a hangok feldolgozása is kiszámíthatatlanná vált.

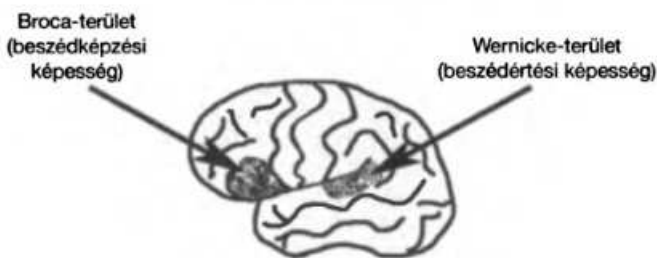
Tudtam, hogy neuroanatómiailag a koordinációt, az egyensúlyt, a hallást és a belélegzést az agytörzsi híd (*pons*) irányítja. Most először merült fel bennem, hogy esetleg valamilyen súlyos, sőt akár életveszélyes neurológiai rendellenesség lehet az, amit megtapasztalok.

## Az agytörzs hídján áthaladó idegrostok



Mialatt a kognitív elmém magyarázatot keresett arra, hogy mi történhet anatómiailag az agyamban, hirtelen hátrahőköltem a víz felerősödött harsogásától, ahogy a váratlan zaj átjárta törékeny és fájó agyamat. Egyszerre csak sebezhetőnek éreztem magam, és észrevettem, hogy az állandó „agyfecsegés” – ami jártasan ismertet meg a környezetemmel – már nem egy bejósolható és állandó beszédfolyam. A verbális gondolatfolyamom következtlenül és töredezetté vált, időnkénti teljes csenddel tarkítva.

### A nyelvi központok



Amikor rájöttem, hogy a külvilágból érkező érzetek – az ablakom alatt elterülő, nyüzsgő város zaja – is eltűntek, tudtam, hogy a természetes észlelésem széles skálája beszűkült. Ahogy „agyfecsegésem” elkezdett szétesni, furcsa elszigeteltséget éreztem. Az agyamban növekvő vérömleny miatt valószínűleg leesett a



vérnyomásom, mert úgy éreztem, hogy minden rendszerem – elmém mozdulatokat kezdeményező képessége is – lassú üzemmódba kapcsol. Ám annak ellenére, hogy a gondolataim nem álltak össze egy, a külvilágról és az azzal való kapcsolatomról szóló, folyamatos „beszédfolyammá”, tudatomnál voltam, és az elmémben folyamatosan jelen voltam.

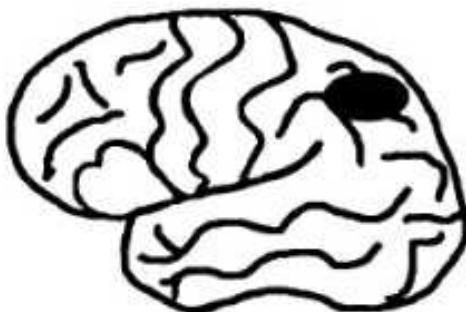
Összezavarodottan kutattam a testem és az agyam emlékeit, megkérdőjelezve és elemezve mindent, amit a múltban átéltem, és akár csak egy kicsit is hasonlított erre a helyzetre. *Mi történik velem?* – tűnődtem. *Átéltém-e valaha bármi ehhez hasonló?* *Éreztem-e már valaha is így magamat?* *Ez olyan, mint egy migrén.* *Mi történik az agyamban?*

Minél erősebben próbáltam összpontosítani, a gondolataim annál inkább röppentek szerteszét. Ahelyett, hogy válaszokra és információra bukkantam volna, az egyre növekvő béke érzésével találtam magam szemben. A folyamatos fecsegés helyett, ami eddig az életem részleteihez kötött, a békés eufória takaróként borult rám. Milyen szerencsésnek is mondhatom magam, hogy agyamnak az a része, ami a félelmet regisztrálja, tehát az amygdala, nem reagált vészjelzéssel a szokatlan körülményekre, és nem váltott ki bennem pánikérzést! Ahogy a bal féltekém nyelvi központjai egyre jobban elcsendesedtek, és én leváltam az életem emlékeiről, a kegyelem egyre növekvő érzése ölelt át. A gondolkodástól és az életemre vonatkozó részletektől megszabadulva tudatom felszárnnyalt a mindent tudás, az univerzummal való „egység” érzésébe. Csodálatos, hívogató „hazaútnak” éreztem ezt!

Ezen a ponton már elveszítettem a kapcsolatot az engem körülvevő, háromdimenziós fizikai világ nagy részével. Testem a zuhanyozó falának dőlt, és meglepve vettem észre, hogy már nem tudom tisztán megkülönböztetni a fizikai határait, hogy hol kezdődök, s hogy hol végződök. A lényemet inkább folyékonnak éreztem, mintsem szilárdnak. Nem éreztem már magamat egy mindentől különálló, teljes objektumnak. Ehelyett inkább a körülöttem levő térbe és áramlásba olvadtam. Egyre növekvő

szakadékot éreztem a kognitív elmém és az ujjaim kontrollálására, finom mozgatására való képesség között. A testem súlyos volt, és az energiám hanyatlott.

## **Az orientációs-asszociációs terület** (testhatárok, tér és idő)



A zuhanyrózsából előtörő vízcseppek apró lövedékeként a mellkasomba vágódtak, és ez durván visszarántott ebbe a valóságba. Ahogy a kezeimet az arcomhoz emeltem és megmozgattam az ujjaimat, egyszerre éreztem meghökkenést és kíváncsiságot. *Ó! Milyen furcsa és bámulatos dolog vagyok! Milyen bizarr élőlény vagyok! Élet! Hiszen én élet vagyok! Tengernyi víz vagyok, ebben a hártyás zacskóban! Itt, ebben a formában, tudatos elme vagyok, és ez a test a „jármű”, amely révén ÉLEK! Sejtek trilliója vagyok, akik egy közös elmén osztoznak! Itt vagyok, most vagyok, lüktetek az élettől! Ó! Milyen varázslatos gondolat! Sejtélet vagyok! Nem! Molekuláris élet vagyok, kézügyességgel és megismerő elmével megáldott, molekuláris élet!*

Ebben a megváltozott tudatállapotban az elmém már nem törődött a milliárdnyi részlettel, amit az agyam rutinszerűen arra használt, hogy meghatározza és irányítsa az életemet a külvilágban. Az „agyfecsegés” – ami révén tudatosan észlelem magamat a külvilág viszonylatában – örömteli módon elnémult. Hiányában a múltbeli

emlékeim és a jövőbeli álmaim is elillantak. Egyedül voltam. Egyedül a pillanatban, egyedül dobogó szívem ritmikus lüktetésével.

Bevallom, hogy a sérült agyamban növekvő úr erősen csábított. Örömmel fogadtam a csendet, annak a folyamatos fecsegésnek a megszűnését, ami mindahhoz kötött, amit e pillanatban a társadalom jelentéktelen ügyeinek láttam. Lelkesen fordítottam a figyelmemet befelé, a trilliónyi, ragyogó sejt állhatatos dobolása felé, amik szorgalmasan és egymással szinkronban dolgoztak azon, hogy fenntartsák a testem kiegyensúlyozott homeosztázisát. Ahogy a vér előmlött az agyamban, a tudatom megnyugtató és kellemes tudatosságba lassult bele, ami átölelte a végtelen és csodálatos belső világot. Egyszerre búvölt el és készítetett alázatra annak felismerése, hogy kis sejtjeim milyen keményen és megállás nélkül tevékenykednek, hogy megtartsák létem integritását e fizikai formában.

Életemben először éreztem magamat igazán egynek a testemmel, a komplex felépítésű, élő és növekvő organizmussal. Büszkén konstatáltam, hogy a sejtélet nyüzsgő konglomerátuma vagyok, ami egyetlen, molekuláris zsenialitás intelligenciájából származik. Örömmel fogadtam a lehetőséget, hogy túllépjek a szokványos érzékelésen, túl az állhatatos fájdalomon, ami könnyörtelenül lüktetett a fejemben. Ahogy tudatom a békés boldogság kegyelmi állapotába csusszant, éterinek éreztem magam. Bár az agyamban a lüktető fájdalom kikerülhetetlen volt, mégsem erőlténítet el.

Ahogy ott álltam a mellemre zubogó víz alatt, hirtelen bizsergő érzés hullámozott végig a mellkasomon, majd fölsugárzott a torkomig. Rémülten, azonnal ráébredtem, hogy súlyos veszélyben vagyok.

Visszazökkenve ebbe a külső valóságba, rögtön újraértékeltem a testi rendszereim abnormalitásait. Meg akartam érteni, hogy mi történik, ezért az öndiagnosztizálás igényével végigpásztáztam tanulmányaim tartályait. *Mi történik a testemmel? Mi történik az agyammal?*

Bár a szokványos gondolkodótevékenység elszórtan fel-feltűnő áramlata majdnem hogy elérhetetlen maradt, valahogy sikerült a

feladaton tartani figyelmemet. Ahogy kiléptem a zuhanyzóból, az agyam részegnek tűnt. A testemet bizonytalannak és nehéznek éreztem, és nagyon lassú üzemmódban működött. *Mit akarok csinálni? Felöltözni, felöltözni a munkához. Felöltözök a munkához.* Mechanikusan igyekeztem előhalászni a ruhadarabjaimat, és 8.15-re indulásra készen álltam. A lakásban járkálva ez járt az eszemben: *Jól van, megyek a munkába. Megyek a munkába. Tudom, hogy hogyan jutok a munkába? Tudok vezetni?* Ahogy próbáltam elképzelni a McLean Kórházba vezető utat, szó szerint kilendített az egyensúlyomból, ahogy a jobb karom teljesen lebénulva az oldalamhoz vágódott. Abban a pillanatban tudtam: *Úristen, stroke-om van! Stroke-om van!* Majd a következő pillanatban átsuhant a fejem: *Ó... Ez elképesztő!*

Úgy éreztem, mintha egy különös, eufórikus kábulatban lennék felfüggesztve, és furcsán megmámorosodtam, ahogy megértettem, hogy ennek a váratlan, az agyam tekervényes funkcióiba tett zárandoklatnak testi oka és magyarázata van. Tovább gondolkoztam: *Úristen! Vajon hány tudósnak adatik meg, hogy belülről vizsgálja a saját agyműködését és mentális lépülését? !* Az egész életemet annak szenteltem, hogy megértssem, hogyan teremti meg az emberi agy a valóságot tükröző észleletünket. És hirtelen a legjelentősebb betekintésre van lehetőségem a stroke-on keresztül! Amint a jobb karom lebénult, úgy éreztem, hogy szétrobban benne az életerő. Rettentő furcsa volt, ahogy holtan az oldalamhoz vágódott. Mintha lemetszették volna a karomat.

### **A mozgás és a szenzoros érzékelés**

motoros (mozgató) kéreg  
(mozgásképesség)



szenzoros (érző) kéreg  
(a világ érzékelésének  
a képessége)

Neuroanatómiai szempontból megértettem, hogy a motoros agykéreg érintetté vált. Szerencsésnek mondhatom magam, mert pár percen belül a karom „holt érzete” fokozatosan alábbhagyott. Ahogy a végtagom elkezdte visszanyerni az életerejét, félelmetes, bizsergő fájdalommal lüktetett. A karom teljesen megfosztatott az erejétől, olyan volt, mint egy tuskó, azonban már meg tudtam mozdítani. Elgondolkoztam, hogy vajon lesz-e még normális valaha. Hirtelen megpillantottam a meleg és ringató vízágyamat, ami nagyon hívogatónak tűnt ezen a hideg, téli, New England-i reggelen. *Hú, nagyon fáradt vagyok. Nagyon fáradt vagyok. Le akarok fekiüdni és pihenni, csak egy kicsit.* De mintha a lényem legmélyéből mennydörgésként tört volna fel, egy parancsoló hang tisztán ezt mondta: *Ha most lefekszel, soha többé nem kelsz föl!*

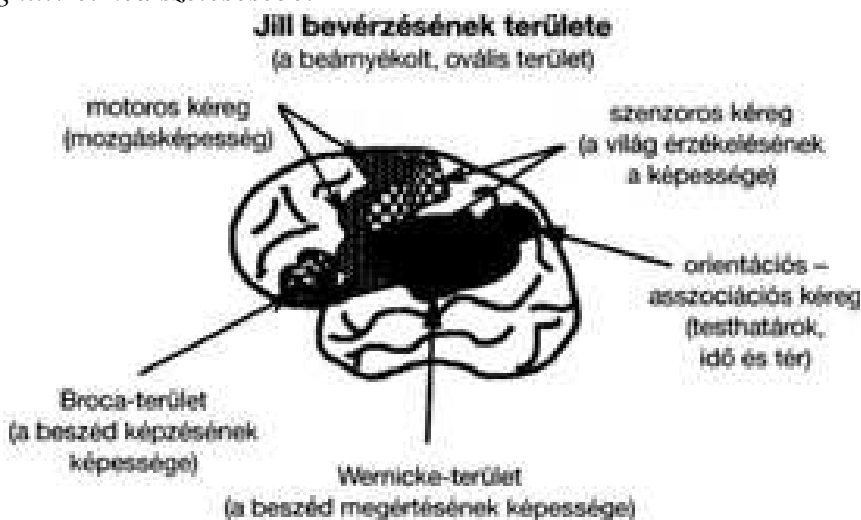
Megdöbbenve ettől az ominózus felismeréstől, hirtelen megértettem helyzetem súlyosságát. Bár sürgős késztetést éreztem arra, hogy megkomponáljam a megmentésemet, egy részem ugyanakkor boldogan fürdött egyfajta irracionális eufóriában. Átléptem a hálósobám küszöbét, és ahogy belenéztem a tükörképem szemébe, egy pillanatra elidőztem, hogy valami útmutatást vagy mély megértést találjak. A tébolyodottságom bölcsességével értettem, hogy a testem, a maga biológiai tervezésének nagyszerűségében, egy értékes és törékeny ajándék. Világos volt számomra, hogy ez a test kapuként működik, amin keresztül az energia – aki valójában vagyok – kiragyog a háromdimenziós térbe.

Ez a sejtömegeből álló test, egy csodálatos, átmeneti otthont nyújt számomra. Ez az elképesztő agy minden pillanatban szó szerint billiónyi és trilliónyi adatot képes integrálni a környezetemről egy háromdimenziós észleletbe, ami nemcsak hogy hibátlanak és valósnak tűnik, de még biztonságosnak is. Ebben a káprázatban megigézett az a hatékonyság, ahogy a biológiai mátrixom létrehozta a formámat, és lenyűgözött a koncepció egyszerűsége. Dinamikus rendszerek komplex szerveződésének láttam magam, összeszövődő sejtek gyűjteményének, ami képes egységbe rendezni a külvilágból beáramló szenzoros modalitások egyvelegét. És amikor a rendszerek

megfelelően működnek, természetsszerűleg hozzák létre a tudatosságot, ami képes észlelni a normális valóságot. Nem értettem, hogy hogyan tölthettem ennyi évet ebben a testben, az életnek ebben a formájában, anélkül, hogy valaha is igazán megértettem volna, hogy én itt csak látogatóban járok!

Bal féltekém egoista elméje még ebben az állapotban is megőrizte hitét, hogy bár drasztikus mentális problémát tapasztalok meg, az életem legyőzhetetlen. Optimistán úgy éreztem, hogy teljesen fel fogok épülni e reggel eseményeiből. Mivel kicsit bosszantott a munkatervem ilyen szintű, hirtelen felborulása, azt dűnnyögtem: *Jól van, rendben, stroke-om van. Igen, stroke-om van..., de én nagyon elfoglalt nő vagyok! Rendben, mivel nem tudom megállítani ezt a stroke-os történetet, akkor csinálom, mondjuk egy hétig! Megtanulom, amit tudnom kell arról, hogy hogyan kreálja az agyam a valóságról az észleletet, aztán jövő héten megyek vissza dolgozni. Mit is csinálok most? Ja, segítséget hívok! Muszáj fókuszálnom és segítséget hívnom!*

A tükörképemhez így könyörögtem: *Emlékezz, kérlek, emlékezz mindenre, amit átélsz! Hadd legyen ez a stroke betekintés a saját kognitív elméd szétesésébe!*

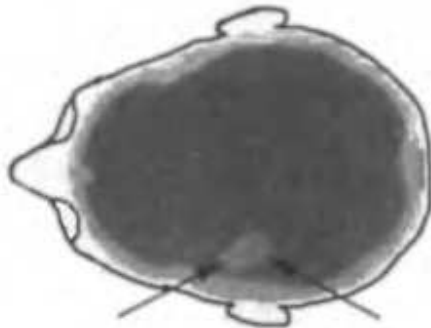






Nem tudtam, konkrétan milyen típusú stroke-om van. Valójában a velem született érrendellenesség, az arteriovenosus malformatio (AVM) szakadt szét a fejemben, és ontott nagy mennyiségű vért agyam bal féltekéjébe. Ahogy a vérömleny elkezdte nyomni bal oldali agykérgem központjait, fokozatosan elveszítettem a magasabb szintű, kognitív készségeimet, egyik értékes képességet a másik után. Szerencsére emlékeztem arra, hogy stroke esetén minél előbb kórházba kell kerülni. Ez a feladat azonban nagy kihívásnak bizonyult, mert szinte képtelen voltam e feladatra összpontosítani. Azon kaptam magamat, hogy véletlenszerű gondolatokat követek, ahogy azok ki-betáncolnak a fejemből. Tudtam, hogy állapotom sajnos alkalmatlanná tesz arra, hogy egy tervet elegendő ideig a fejemben tartsak ahhoz, hogy kivitelezem.

### **Jill agyának CT-képe agyvérzése reggelén**



**(a bevérzés Jill bal agyféltekéjében)**

A két agyféltekém egész életemben lelkiismeretesen kooperált. Emiatt tudtam funkcionálni a világban. Ekkor azonban – a jobb és bal agyféltekék funkcióbeli különbségeinek köszönhetően – elvágva



éreztem magam a bal féltekém nyelvi és tervező központjaitól. Hova tűntek a számok? Hova tűnt a nyelv? Mi történt az „agyfecsegéssel”, ami most az átható és vonzó lelki békének adta át a helyét?

A bal féltekém irányelveihez tartozó linearitás nélkül erőlködnöm kellett, hogy kognitív kapcsolatot tudjak fenntartani a külső valósággal. A folytonos tapasztalat-áramlás helyett, amelyben a pillanatok múlta, jelenre és jövőre bomlanak, most minden pillanat tökéletes elszigeteltségben létezett. A nyelvi utasítások teljes hiányában megfosztva éreztem magam a világi bölcsességemtől, és kétségbeesetten igyekeztem a pillanataim között kognitív kapcsolatot találni. Megszállottan ismételtettem: *Mit is akarok csinálni? Ki kell találnom, hogy hogyan hívok segítséget! Rendben. Segítséget kell hívnom!*

E reggelt megelőzően az agyamban tárolt információ normális eléréséhez szükséges műveletek nagyjából a következőképp zajlottak: elképzelem magam, ahogy az agyam közepében ülök, körülöttem iratszekrények sora. Amikor egy gondolatot, ötletet vagy emléket keresek, végig pásztázom a szekrényeket, majd beazonosítom a helyes fiókot. Amint megtaláltam a megfelelő aktát, abban a pillanatban hozzáférhetek az aktában található összes információhoz. Ha nem találok meg egyből, amit keresek, akkor visszaállítom az agyamat a pásztázásra, amíg a szükséges adat elő nem kerül.

Ezen a reggelen azonban az információfeldolgozásom teljesen abnormális módon működött. Bár az agyam még mindig tele volt iratszekrényekkel, úgy tűnt, hogy a fiókokat bezárták, és a szekrényeket a hatókörömön kívülre tolták. Tudtam, hogy valójában birtokomban vannak az adatok, hogy az agyam információk tárháza. De hogy hol találok őket, azt már nem. Nem tudtam előhívni az információt. Össze tudok-e még valaha is kapcsolódni a nyelvi gondolataimmal? Elő tudok-e még hívni valaha is az életemmel kapcsolatos bármilyen mentális képet? Elszomorodtam a gondolatra, hogy elmémnek ezen részei esetleg örökre elvesztek.

A nyelv és a lineáris feldolgozás hiányában leválasztva éreztem magam az addigi életemről, s kognitív képeim és terebélyes gondolataim nélkül az idő elhagyott. Múltam emlékei számomra elérhetetlenné váltak, homályba merült, hogy ebben az életformában ki is vagyok, és mivel is foglalkozom. A jelen pillanatra koncentráló, pulzáló agyamat satuba szorított tárgynak éreztem. S ebben a nyomott állapotban, megszabadulva a földi időlegességtől, a testem határai feloldódtak, és egybeolvadtam az univerzummal!

Ahogy a kiömlő vér legátolta bal féltekém működését, az észlelésem mentessé vált a kategorizálástól és a részletekhez való ragaszkodástól. Ahogy bal féltekém egyre nagyobb mértékben lekapcsolt, már nem gátolta a jobb féltekémet, s az észlelésem így módon olyan tudatosságra válthatott át, amelyben testet ölthetett a jobb oldali elmém nyugalma. A felszabadultság és az átváltozás egyre táguló érzésébe burkolva tudatom esszenciája olyan állapotba kapcsolt, ami meglepően hasonlított a théta-országi élményemre. Bár nem vagyok e téren szakértő, de úgy hiszem, a buddhisták úgy fogalmaznának, hogy beléptem a nirvána elnevezésű létezési formába.

A bal féltekém analitikus ítéleteinek hiányában teljesen megbabonázott a nyugalom, a biztonság, az áldottság, az eufória és a mindentudás érzése. Énem egy része arra vágyott, hogy teljesen megszabaduljon e fizikai forma fogságából, ami fájdalomtól lüktetett. De szerencsére, a folyamatosan kísértő gondolat ellenére, valami bennem eltökélten a megmentésem megszervezésére tört, s végül meg is óvta az életemet.

Ahogy bebotladoztam a dolgozószobámba, lejjebb vettem a világítást, mert a fény úgy égette az agyamat, mint az erdőtüz. Minél erősebben próbáltam koncentrálni a teendőimre, annál hevesebben dübörgött a lüktetés a fejemben. Nagy erőfeszitésembe került, hogy összeszedett maradjak. Az elmém minden igyekezetével próbálta tisztázni a helyzetet: *Mit csinálok? Mit is csinálok? Ja igen, segítséget hívok, igen, próbálok segítséget hívni!* Váltakozva akadtak olyan pillanataim, amikor képes voltam tisztán gondolkozni (amit a

„tisztánlítás hullámainak” nevezek), illetve amikor egyáltalán nem tudtam gondolkodni.

Az általam ismert életmenetből kiesve, ijedten és egyben csodálkozva figyeltem kognitív elmém szisztematikus leépülését. Megállt az idő, hiszen az óra, ami a bal oldali agyamban tiktakolt, az óra, ami segített abban, hogy a gondolataimból láncot fűzzek, most némán állt. A relativitás belső koncepciója, illetve a kiegészítő agyi aktivitás nélkül – ami korábban segített, hogy lineárisan navigáljam magam –, azt tapasztaltam, hogy az egyik elszigetelt pillanatról a másik elszigetelt pillanatra lebegek. „A” nem állt már kapcsolatban „B”-vel, és „1”-nek nem volt már köze „2”-höz. Az ilyenfajta szekvenciákhoz ugyanis olyan intellektuális kapcsolat szükséges, amire az elmém már nem volt képes. Még a legegyszerűbb számításokhoz is – értelemszerűen – szükség van a különböző entitások közötti összefüggések felismerésére, ám az elmém már nem tudott kombinációkat kreálni. Tehát összezavarodva ültem, várva a következő gondolatra vagy a tisztánlítás hullámára. Egy esetleges ötlet érkezésének reményében, ami összekötne az objektív valósággal, elmém egyre csak ezt ismételte: *Mit is akarok csinálni?*

Hogy miért nem hívtam a 911-es segélyhívószámot? A koponyámban egyre növekvő bevérvzés a bal féltekémnek éppen azt a részét érintette, ami megérti, hogy mi is a „szám”. Azok a sejtek, amik a „911”-et kódolják, most vérben úsztak, úgyhogy ez a koncepció egyszerűen nem létezett számomra. Miért nem botorkáltam le a lépcsőn, hogy a főbélrónómtól segítséget kérjek? Otthon volt, szülési szabadságon, és boldogan elvitt volna bárhová. De az „aktája”, tehát életem nagy képeének azon része, amely az engem körülvevő személyeket tartalmazta – az elmondottak miatt – számomra nem létezett többé. Miért nem mentem ki az utcára és intettem le egy ismeretlent segítségért? Egyszerűen nem jutott eszembe. Ebben a korlátozott állapotban az egyetlen esélyt az adta, ha eszembe jut – és kétségbeesetten próbáltam arra emlékezni –, hogy hogyan kell segítséget hívni.

Mindössze ennyit tudtam tenni: ülni és várni. Türelmesen ülni a telefon mellett, és csendben várni. Úgyhogy csak ültem otthon egyedül, ezekkel az elillanó gondolatokkal, amelyek, mintha csak bosszantani akarnának, az elméből ki-beszálldestak. Ültem és vártam a tisztánlátás hullámára, ami lehetővé teszi, hogy az elmém összekapcsoljon két gondolatot, és esélyt adjon arra, hogy egy ötlet formálódjon, valamint arra, hogy kivitelezzek egy tervet. Csendben ülve ezt motyogtam: *Mit is csinálok? Segítséget hívok. Segítséget hívok. Próbálok segítséget hívni.*

Annak reményében, hogy ezzel esetleg tudatosan kezdeményezhetek egy tisztánlátási hullámot: a telefont az előttem álló asztalra helyeztem, és a nyomógombjaira szegeztem tekintetem. Igyekeztem felidézni valamilyen telefonszámot, ám az agyam csak üresen és fájoan lüktetett, ahogy koncentrációra és figyelemre igyekeztem kényszeríteni. Lüktetés, lüktetés, lüktetés. Uramisten, de fáj a fejem! Hirtelen egy szám villant fel a lelki szemeim előtt. Az anyám telefonszáma. Hihetetlen, hogy emlékezni tudtam rá! Fantasztikus, hogy nem csupán emlékeztem egy számra, de még arra is, hogy az kié! És milyen elgondolkoztató, hogy még ebben az életveszélyes állapotban is arra gondoltam, hogy illetlenség lenne a távol élő anyámat felhívni. *Nem, nem hívhatom fel a Mamát azzal, hogy agyvérzésem van! Szörnyű lenne! Teljesen kiakadna! Ki kell találnom valami mást!* – gondoltam magamban.

A világosság egy pillanatában hirtelen beugrott, hogy ha felhívom a munkahelyemen, a Harvard Egyetem agyszövetkészlet-központjában dolgozó kollégáimat, ők biztos segítenének. *Bárcsak emlékeznék a munkahelyem telefonszámára!* Milyen ironikus, hogy az elmúlt két évet azzal töltöttem, hogy az „agybankdalt” énekeltem szerte az országban, s benne a következő sort: „További információért tárcsázd az 1 -800-AGY-BANK-ot!” Ám e reggelen, amikor mindezek az emlékek számomra elérhetetlenek voltak, csak homályos elképzelésem volt arról, hogy ki is vagyok, és mit is próbálok elérni. Furcsa, mentális ködben ültem az asztalomhoz szegezve, és tovább ösztökéltem az agyamat, mániákusan

ismételgetve: *Mi a munkahelyem telefonszáma? Hol is dolgozom? Az Agybankban dolgozom. Mi az Agybank telefonszáma? Mit is csinállok? Segítséget hívok. A munkahelyemet hívom. Rendben. Mi a munkahelyem telefonszáma?*

A külvilágról alkotott normális észleletem mindig is a jobb és bal féltekém közti folyamatos információcserén alapult. A féltekei lateralizációnak köszönhetően mindkét féltekém kicsit eltérő funkciókra specializálódott, és amint a két féltekéből származó információ összeállt, az agyam pontos és valóságyszerű percepciót alkothatott a külvilágról. Bár igen éles eszű gyerek voltam, kiemelkedő tanulási képességgel, a két féltekém teljesítménye sosem volt azonos. A jobb féltekém kitűnő volt a „nagy kép”, az elképzelések és elméletek megértésében, bal féltekémnek azonban keményen kellett dolgoznia azon, hogy véletlenszerű tényeket és részleteket megjegyezzen. Emiatt én azon emberek közé tartoztam, akik ritkán választják azt az opciót, hogy a telefonszámokat a számok véletlenszerű sorozataként, kognitívan kódolják. Ehelyett az elmém automatikusan valamilyen mintát alkotott, általában vizuális sémát, amihez hozzákapcsoltam a sorozatot. A telefonszámok esetében általában azt a képet memorizáltam, ahogy a számot egy nyomógombos készüléken tárcsázni kell. Később többször eszembe jutott: vajon életben maradtam-e volna a tárcsás telefonok világában, ahol az ilyen jellegű vizuális mnemotechnika nemigen működhetett.

Egész fiatalkoromban jobban érdekelt a dolgok közti intuitív kapcsolat (jobb félteke), mint az, hogy kategorizáljam őket (bal félteke). Az elmém jobban szeretett képekben gondolkodni (jobb félteke), mint nyelvben (bal félteke). Csak az utolsó iskolaéveimben – az anatómia iránti érdeklődésemnek köszönhetően – kezdett el az elmém igazán jól működni a részletekre való emlékezés és előhívás területén. Az információfeldolgozásom egész gyerekkoromban szenzoros, vizuális és sémaasszociációs stratégiákon alapult, így tudásom szöttese szoros fonatot képezett.

Ennek a típusú tanulásnak az a hátránya, hogy csak akkor működik, ha a hálózatok jól funkcionálnak és egymással

kapcsolatban állnak. Ezen a reggelen, ahogy azon gondolkoztam, hogy vajon mi lehet a munkahelyem telefonszáma, eszembe jutott, hogy volt valami speciális az irodai telefonkódjaink mintázatában. Valami olyasmi, hogy az én számom 1-0-ra végződött, ami éppen ellenkezője volt a főnököm számának, ami 0-1-re végződött, és a kollégáim száma a kettő közé esett. De mivel a bal féltekém éppen vértócsában fuldoklott, nem tudtam elérni a mentális leltáramat, és értetlenül álltam a matematika linearitása előtt. Egyfolytában azon gondolkoztam: *Vajon mi állhat a 01 és a 10 között?* Az jutott eszembe, hogy talán segíteni fog, ha a telefon billentyűzetére meredek.

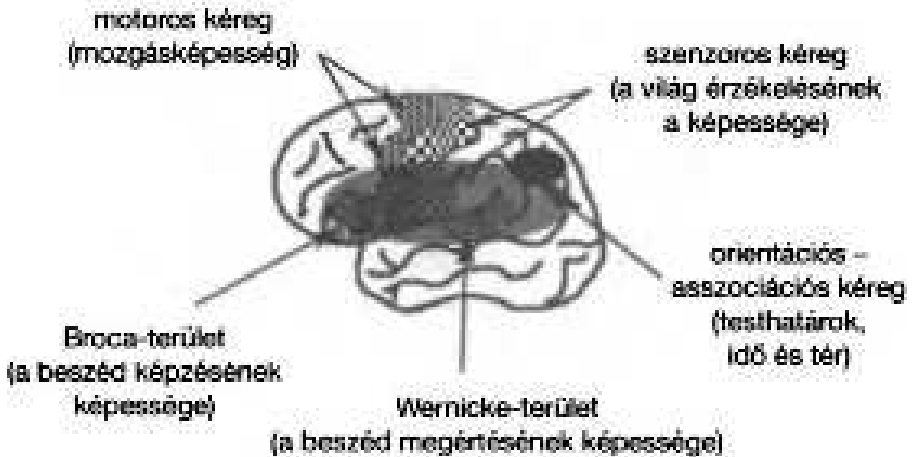
Az asztalomnál ülve magam elé raktam a telefont, és türelmesen vártam a következő tisztánlátási hullámra. Egyre csak ezt ismételgettem: *Mi a munkahelyem telefonszáma? Mi a munkahelyem telefonszáma?* Pár percig réveteg tekintettel fogtam a telefont, majd hirtelen 4-jegyű számok listája jelent meg a szemem előtt... 2405! 2405! 2405... – ismételgettem újra és újra. Hogy el ne felejtsem, a nem domináns kezemmel felvettem egy tollat, és gyorsan lekörmöltém, amit a lelki szemeim előtt láttam. A „2” azonban már nem „2” volt, hanem sokkal inkább egy girbegurba vonalra hasonlított. Szerencsére a telefon billentyűzetén található „2” éppen úgy nézett ki, mint a lelki szemeim előtt lebegő „2”, úgyhogy lerajzoltam a girbegurba vonalakat, amik reprezentálták azt, amit láttam... 2405. Valahogy tudtam, hogy ez a teljes telefonszámnak csak része. *De vajon mi a többi szám?* Felrémllett, hogy létezik valami előhívószám. Ismét elkezdtem hát fókuszálni. *Mi az előhívószámunk? Mi a munkahelyem előhívószáma?*

E dilemmával szembetalálkozva, eszembe jutott: nem feltétlenül előny, hogy a munkahelyünkön szinte sohasem kell tárcsáznunk az előhívószámot. Mivel nem használtam rutinosan, ezért az előhívószám felismeréséhez szükséges minta az agyamnak nem abban az aktájában kódolódott, ahol a mellékek. Úgyhogy visszatértem az információ-előhívás feladatához. *Mi az előhívószámunk? Mi a munkahelyem előhívószáma?*

Egész életemben olyan telefonszámokat használtam, amelyeknek az előhívószáma kis számokból állt: 232, 234, 332, 335 stb. Ahogy próbáltam megragadni valamit – bármilyen, az agyamon átsuhanó gondolatot –, hirtelen a 855-ös kód villant fel a szemem előtt. Először azt gondoltam, hogy ez a legabszurdabb előhívószám, amit csak valaha hallottam, hiszen a számok nagyok benne. De ezen a ponton megérte bármit kipróbálni. Félretoltam mindent az előttem álló asztalon, a következő tisztánlátási hullámra várva. Mivel még csupán reggel 9:15 volt az idő, mindössze negyedórája kellett volna megérkezniem a munkahelyemre, ezért ott még senki sem hiányolt igazán. Fejemben a tervemmel, tovább küzdöttem.

Fáradt voltam. Ahogy ott ültem és vártam, sebezhetőnek és totálisan szétesettnek éreztem magam. Bár rendszeresen elvonta a figyelmemet a kibontakozó érzés, hogy egy vagyok az univerzummal, tudtam, hogy muszáj végrehajtani a tervet, segítséget kell szerezniem. Gondolatban újra és újra átismételtem, hogy mit kell tennem, és mit fogok mondani. Ám az elmémet azon a feladaton tartani, hogy mit is akarok csinálni, olyan volt, mintha egy csúszós halat próbálnék a markomban tartani. Első feladat: tartsd a gondolatot a fejedben! Második feladat: hajtsd végre a belső tervet a külvilágban! Figyelj! Tartsd a „halat”! Tartsd a fejedben, hogy ez egy telefon! Tarts ki! Tarts ki a világosság következő pillanatáig! Újra és újra ismételtem a fejemben: *Jill vagyok. Segítségre van szükségem! Jill vagyok. Segítségre van szükségem!*

### **Jill bevezetésének területe** (a beábrnyékolt, ovális terület)



Már jó 45 perce próbáltam rájönni, hogy kit kell hívnom a segítségért és hogyan. A tisztánlátás következő hullámában a papíron levő girbegurba vonalakat összevetettem a telefon billentyűzetén látható girbegurba vonalakkal, és így tárcsáztam a számot. Nagy szerencsémre kollégám és jó barátom, dr. Stephen Vincent az asztalánál tartózkodott. Ahogy felvette a telefont, hallottam, hogy beszél, de az agyam nem tudta megfejteni a szavait. *Uramisten, ez pont úgy hangzik, mint egy golden retriever kutya ugatása!* Ráébredtem, hogy a bal féltekém már annyira sérült, hogy emiatt nem értem a beszédet. Ugyanakkor hatalmas megkönnyebbülést is éreztem, hogy sikerült kapcsolatba kerülnöm egy másik emberi lénnel. Gyorsan belekiabáltam a kagylóba: *Jill vagyok. Segítségre van szükségem!* Vagy legalábbis ezt próbáltam mondani. Ám ami kijött a számon, az leginkább nyögésre vagy ugatásra hasonlított, de Steve szerencséire felismerte a hangomat. Megértette, hogy valami miatt bajba kerültem. (A jelek szerint a munkahelyünk folyosóján-éveken keresztül, keresztbe-kasul zajló kiabálás felismerhetővé tette Steve számára a hápgógasomat.)



Engem azonban teljesen sokkolt, hogy nem tudok érthetően beszélni. Bár a fejemben tisztán és érthetően hallottam a *Jill vagyok. Segítségre van szükségem!* mondatokat, ám a torkomból előtörő hangok nem illettek össze a fejemben lévő szavakkal. Ijedten nyugtáztam, hogy a bal agyféltekém nagyobb mértékben sérült, mint ahogy azt gondoltam. Bár a bal féltekém nem tudta megfejtetni barátom szavainak az értelmét, hangjának puha tónusából a jobb féltekém megértette, hogy segítséget fog szerezni nekem.

Ebben a pillanatban végre föllélegezhettem hát. Nem kellett részletesen tudnom, hogy mit fog tenni. Tudtam, hogy minden tőlem telhetőt megtettem – amit ebben a helyzetben megtenni bárki remélhetett – azért, hogy megmentssem magam.



Ahogy ott ültem a fejemben honoló csendben, tudva, hogy Steve segíteni fog, hirtelen elárasztott a megkönnyebbülés érzése: sikerült megkomponálni a megmentésemet! Bénult karomba nagyjából visszatért az élet, és bár fájt, reméltem, hogy meg fog gyógyulni. Ám még ebben a szétesett állapotban is hirtelen sürgető szükségességét éreztem, hogy felvegyem a kapcsolatot az orvosommal. Egyértelmű volt, hogy sürgősségi ellátásra szorulok, ami várhatóan sokba fog kerülni. Milyen szomorú, hogy még ezzel a szétesett elmével is azon aggódtam, hogy a biztosítóm nem fogja állni a költségeket, ha *nem a megfelelő* egészségügyi központba szállítanak.

Még mindig az asztalomnál ülve, a használható bal kezemmel előhalásztam a 7 centiméter vastagságú névjegykártya-halmomat, ami az elmúlt pár év alatt összegyűlt. Csak egyszer jártam az illetékes orvosomnál, nagyjából 6 hónappal korábban. Arra emlékeztem, hogy híres neve volt. *Szent... Szent...* Elkezdtem asszociációkat keresni. A lelki szemeim előtt tökéletesen meg tudtam jeleníteni a Harvard-címert, ami a névjegykártyája középső-felső részén virított. Örültem, hogy emlékezni tudok a kártya látványára. Azt gondoltam magamban: *Rendben, ez teljesen rendben lesz. Csak meg kell találnom a kártyát, és felhívni a számot.*

Ám a legfelső névjegykártyára pillantva döbbenet kellett konstataálnom, hogy bár a fejemben továbbra is tisztán él a kép a keresett kártyáról, egyszerűen képtelen vagyok különbséget tenni a kártyán található információk között. Az agyam nem tudta már írásként értelmezni az írást, szimbólumként értelmezni a szimbólumot vagy akár háttérként a háttérret. Csupán a kártyára nyomtatott képpontok absztrakt szötteését láttam. Az általam észlelt

kép az összeolvadt képpontok értelmezhetetlen együttese volt. A nyelvi szimbólumokat alkotó képpontok egybeolvadtak a háttért alkotó pixelekkkel. Agyam nem ismerte már fel a színeket és az éleket.

Rémülten konstatáltam, hogy a külvilággal való kapcsolatteremtő képességem sokkal nagyobb mértékben leépült, mint hittem. A normális realitás megragadása elérhetetlenné vált számomra. Nem tudtam már észlelni azokat a mentális jelzéseket, amik alapján vizuálisan eddig különbséget tettem a tárgyak között. Ráadásul képtelen voltam érzékelni a saját fizikai határaitam, s mivel a belső óráim sem működött, „szétfolyónak” éreztem magam. Mindehhez hozzáadva a hosszú és a rövid távú memóriám elvesztését, nem éreztem magam már biztonságban, a külvilágban.

Bátortalanul ültem az asztalnál, hallgatag elmémmel, kezemben a névjegykártya-kupaccal, és próbáltam emlékezni: *Ki vagyok? Mit csinálok?* Valamilyen kapcsolatot kerestem a külső realitással, de elvesztettem a sürgősség érzését. Csodálatos módon azonban a homloklebenyem keményen dolgozott azon, hogy a feladaton tartson. Továbbra is belekapaszkodtam azokba a tisztánlátási hullámokba, amik – a testi fájdalommal – vissza-visszarántottak a földi valóságba. A világosság e pillanataiban képes voltam emlékezni arra, hogy mit akarok csinálni, és ilyenkor újra különbséget tudtam tenni az agyamba befutó, különböző ingerek között. Így aztán lelkiismeretesen tovább dolgoztam. *Ez nem az a kártya, ez nem az a kártya, ez nem az a kártya.* Több mint 35 percbe telt, hogy átrágjam magam a kártyahalom egyharmadán, amikor végre felismertem a Harvard-címert.

Ekkorra azonban a telefon fogalma már furcsa és bizarr valamivé vált számomra. Különös módon kikapcsolt a képességem, ami ahhoz kellett, hogy megértsem, mi az a telefon, és azt mire kéne használnom. Annyit azért tudtam róla, hogy ez az előttem lévő térben elhelyezkedő „dolog” egy dróton keresztül össze fog kapcsolni egy teljesen más térrel. És a vonal túlsó végén ott lesz egy ember, akihez beszélhetek, és aki meg fog engem érteni.

Mivel féltem, hogy a figyelmem esetleg elterelődik a doktor névjegykártyájáról, és emiatt az újra összekeveredik a többi kártyával, ezért az előttem lévő asztalrészről mindent eltakarítottam, és a kártyát magam elé helyeztem. Felemeltem a kagylót, és a billentyűzetet szorosan a kártya mellé toltam. Mivel az agyműködésem folyamatosan hanyatlott, a telefon billentyűzete immár teljesen furcsának és szokatlannak tűnt. Nyugalmat erőltettem magamra, ahogy ott ülve ki- és belibbentem a szófogadatlan, bal oldali elmémbe, illetve elméből. Időről időre össze tudtam egyeztetni a kártyán lévő girbegurba számot a telefon billentyűzetén található girbegurba számmal. Amikor lenyomtam egy telefonnyomógombot az érzéketlen, jobb oldali mutatóujjammal, bal kezem mutatóujjával letakartam a kártyán szereplő számot, hogy így kövessem nyomon, mi az, amit már tárcsáztam. Rákényszerültem erre, különben nem tudtam volna emlékezni arra, hogy melyik számot tárcsáztam már. Ezt a technikát alkalmaztam, amíg be nem ütöttem az összes számot, majd ezt követően a fülemhez szorítottam a kagylót, és figyeltem.

Fáradt voltam és szétesett, ezért féltem, hogy esetleg elfelejtem a mondandómat. Ezért ezt ismételtettem: *Jill Taylor vagyok. Stroke-om van. Jill Taylor vagyok. Stroke-om van.* Ám amikor valaki felvette a telefont, és megpróbáltam beszélni, elképedve konstataáltam, hogy bár a fejemben tisztán hallom magam, ahogy beszélek, egy hang sem jön ki a torkomon. Még azok a nyögések és ugatások sem, amiket korábban produkálni tudtam. Teljesen megdöbbsentem. *Uramisten! Nem tudok beszélni! Nem tudok beszélni!* Egészen eddig a pillanatig, tehát amíg meg nem próbáltam hangosan beszélni, nem jöttem rá, hogy képtelen vagyok rá. A hangszálaim nem működtek, és semmi, de semmi hang nem jött ki belőlem.

Mintha a mellkasom pumpa lenne, úgy préseltem ki belőle – erőszakkal – a levegőt, majd mélyen belélegeztem, újra és újra, megpróbálva valamilyen hangot kiadni. Az futott át az agyamon: *Te jó ég! Még azt hiszik, hogy ez valamiféle obszcén telefonhívás! Ne*

*rakd le! Kérlek, ne rakd le!* Nekikészülődve, többször ismételve kifújtam és beszívtam a levegőt, rákényszerítve mellkasomat és torkomat a rezgésre, míg végül „Uhhhhhh, uhhhhhh, szszszsz, szszszsz, szszszsziiiiizzzzxaaaaaaa” – jött ki a torkomon. A telefonhívást egyből továbbirányították a recepcióról az orvosomhoz, aki valami csoda folytán éppen bent ült a rendelésén. Egy kedves lélek türelmével hallgatott végig, amíg én azt próbáltam kinyögni, „Jill Taylor vagyok. Stroke-om van”.

Idővel az orvosom eleget megértett az üzenetemből ahhoz, hogy megfejtse, ki vagyok, és mire van szükségem. „A Mount Auburn Kórházba menj!” – utasított. Hallottam a szavait, de nem fogtam fel az értelmüket. Szomorúan arra gondoltam, hogy bárcsak lassabban beszélne, és jobban artikulálna, akkor talán megérteném.

Reménnyel a szívemben, alig érthetően kértem: „Még egyszer!” Lassan elismételte a tanácsot: „A Mount Auburn Kórházba menj!” Ismét nem értettem. Türelemmel és a nyilvánvaló neurológiai problémámat igaz együttérzéssel kezelve, elismételte a mondatot. Ezúttal sem sikerült jelentést kapcsolnom a hangokhoz, és megérteni, hogy mit mond. Elegem lett abból, hogy nem tudom megérteni az egyszerű mondatát sem. Újra nekifeszítettem a „hangpumpámat”, és valahogy megértettem vele, hogy a segítség úton van, és vissza fogjuk hívni.

Erre a pontra érve már nem kellett egy agyspecialista annak megértéséhez, hogy mi zajlik a fejemben. Minél hosszabb ideig ömlik a vér az agykérgembe, annál nagyobb lesz a szövetkárosodás, és annál halványabbá válnak a kognitív képességeim. Bár az AVM a bal félteke agykérgének középső-elülső részén szakadt szét, a vérzés ekkorra már a bal oldali homloklebenyem beszédért felelős sejtjeit is károsította. Várható volt, hogy amint a vérzés megakasztja a két nyelvi központom közötti (az elöl lévő Broca-area és a hátul levő Wernicke-area között, lásd 42. oldali ábra) információáramlást, elveszítem képességemet a beszédre, illetve a nyelv megértésére. Ekkor azonban leginkább attól ijedtem meg, hogy a hangszalagjaim nem reagáltak a mentális utasításaimra. Attól rettegtem, hogy

veszélybe került agytörzsem hídi (pons) része, ami többek közt a légzésszabályozás központját is magába foglalja.

Ahogy leraktam a telefonkagylót, legyőzöttnek és fáradtnak éreztem magam. Fölkeltem székemről, és sálat kanyarítottam a fejemre, hogy a fény ne süssön a szemembe. Eszembe jutott a bejáratú ajtómon lévő, biztonsági zár. Lassan, lépésről lépésre haladva navigáltam testemet a lépcsőhöz, amin aztán óvatosan, fenéken csúszva, lejutottam. Az érkezők fogadására készen állva ettől kezdve már nem töprengtem azon, hogy mit kell még tennem. Visszamasztam a lépcsőn a nappaliba, ahol a kanapémra kuporodtam, hogy fáradt elmémet lecsendesítsem.

Elkeseredettséget és magányt éreztem, a fejem fájdalmasan lüktetett, és az élethez kapcsolódásom eltorzulását tudomásul véve egybeforrtam sérülésemmel. Pillanatról pillanatra gyengült a kapcsolatom a testemmel. Éreztem, ahogy szökik ki az energia ebből a törékeny „tartályból”, s ennek hatására ujjaim és lábujjaim egyre élettelenebbé válnak. Hallottam, ahogy testem szerkezetében csikorognak a „kerekek”, miközben sejtjeim szisztematikusan gyártják az életemet, és attól féltem, hogy a kognitív elmém olyan mértékben fogyatékosná válik, annyira-messzire kerül a normális működésre való képességtől, hogy az végleg szellemi fogyatékosná tesz. Életemben először tapasztaltam meg, hogy nem vagyok legyőzhetetlen. A számítógéppel ellentétben, amit ki lehet kapcsolni, majd újra lehet indítani, életem sokszínűsége nem csupán sejtstruktúráim épségétől függ, hanem attól is, hogy agyam képes legyen az utasításait elektromosan továbbítani és kommunikálni.

Helyzetem kilátástalanságától térdre kényszerítve, a halálra és sejt mátrixom leépülésére várva, életem elvesztését gyászoltam. A jobb oldali elméből származó, mindent beborító üdvözültségérzés ellenére elszántan küzdöttem, hogy valamilyen tudatos kapcsolatot azért fenntartsak bal oldali elmémmel. Ekkora megértettem, hogy immár nem vagyok normális emberi lény. Tudatom már nem tartalmazta a domináns, elemző, bal féltekém megkülönböztető funkcióit. E visszatartó gondolatok nélkül pedig túlléptem azon az

észlelésen, amiben magamat individuumként érzékelem. Bal oldali elmém kiesésével, amivel önmagam korábban – egymástól függő – rendszerekből álló, komplex organizmusként, illetve speciális, különálló funkciók csokraként definiálhattam, tudatom szabadon kalandozott csodálatos, jobb oldali elmém békés eufóriájában.

Ahogy ültem a csöndben, és az új világlátásomat kóstolgattam, azon morfondíroztam, vajon mennyire veszítem el a képességeimet, amikor az agyroncsolódás visszafordíthatatlanná válik. Azon töprengtem, vajon hány agyi áramkört veszíthetek el, milyen mértékben válhatok le a magasabb kognitív képességeimről ahhoz, hogy még mindig legyen remény egyszer majd visszanyerni a normális funkcióimat. Nem azért küzdöttem eddig, hogy meghaljak, vagy, hogy mentális szempontból vegetáló lénygé váljak! Arcomat kezeimbe temettem, és sírtam. Könnyekben fürödve ökölbe szorítottam a kezemet, és imádkoztam. Imádkoztam a szívem békéjéért. Imádkoztam az elmém békéjéért. *Kérlek, Végtelen Szellem, ne zárd le az életemet!* A csöndben az elmém így esedezett: *Tarts ki! Ne mozdulj! Légy csendben! Tarts ki!*

Örökkévalóságnak tűnő ideig ültem így nappalim közepén. Amikor Steve megjelent az ajtómban, egy szó sem hangzott el közöttünk. Áadtam neki orvosom névjegykártyáját, akit útmutatásért ő azonnal feltárcsázott. Lekísért a lépcsőn, ki az ajtón. Gyengéden a kocsijához irányított, becsatolt, és hátradöntötte az ülést. Egy sálát csavart a fejemre, hogy védje szememet a fénytől. Puha hangon mondott valamit, bátorítóan megveregette a térdemet, majd a Mount Auburn Kórházba hajtott.

Odaérkezésemtől ugyan még nem vesztettem el az eszméletemet, de már nem voltam beszámítható állapotban. Tolószékbe ültettek, és a váróterembe gurítottak. Steve-et láthatóan sokkolta az a közömbösség, ahogy súlyos állapotom ellenére fogadtak, de fegyelmezetten kitöltötte a szükséges dokumentumokat, és segített aláírni a nevemet. Amíg arra vártunk, hogy ránk kerüljön a sor, úgy éreztem, hogy testemet elhagyja az energia, és leeresztett

léggömbként összecsuclottam a tolószékben. Steve követelte, hogy azonnal lássanak el.

Agyi CT- röntgen-vizsgálatra vittek. Kiemeltek a tolószékből, s a CT görgős asztalára helyeztek. Az agyamban lüktető fájdalom ellenére – amire a CT motorjának dörömbölő hangja visszhangként felelt – kellően tudatomnál voltam ahhoz, hogy valamiféle elégedettséget érezzek, amikor meghallottam, hogy az öndiagnózisom helyes volt. A stroke egy ritka fajtáját tapasztaltam meg. Masszív bevérzés öntötte el agyam bal féltekéjét. A kórlapom tanúsága szerint – erre ugyanis nem emlékszem – ezt követően nagy adag szteroidot kaptam a kialakuló gyulladás megfékezésére.

Azonnal a Massachusettsi Központi Kórházba kellett szállítaniuk. A hordágyamat egy mentőautóra emelték, és a megfelelő pozícióban rögzítették, hogy átszáguldhassunk Bostonon. Emlékszem, egy melegszívű rohammentős kísért el az utamra. Együtt érzően betakart, és kabáttal takarta el az arcomat, hogy óvja szememet az erős fénytől. Megnyugtatónak éreztem, hogy kezét a vállamon tartja, szelíd kedvességére pedig megfizethetetlen ajándékként gondoltam.

Végre megszabadultam aggodalmamtól. Magzati pózba gömbölyödtem, és csak vártam. Megértettem, hogy e reggelen megtapasztaltam tekervényes neurológiai áramköreim fokozatos leépülését. Mindig is a DNS-em főszege fizikai megnyilvánulásaként ünnepeltem az életemet. Ó, milyen színes genetikai készletből származom! 37 éven keresztül egy fürge és felvillanyozott biokémiai mozaikkal voltam megáldva. És, mint sokan mások, álmodoztam arról, hogy ébren tapasztalom majd meg a halálom pillanatát, mert tanúja akartam lenni annak a nevezetes, utolsó élménynek, az átmenet pillanatainak.

1996. december 10-én, kevéssel déli 12 óra előtt, molekuláris testtömegem elektromos vitalitása elhalványult, és ahogy éreztem az energiámat az ég felé emelkedni, kognitív elmém feladta testem fizikai mechanikája feletti uralmát. Szent „selyemgubóban” éreztem magam, ahogy csöndes elmével és nyugodt szívvel az energiám – a maga nagyszerűségében – fölemelkedett. Testem elernyed, s



tudatom lassúbb rezgésbe váltott át. Tisztán értettem, hogy immár nem vagyok életem koreográfusa. Látvány, hang, tapintás, illat, íz és félelem hiányában azt éreztem, hogy lelkem föladja az ezen testtel való kapcsolatát, s átéltem, hogy kiszabadulok a fájdalom fogságából.



A Massachusetts-i Központi Kórház sürgősségi osztályára érkezve olyan energiaforgatag közepén találtam magam, amit csak egy nyüzsgő méhkashoz tudnék hasonlítani. Ernyedt testemet nehéznek és rettentően gyengének éreztem. Minden energia elszállt belőle. Olyan volt, mint egy léggömb, amiből lassan és alaposan minden levegőt kipréseltek. Hordágyam körül kórházi dolgozók rajzottak. Az éles fény és az intenzív hangok rohamtámadásként dörömböltek az agyamon, sokkal több figyelmet követelve tőlem, mint amennyit képes voltam adni.

„Válaszoljon! Ezt most szorítsa meg! Itt írja alá!” – követelték a félig öntudatlan agyamtól. Arra gondoltam: *Milyen abszurd! Hát nem látják, hogy némi bajom van? ! Normálisak ezek? Lassabban! Nem értelek! Légy velem türelmes! Nyugalom! Ez fáj! Mi ez a káosz?* Minél makacsabban igyekeztek válaszra bírni, annál fájdalmasabb volt a belső, személyes tartalékaimból meríteni. Az érintéseiktől, vizsgálataiktól és szúrásaiktól úgy éreztem magam, mint egy ostrom alatt álló erődítmény. Reakcióként úgy vonaglottam, mint egy csiga, akire sót hintettek. *Hagyjatok békén!* – sikoltottam volna, de a hangom cserbenhagyott. Nem hallottak meg, mert nem tudtak olvasni a gondolataimban. Elvesztettem az eszméletemet. Sebzett vadként menekültem ájulásba a manipulációik elől.

Amikor azon a délutánon újra felébredtem, döbbsen vettem észre, hogy még életben vagyok. (Szívből jövő köszönettel tartozom azoknak az egészségügyi dolgozóknak, akik stabilizálták testem állapotát, és új esélyt adtak az életre, bár ekkor még senki sem

sejtette, hogy mely funkciók és milyen mértékben állíthatóak majd vissza.)

A testemet a szokásos kórházi köpeny takarta be, s én egyszemélyes, elfüggönyözött területen pihentem. Az ágytámlát kissé megemelték, fájó fejem felpolcolva pihent a párnán. A testemet természetes módon ellátó energia hiányában úgy süllyedtem az ágyba, akár egy kupac nehézfém. Moccantani sem bírtam a tagjaimat. Nem tudtam megállapítani, hogy milyen pozícióban van a testem, hol kezdődik, és hol végződik. Testem határait nem érzékelve úgy éreztem, hogy egy vagyok a végtelen univerzummal.

A fejem mennydörgéshez hasonló, gyötrő fájdalommal pulzált, míg szemhéjam belsején – színpadiasan – fehér villámok cikáztak. A legkisebb testhelyzet-változtatás is több energiát igényelt, mint amennyi a tartalékaimban rendelkezésemre állt. Csupán attól, hogy belélegeztem, már sajogtak a bordáim, és a szemeimen keresztül beáradó fény fűzként égette agyamat. Mivel nem tudtam beszélni, arcomat a lepedőbe temetve jeleztem, hogy vegyék lejjebb a fényt.

Semmi mást nem hallottam, csak a szívem kalapálását, ami viszont olyan hangos volt, hogy a csontjaim fájdalmasan vibráltak tőle, és izmaim kínlódva rándultak össze. A máskor szorgosan működő „tudományos agyam” már nem állt rendelkezésemre, hogy dokumentálja, egymáshoz viszonyítsa, részletezze és kategorizálja az engem körülvevő, háromdimenziós térből érkező információt. Zokogni akartam, mint egy hasfájós újszülött, akit hirtelen a kaotikus ingerek birodalmába vetnek. Az elmém emlékeket felidéző és életem részleteire emlékezni tudó képességétől megfosztottan világos volt számomra, hogy olyan vagyok, mint egy felnőtt női testben lévő újszülött. Akinek ráadásul nem működik az agya!

Az intenzív osztályos, elfüggönyözött parcellán fekvé érzékeltém, hogy bal vállam mögött két ismerős munkatárs vizsgálja a kivilágított falra tűzött agyi CT-képeimet.

A röntgenképek agyam különböző mélységű keresztmetszeteit mutatták, és bár nem tudtam megfejteni kollégáim halk szavainak jelentését, testbeszédükből egyértelműen tükröződött a helyzet

súlyossága. Nem kellett hozzá neuroanatómiai doktorátus, hogy rájöjjenek: a kép közepén virító, hatalmas fehér folt nem jelent jót. A bal féltekém vértócsában úszott, s a sérülés következtében az egész agyam megduzzadt.

Csöndben így imádkoztam: *Nincs már itt a helyem! Engedj el! Az energiám más szintre került, és a lényem esszenciája kiszökött. Ez így nincs rendben! Már nem tartozom ide! Végtelen Szellem, immár egy vagyok az univerzummal. Beleolvadtam az örök áramlásba, túl vagyok azon a ponton, hogy visszatérhessek az életnek ezen síkjára, és mégis ide vagyok láncolva. Ennek a szerves anyagból készült konténernek a törékeny elméje lekapcsolt, s így többé nem alkalmas az intelligencia székhelyéül szolgálni. Nem tartozom már ide! Bárkihez vagy bármihez kötődő érzelmi kapcsolatoktól tehermentesen, a lelkem szabadon kapaszkodott bele az üdvözült áramlat folyójának hullámába. Engedj el! – kiáltottam elmém belsejében. Elengedem! Elengedem! Ki akartam szökni e fizikai formából, ami csak káoszt és fájdalmat sugárzott. Ezekben a rövid pillanatokban félelmetes kétségbeesést éreztem a megmeneküléssel kapcsolatban.*

A testem hideg volt, nehéz és lüktetett a fájdalomtól. Az agyam és a testem közti jelzések olyannyira hiányosak voltak, hogy már nem érzékeltem a fizikai formámat. Elektromos lénynek éreztem magam, olyan „energiajelenségnek”, ami egy szerves anyagkupac körül parázslík. Egy rakás hulladék lettem, maradék; ám továbbra is megőriztem tudatomat. Az öntudatom azonban más volt, mint amilyennek korábban ismertem, hiszen az agyvérzésem előtt még működött a bal féltekém, tele azzal kapcsolatos részletekkel, hogy miként kell értelmeznem a külvilágot. Ezek a részletek az agyamban neuronális áramkörökké szerveződtek, majd rögzültek. Ezen áramkörök hiányában azonban most élettelennek és félszegnek éreztem magam. A tudatom megváltozott. Még itt voltam, még én voltam, ám életem érzelmi és kognitív gazdagsága nélkül. Valóban önmagam voltam-e hát? Hiszen hogyan lehettem volna még mindig

dr. Jill Bolte Taylor, ha már nem részesültem az ő életélményeiben, gondolataiban és érzelmi kötődéseiben?

Agyvérzésem első napjairól keserédes emlékeim maradtak. A bal féltekém orientációs-asszociációs területének normális működése hiányában a fizikai határait érzékelését immár nem határozta meg a bőröm és a levegő találkozása. Úgy éreztem magam, mint egy dzsinn, aki kiszabadult az üvegből. A lelkem energiája úgy áramlott, mint egy óriási bálna, aki a csöndes eufória tengerén suhan át. A fizikai határok hiánya egyszerűen maga volt a tündöklő boldogság, ami messze meghaladta a megtapasztalható legintenzívebb testi gyönyörérzést. Ahogy tudatom az édes nyugalom áramlatában időzött, nyilvánvalónak tűnt, hogy hatalmas lelkemet sohasem tudnám visszagyömöszölni ebbe az apró sejtmátrixba.

A boldogságba való menekülés főszéges alternatíva volt a csüggesztő gyász és pusztulás érzéséhez képest, amit minden alkalommal megéreztem, valahányszor visszacsalogattak, hogy interakcióba lépjek a rajtam kívül álló, távolról beszüremelő világgal. Valamilyen távoli térben léteztem, ami a normális információfeldolgozásomtól nagyon messzire levőnek tűnt. Világos volt, hogy az az „én”, akit eddig ismertem, nem élte túl ezt a neurológiai katasztrófát. Megértettem, hogy azon a reggelen dr. Jill Bolte Taylor meghalt. De hát akkor ki az a balsorsú, aki itt maradt? Illetve – hiszen a bal féltekém megsemmisült – fogalmazhatnék úgy is, hogy: ki az a „jobbsorsú”?

A nyelvi központom nélkül, ami azt mondja: „dr. Jill Bolte Taylor vagyok; neuroanatómus; itt és itt lakom; ez és ez a telefonszámom”, nem éreztem többé kötelességemnek, hogy ő legyek. Meg kell mondjam, hogy világlátásom rendkívül furcsa változásaként éltem meg ezt. Jill érzelmi áramkörei nélkül, amelyek emlékeztettek volna arra, hogy ő mit szeret és mit nem; illetve az ego központja nélkül, ami a kritikus ítékezésének mintázatára emlékeztetett volna, már nem gondolkodtam úgy, mit ő. Gyakorlatilag tehát – a létrejött biológiai károsodás mértéke miatt – már nem állt módomban

visszaváltozni ugyanazzá a személlyé, aki voltam. Új nézőpontomból tekintve az eddigi dr. Jill Bolte Taylor meghalt azon a reggelen, nem létezett többé. Most, hogy már nem ismertem az életét – a kapcsolatait, a sikereit és a hibáit –, a döntéseihez és a saját maga által generált korlátozottságokhoz sem kötődtem.

Bár hatalmas szomorúsággal töltött el, hogy a bal féltekei tudatosságom és a nő, aki eddig voltam, meghaltak, egyúttal óriási megkönnyebbülést is éreztem. Dr. Jill Bolte Taylor sok haraggal és rakásnyi érzelmi problémával nőtt fel, amit valószínűleg sok energiába került fenntartani. Szenvedélyes volt a munkájával és az érdekképviseléssel kapcsolatban. Elkötelezte magát a dinamikus élet mellett. Azonban szeretetre – vagy akár csodálatra – méltó jellemvonásai ellenére, a jelenlegi formámban nem örököltm tőle az alapvető ellenségességét. Elfelejtettem a bátyámat és a betegségét. Elfelejtettem a szüleimet és a válásukat. Elfelejtettem a munkámat és mindazt, ami stresszt teremtett az életemben. Az emlékek ilyen kitörlődése következtében megkönnyebbülést és örömet éreztem.

37 évet azzal töltöttem, hogy lelkesen és keményen „csinálni, csinálni-csinálni” kell a dolgokat, méghozzá gyors tempóban. Ezen a különleges napon viszont megtanultam, mit jelent egyszerűen csak „létezni”.

A bal féltekém és a nyelvi központjaim elvesztésével azt a belső órát is elvesztettem, ami a pillanataimat-egymást követő, rövid történésekre osztotta. Ahelyett, hogy a pillanataim idő előtt elfonnyadtak volna, most nyitott végűekké váltak, és ezért úgy éreztem, nem kell rohannom semmivel. Mint amikor az ember a tengerparton sétál, vagy a természet szépségében gyönyörködik, úgy váltottam át a bal féltekém „csinálni- tudatosságából” a jobb féltekém „lenni-tudatosságába”. A „kicsi és elszigetelt vagyok” érzésem „hatalmas és kiterjedt vagyok” érzéssé alakult át. Már nem nyelvben gondolkoztam, hanem új képeket alkottam arról, hogy mi is történik a jelen pillanatban. Nem voltam képes a múlttal vagy a jövővel kapcsolatos dolgokon tanakodni, hiszen azok a sejtjeim

rokkanttá váltak. Egyedül azt tudtam észlelni, ami itt van, és most van, és az gyönyörű volt!

Az önmagamról alkotott koncepcióm teljesen átalakult, hiszen már nem úgy érzékeltem magamat, mint egy különálló, szilárd entitás, határokkal, amelyek elválasztanak a köröttem levő entitásoktól. Megértettem, hogy lényegében „folyadék” vagyok. Hát persze! Hiszen minden, ami körülöttünk, köztünk és bennünk található, az a térben vibráló atomokból és molekulákból áll. Bár a nyelvi központunkban megbúvó egoközpontunk igyekszik minket individuális, szilárd entitásként definiálni, legtöbbször mégis tudjuk, hogy valójában trilliónyi sejtből és sok liter vízből állunk, s hogy minden részecskénk az aktivitás állandó, dinamikus állapotában létezik. A bal féltekém megtanulta szilárd, másoktól különálló dologként érzékelni önmagát. Most, hogy leváltam erről a korlátozó áramkőről, a jobb féltekém élvezettel kóstolgatta az örök áramláshoz fűző kapcsolatát. Nem voltam többé elszigetelt és magányos. A lelkem akkora volt, mint az univerzum, és ujjongva bolondozott a határtalan tengerben.

Sokunk számára a komfortzónánkat meghaladja arra gondolni, hogy folyékonyak vagyunk, hogy a lelkünk akkora, mint az univerzum, és összeköt minket minden más létező energia áramlásával. Ám a bal oldali elmém álláspontja híján – amely szerint szilárd vagyok – önmagam észlelése visszatért ebbe a természetes, folyékony állapotba. Világos, hogy mindannyian trilliónyi és trilliónyi, rezgő részecske vagyunk. Folyadékkal töltött „tömlőkként” létezünk e folyékony világban, ahol minden mozog. A különböző sűrűségű molekulahalmazokból ugyan különféle entitások képződnek, ám lényegében minden képpont finom táncot lejtő elektronok és protonok együttese. Minden egyes képpont, a téged és engem felépítő, legapróbb részecske – ahogy a köztünk lévő teret felépítő minden egyes képpont is – atomi anyag és energia. A szemeim nem tudták többé a dolgokat egymástól különálló dolgokként érzékelni. Mindennek az energiája egymásba olvadt. A vizuális feldolgozásom immár nem szokványosan működött. (Ezt a

képpontokból összeálló észlelést az impresszionizmus pointilista festményeihez tudnám hasonlítani.)

Tudatosan éber voltam, és úgy éreztem, hogy egy áramlatban vagyok. A vizuális világomban minden egymásba olvadt, és ahogy valamennyi képpont energiát sugárzott, együtt, egyként áramlottunk. Lehetetlen volt számomra megkülönböztetni a tárgyak fizikai határait, mert minden hasonló energiát sugárzott magából. Valószínűleg ahhoz hasonlítható ez a vizuális élmény, amikor a szemüveges ember leveszi a szemüvegét, vagy amikor valaki szemcseppet cseppent a szemébe, és a kontúrok ennek hatására összemosódnak.

Ebben az elmeállapotban nem tudtam három dimenzióban észlelni a világot. Semmi sem ugrott ki a képből, mint közelebbi vagy távolabbi tárgy. Ha valaki az ajtóban állt, addig nem vettem észre a jelenlétét, amíg meg nem mozdult. Erőfeszítésembe került, hogy tudjam, melyik molekulafoltra is kéne irányítanom a figyelmemet. Ráadásul az agyam nem regisztrálta a színeket színekként. Egyszerűen képtelen voltam megkülönböztetni őket.

E reggelt megelőzően, amikor még szilárd entitásnak éreztem magam, meg tudtam tapasztalni a veszteség érzését. Fizikai veszteségként – halálként vagy sérülésként –, illetve érzelmi veszteségként: szívfájdalomként. Ám e módosult percepcióban immár lehetetlen volt számomra fizikai vagy érzelmi veszteséget érezni, hiszen képtelen voltam elkülönülést, illetve egyediséget megtapasztalni. A neurológiai traumám ellenére felejthetetlen békeérzés járta át a lényemet, és nyugodtnak éreztem magam.

Bár boldogsággal töltött el az új észlelésem, miszerint mindennel kapcsolatban állok, megborzongtam attól a tudattól, hogy már nem vagyok szokványos emberi lény. Hiszen hogyan tudnék ezzel a kifinomodott észleléssel az emberiség normális tagjaként létezni, tudva, hogy valamennyien részei vagyunk az univerzumnak, s hogy a bennünk lévő életenergia az univerzum erejét tartalmazza? Hogyan tudnék beilleszkedni a társadalomba, ha félelem nélkül járom utamat? Bárki mércéjével is nézzük: nem voltam már normális. Az



én sajátos módon, de súlyos mentális betegségben szenvedtem. És meg kell mondjam, egyszerre éreztem felszabadítónak és számomra kihívást jelentőnek, amikor rájöttem, hogy a külvilágról alkotott észleletünk, s az ahhoz való kapcsolatunk a neurológiai áramkörünk terméke. Hogy eddigi éveim alatt tulajdonképpen a saját képzeletem szüleménye voltam!

Amikor a bal féltekémben az időmérő szerkezet leállt, az életem természetes ritmusa egy csiga ritmusára l-a-s-s-u-l-t l-e. Ahogy az időérzésem megváltozott, kiestem a köröttem zümmögő méhkassal való szinkronból. A tudatom egyfajta időgörbületbe csúszott át, lehetetlenné téve számomra, hogy a szociális kommunikáció megszokott, vagy akár csak elfogadhatónak számító ütemében kommunikáljak, illetve funkcionáljak. Egy világok közötti világban léteztem. Nem tudtam az emberekkel kapcsolatba lépni, az életem azonban mégsem hunyt ki. Nem csak a körülöttem levők számára voltam furcsa és érthetetlen, de a magam számára is.

Annyira távolinak tűnt tőlem testem valamiféle vitalitással történő megmozdításának képessége, hogy azt hittem, sohasem tudom már ezt a sejtkollekciót teljesítményre bírni. Hát nem érdekes, hogy bár képtelen voltam járni, beszélni, a nyelvet megérteni, olvasni, írni, vagy éppen az oldalamba fordulni, mégis tudtam, hogy rendben vagyok? A kiiktatózott, bal féltekei, intellektuális elmém már nem gátolta le azt az öröklött tudást, hogy valójában csodálatos életenergia vagyok. Tudtam, hogy most másfajta vagyok, de jobb oldali elmém soha, egyetlen pillanatra sem jelzett olyasmit, hogy ebben az állapotomban „kevesebb” lennék, mint korábban. Egyszerűen egy fénylő lény voltam, aki életet sugároz a világba. Függetlenül attól, hogy a testem, illetve az agyam képes-e összekapcsolni engem a többiek világával, sejtekből álló remekműnek láttam magam. A bal féltekém negatív ítéleteinek hiányában, tökéletesnek, teljesnek és gyönyörűnek találtam magam, úgy, ahogy voltam.

Talán fölmerül benned a kérdés: hogyan emlékezhetek a történetekre? Hadd juttassam eszedbe, hogy bár mentálisan

beszűkültem, nem voltam öntudatlan. A tudatunkat több, egy időben futó program tartja fent. Minden egyes program új dimenziót ad ahhoz a képességünkhöz, hogy a dolgokat háromdimenziós világban érzékeljük. Én ugyan elvesztettem a bal féltekei tudatosságomat – ami magába foglalja az egoközpontot, valamint azt a képességet, hogy magamat egyetlen, tőled különálló, szilárd entitásként lássam –, ám megőriztem mind a jobb féltekei tudatosságomat, mind a testemet felépítő sejtek tudatosságát. A programok közül egy tehát már nem funkcionált – amelyik pillanatról pillanatra emlékeztetett, hogy ki vagyok, hol lakom stb. –, a többi részem azonban éber maradt, és folyamatosan feldolgozta a pillanatnyi információt. A megszokott bal féltekei uralom helyett az agyam más részei kerültek előtérbe. Olyan programok, amelyek korábban le voltak gátolva, most szabadon futottak, így nem láncolódtam már az észlelésem korábbi értelmezéseihez. Eltávolodva a bal féltekei tudatosságomtól, valamint attól a személyiségtől, aki korábban voltam, előbukkant a jobb féltekei személyiségem, a maga különös, újfajta éleslátásával.

Ismerőseimtől utólag meghallgatva e nap történéseit azt kell mondanom, hogy a helyzetem bizony komoly aggodalomra adott okot. Úgy festettem, mint egy újszülött, aki nem tud mit kezdeni a körülötte lévő fizikai térből érkező, szenzoros ingerekkel. Egyértelműen látszott, hogy a beérkező ingereket fájdalmasan élem meg. A fülelmen beszűrődő hangok bombákként robbantak agyamban, s az emberi beszédet nem tudtam megkülönböztetni a környezetből származó háttérzajtól. Az én nézőpontomból tekintve: mindenki együtt morajlott, akár egy csordányi, nyugtalan állat. Belülről úgy éreztem, mintha a füleim már nem lennének szorosan az agyamhoz csatolva, s hogy ezeken a réseken fontos információ szivárog ki.

Szerettem volna valahogy a környezetemben levők értésére juttatni a következőket: *Ha kiabálsz, attól még nem értelek jobban. Ne félj tőlem! Gyere hozzám közelebb! Gyengéd lélekkel közeledj hozzám! Beszélj lassabban! Beszélj érthetőbben! Ismételd meg! Kérlek, próbáld meg még egyszer! L-a-s-s-í-t-s! Légy velem kedves!*

*Válj számomra biztonságos ponttá! Vedd észre, hogy csak sérült vagyok, de nem ostoba! Sebezhető vagyok és zavarodott. Bármilyen legyen az életkorom, a rangom, nyújtsd ki felém a kezéd! Tisztelj! Itt vagyok. Gyere, és találj meg!*

Aznap addig eszembe sem jutott, hogy életem hátralevő részében esetleg nyomorékként kell élnem. A lényem legmélyén azt éreztem, hogy a tudatos elmém oly mértékben elkülönül a fizikai testemtől, hogy soha többé nem fogom tudni visszailleszteni az energiámat ebbe a bőrbe, és soha többé nem fogom tudni feltámasztani a testem sejt- és molekuláris szöttevényének komplex hálózatát. Úgy éreztem magam, mintha két világ közt lennék kifeszítve. Két, egymással tökéletesen ellentétes valóság között találtam magamat. Számomra a pokol a fájó és sérült testemben volt, ami képtelennek mutatkozott bármiféle interakcióba lépni a külvilággal. A mennyország pedig egy olyan tudatosságban létezett, ami örökkévaló boldogságban szárnyalt. És mind e közben – valahol a bensőm mélyén – ott volt egy ujjongó lény, aki örömmámorban úszott, hogy még él.



Miután orvosaim megbizonyosodtak róla, hogy nem vagyok már életveszélyben, elhelyeztek a neurológiai intenzív osztályon. Annyit tudtam, hogy tőlem jobbra fekszik egy másik beteg; lábam irányában található az ajtó; s a bal oldalamon fal áll. Ezen kívül nem sok egyéb dolognak voltam a tudatában, leszámítva a fejemet és a jobb karomat, amelyek továbbra is sajogtak.

Az embereket koncentrált „energiacsomagokként” érzékeltem. A doktorok és a nővérek erőteljes energianyaláboknak tűntek, akik ki-be rohagáltak. A külvilággal kapcsolatban azt éreztem, hogy folyton siettetni igyekszik, és nem tudja, miként kommunikáljon velem. Mivel nem tudtam beszélni, és nem is értettem a beszédet, ezért szótlánul húzódtam meg az élet „partvonalán”. Bárcsak annyi dollárom lenne, ahányszor az első 48 órában neurológiai tesztnek vetettek alá! Különböző emberek jöttek be, vizsgáltak, döfködtek, és egyfolytában neurológiai információt követeltek tőlem. Ezek az alkalmak teljesen elszívták az energiámat. Olyan jó lett volna, ha kooperálnak, és megosztják egymással a szerzett információjukat!

Attól kezdve, hogy a jobb agyféltekém vette át az irányítást, jobban tudtam, mit éreznek a körülöttem levők. Bár szavaikat nem értettem, az arckifejezésükből és a testbeszédükből rengeteget megtudtam. Alaposan megfigyeltem, hogy hogyan hat rám az energiájuk. Rájöttem, hogy egyes emberek energiát adnak nekem, mások elvesznek az energiámból. Az egyik nővér például rendkívül figyelmes volt velem. *Elég meleg van? Kér egy kis vizet? Fáj valamije?* Őmellette biztonságban éreztem magam. Mindig

szemkontaktust teremtett velem, és érezhetően gyógyító teret teremtett körülöttem. Egy másik nővér azonban, aki sohasem nézett a szemembe, csoszogott, mintha mindig fájna valamije. Ez a nő egy alkalommal például tálcán tejet és édességet hozott, ám megfedkezett arról, hogy a dobozokat nem tudom kibontani. Nagyon szerettem volna enni, de őt nem érdekelték a szükségleteim. Mindig hangosan beszélt hozzám, holott nem voltam süket. Nem volt hajlandó kontaktusba lépni velem, ami megijesztett. Őmellette nem éreztem magamat biztonságban.

Dr. David Green kedves és gyengéd fiatalember volt. Őszinte együttérzést mutatott a helyzetemmel kapcsolatban, és számtalan teendője mellett is mindig talált időt arra, hogy hozzám hajoljon, és szóljon pár kedves szót. Megérintette a karomat, hogy tudjam, minden rendben lesz. Bár nem értettem a szavait, mégis tudtam, hogy Green doktor vigyáz rám. Megértette, hogy nem ostoba vagyok, hanem sérült. Tisztelettel bánt velem. Mindig hálás leszek a kedvességéért.

Az első napon az állapotom bizonyos vonatkozásban gyorsan javult, más vonatkozásban azonban egyáltalán nem. Bár a felépülésem később évek munkájába telt, az agyam egyes területei sértetlenek maradtak, és buzgón igyekeztek dekódolni a jelen pillanatot felépítő, milliárdnyi adatot. Az agyvérzésem előtti és utáni állapotom közti legjelentősebb különbség az a csend volt, ami teljesen betöltötte a fejemet. Nem arról van szó, hogy már nem tudtam gondolkozni. Csupán *másképp* gondolkoztam. A külvilággal való kommunikáció kiesett. A nyelvi és a lineáris feldolgozás kiesett. A képekben való gondolkodás azonban megmaradt. A pillanatnyi információk összegyűjtése, majd e tapasztalatok mérlegelése megmaradt.

Az egyik orvosom ezt kérdezte tőlem: „Ki az Egyesült Államok elnöke?” Ahhoz, hogy ezt a kérdést megértsem, majd megválaszoljam, először rá kellett jönni, hogy a kérdést hozzám intézi. Ha már rájöttem, hogy valaki a figyelmemet igényli, meg kellett őt kérnem, hogy ismétlje meg a kérdését, hogy a kiejtett

hangokra tudjak fókuszálni, s az illető szájmozgására is erősen koncentrálnom kellett. Mivel nagyon nehezemre esett bármely hangot megkülönböztetni a háttérzajtól, ezért fontos volt, hogy lassan és érthetően ismételjék el a kérdést. Nyugodt, tiszta kommunikációra volt szükségem. Lehet, hogy az arcomon ez nem tükröződött, de elmém ilyenkor intenzív igyekezettel próbálta megérteni az elhangzott információt. A válaszaim lassan jöttek. A valós világ számára túl lassan.

Rettentő nagy erőfeszitésembe került koncentrálni bármire is, amit nekem mondtak. Rendkívül fárasztónak találtam. Először is: erősen figyelnem kellett a szememmel és a fülemmel, holott egyik sem működött normálisan. Az agyamnak fel kellett fognia a hallott hangot, majd összepárosítani azt a látott szájmozgással. Ezek után meg kellett keresnie, hogy található-e ehhez a hangkombinációhoz tárolt jelentés a sérült agyamban. Ha egy szót végre megfejtettem, akkor utána a szókombinációk keresése következett, ami sérült aggyal órákba telt!

A hozzám intézett szavak megértése hasonló feladatot jelentett, mint amikor kis térerejű helyen beszélsz valakivel mobiltelefonon, s az elcsípett szómorzsákból igyekszel kihámozni az üzenetet. Annyi figyelmet igényel, hogy megértsd a másik ember mondanivalóját, hogy esetleg türelmetlenné válsz és lerakod a telefont. Ilyen típusú koncentrációra volt szükségem, hogy megértsem valakinek a szavait a zajos háttérben. Rendkívüli kitartást követelt ez a feladat tőlem, illetve végtelen türelmet a beszélőtől. Információfeldolgozás szempontjából a folyamat a következőképpen zajlott: a kulcsszavak hangzósorait újra és újra ismételtettem a fejemben, hogy ne felejtsem el őket. Ezt követően elkezdtem olyan jelentést keresni, ami az adott hangzósornak megfelel. *Elnök, elnök, mi az az elnök? Vajon mit jelent?* Ha megtaláltam a fogalmat (képet), hogy mit is jelent az „elnök”, akkor továbbléptem a következő hangzósorra. „Egyesült Államok”. *Egyesült Államok, Egyesült Államok, mi az az Egyesült Államok? Vajon mit jelent?* Amikor előkerült az „Egyesült Államok” aktája, akkor az képként jelent meg az elmémben. Ekkor

össze kellett illesztenem a két képet: az „elnököt” és az „Egyesült Államokat”. Az orvosom azonban nem az „Egyesült Államokról” vagy az „elnökről” kérdezett. Azt kérte tőlem, hogy azonosítsak be egy embert, aki viszont egy teljesen más aktában szerepelt. Mivel agyam nem tudott az „elnök” és az „Egyesült Államok” fogalmaktól „Bili Clintonhoz” jutni, ezért – órákig tartó, kimerítő mentális gimnasztika után – feladtam a harcot.

Gondolkodási képességemet tévesen annak alapján becsülték meg, hogy milyen gyorsan tudok információt felidézni, ahelyett, hogy azt vizsgálták volna, milyen stratégiát követ az elmém a meglévő információ felkutatására. Igyekeztem, hogy választ találjak a kérdésre, rengeteg asszociációt eredményezett, amelyek közül választanom kellett. Mivel képekben gondolkoztam, ábrából kellett kiindulnom, majd azt általánossá kiterjesztenem. Nem tudtam az általános dolog felől a konkrét felé haladni anélkül, hogy ne vennék sorra milliónyi lehetőséget, s ez teljesen kimerített. Talán, ha kifejezetten „Bill Clintonra” vonatkozó kérdést kapok, akkor esetleg találtam volna egy mentális képet „Billről”, amit aztán kiterjeszthettem volna. Ha azt kérdezték volna: „Ki Bill Clinton felesége?”, akkor találtam volna egy képet „Bill Clintonról”, majd egy képet arról, hogy mi az a „feleség”, és remélhetőleg ebből eljutottam volna „Hillary Clinton” képéhez, amint a férje mellett áll. Mivel mentális képeket használtam ahhoz, hogy hozzáférjek a nyelvhez, lehetetlen volt az általános aktából a konkrét részlethez jutnom.

A megfigyelő a korábbi énemnél valószínűleg „kevesebbnek” ítélte meg, mert nem tudtam úgy feldolgozni az információt, mint egy normális ember. Elszomorított, hogy az orvosok nem tudnak kommunikálni az olyan állapotban lévő beteggel, mint amilyenben akkor én is voltam. Társadalmunkban a stroke a súlyos korlátozottságot okozó leggyakoribb betegség, s négyszer olyan gyakran jelentkezik a bal agyféltekében, mint a jobban, ezáltal megrongálva a nyelvi képességeket. Életbevágóan fontosnak tartom, hogy a stroke-ot túlélők megosszák egymással, hogy agyuk milyen

stratégiát alkalmazott a felépüléshez. Ezáltal az orvosi társadalom is hatékonyabban tudná lefolytatni a vizsgálatokat és a kezelést. Azt akartam, hogy orvosaim arra fókuszáljanak, hogy miként működik az agyam, s nem arra, hogy annak működése megfelel-e az ő kritériumaiknak és időbeosztásuknak. Továbbra is rengeteg információ volt a birtokomban, csak arra kellett rájönnöm, hogy miként tudom őket újra elérni.

Rendkívül érdekes volt megfigyelni és megtapasztalni önmagamot a gyógyulás korai stádiumaiban. Az egyetemi tanulmányaimnak köszönhetően mindig is úgy gondoltam a testemre, mint különféle neurológiai programok kombinációjára. Azonban csupán a stroke-kal kapcsolatos élményeim hatására értettem meg igazán, hogy – programról programra – mindannyian el tudunk veszíteni önmagunkból darabokat. Korábban sohasem töprengtem azon, hogy milyen is lehet elveszíteni az elmémet, pontosabban a bal oldali elmémet. Bárcsak lenne biztonságos módszer arra, hogy ezt a jobb oldali tudatosságot előidézzük! Véleményem szerint megvilágosító hatása lenne!

Gondolj bele egy pillanatra, vajon milyen is lenne, ha a természetes képességeid a tudatodról egymás után leválnának! Először képzeld el, milyen lenne, ha elveszítenéd azt a képességedet, hogy a bejövő hangokat értelmezni tudod! Nem süketülsz meg, csupán minden hangot kaotikus zajként hallasz. Majd képzeld el, hogy a környezetben lévő tárgyaknak nem látod a körvonalait, nem látod a formáját! Nem vakulsz meg, csupán nem látsz térben, illetve nem érzékelsz színeket. Nem tudsz egy-egy mozgó tárgyat a tekinteteddel követni, illetve képtelen vagy felismerni a tárgyak közti határokat. Ráadásul a szokványos szagok annyira intenzívekké válnak, hogy alig mersz lélegezni.

Nem érzékeled már a hőmérsékletet, a rezgést, a fájdalmat, a végtagjaid helyzetét. A saját fizikai határaiddal kapcsolatos tudatosságod átalakul. Az energiád kitér, elvegyül a körülötted lévő energiákkal, és azt érzed, hogy akkora vagy, mint maga az univerzum. A fejedben szóló hang, ami arra emlékeztet, hogy ki is



vagy és hol laksz, elhallgat. Elveszíted a kapcsolatot a régi érzelmi éneddel, és a pillanat gazdagsága, az itt és most megtapasztalása köti le a teljes észleléseidet. Minden – az az életenergia is, aki te vagy – szintiszta energiát sugároz magából. Gyermeki kíváncsisággal figyeled, ahogy a szíved végtelen békében szárnyal, és az elméd új utakat talál, hogy az eufória tengerében ússzon. És ekkor kérdezd meg magadtól, vajon mennyire lennél motivált, hogy visszatérj a hétköznapi, rendezett világba?

Sokat aludtam azon a délutánon, már amennyit aludni lehet egy kórházban... Alvással tudtam csak elmenekülni az érzékszerveimet bombázó energianyalábok elől. Ha lehunytam a szemem, az elmém nagy részét is be tudtam zárni. A fény rendkívül zavart, és az agyam éles fájdalommal lüktetett, valahányszor elemlámpával a szemembe világítottak, hogy ellenőrizték a pupillareflexemet. A karom vénájába folyó infúzió olyan érzést okozott, mintha nyílt sebemre sót pergetnének. Vágytam hát az eszméletlenségre, hogy a fizikai ráhatások elől elszökhessek. Igyekeztem megbújni csendes elmém mélyének szentélyében. Legalább a következő neurológiai vizsgálatig... Mind e közben a színfalak mögött Steve felhívta mamámat, G. G.-t (ez mamám beceneve, ami a lánykori nevének – Gladys Gillman – kezdőbetűiből származik), hogy beszámoljon a történetekről. G. G. és Steve több éve ismerték egymást az évente megrendezett NAMI-találkozókról. Rendkívül kedvelték egymást. Nyilvánvaló, hogy ez a telefonbeszélgetés mindkettejüket megviselte. Steve felhívta G. G.-t, és megkérte, üljön le. Ezt követően elmondta, hogy nagy bevérzés alakult ki a bal agyféltekémben, és jelenleg a Massachusettsi Központi Kórházban fekszem. Beszámolt róla, hogy az orvosok stabilizálták az állapotomat, s hogy a lehető legjobb ellátásban részesülök. Valamivel később a főnőköm, Francine is felhívta G. G.-t. Azt javasolta, szánjon pár napot folyó ügyei elrendezésére, hogy aztán hosszabb időre Bostonba tudjon utazni. Francine számára egyértelmű volt, hogy műtetre lesz szükségem. Remélte, hogy G. G. hosszabb

időre Bostonba tud jönni, hogy ápoljon. G. G. egy pillanatig sem habozott. Az életéből 10 évet azzal töltött – sikertelenül –, hogy segítsen a bátyámnak meggyógyítani az elméjét. Most mégis azt érezte, hogy segíteni tud másik gyermekének felépülni a neurológiai traumájából. G. G. mindazon évek frusztrációját, amikor a bátyámat próbálta meggyógyítani a skizofréniájából, tervvé konvertálta, hogy hogyan segítsen nekem elmém feltámasztásában.



A következő reggel arra ébredtem, ahogy egy orvostanhallgató berobog, hogy felvegye az anamnézist, tehát hogy kikérdezzen a kórelőzményekről. Meglepőnek találtam, hogy senki sem informálta arról, hogy stroke-om miatt nem tudok beszélni, és nem értem a hozzám intézett kérdéseket. Azon a reggelen rájöttem: a kórház első számú felelőssége az lenne, hogy óvja a betegek *energiáját*. Ez a fiatal lány azonban valóságos energiavámpír volt. Törékeny állapotom ellenére meg akart szerezni tőlem valamit, ám viszonzásképpen semmit sem adott. Láthatóan késésben volt, loholt önmaga után. A nagy rohanás közepette durván bánt velem, amitől úgy éreztem magam, mint egy zavaró kis részlet, amit a bokros teendők között ki akar pipálni. Elképesztően gyorsan beszélt, és úgy kiabált, mintha süket lennék. Csak ültem ott, és figyeltem a helyzet abszurditását, s az ő tudatlanságát. Ő rohant, én pedig épp egy agyvérzésen estem át. Hát, nem a legjobb párosítás... Ha gyengéden, türelemmel és kedvességgel közeledik hozzám, akkor biztos megkapta volna, amit akart, de mivel ragaszkodott hozzá, hogy én alkalmazkodjak az ő idejéhez és tempójához, a helyzet egyikünk számára sem bizonyult gyümölcsözőnek. A követeléseai idegesítettek, és teljesen kimerültem tőle. Rájöttem, hogy különös óvatossággal kell védenem az értékes energiámat.

A legnagyobb lecke, amit azon a reggelen kaptam, hogy rehabilitációm szempontjából rajtam múlik az engem kezelők sikere

vagy kudarca. Én döntöttem el, hogy partnerük leszek, vagy sem. Partner voltam azon szakemberek számára, akik energiát hoztak nekem azzal, hogy kapcsolatot teremtettek velem, gyengéden és figyelmesen érintettek meg, a szemembe néztek, és nyugodtan beszéltek hozzám. A pozitív gondozásra pozitívan reagáltam. Azok a szakemberek viszont, akik nem léptek velem kapcsolatba, elszívták az energiámat, ezért – önvédelemből – nem vettem tudomást a kéréseikről.

Meghozni a döntést, hogy fel akarok épülni, nehéz, komplikált és gondolkodást igénylő ügy volt számomra. Egyrészt élveztem, hogy a boldogság szüntelen áramlatában úszhatok. Ki ne élvezné? Gyönyörű volt ott lenni! A lelkem szabadon ragyogott, hatalmas volt és békés. A mindent beborító boldogságban meg kellett kérdőjeleznem a „felépülés” szó jelentését. Egyértelműen akadnak előnyei, ha az embernek van egy működő bal agyféltekéje. Lehetővé tenné számomra, hogy újra interakcióba lépjek a külvilággal. Ám rokkant állapotomban a gondolat, hogy újra kapcsolatba lépjek azzal, amit ekkor totális káosznak éreztem, fájdalommal töltött el. Továbbá a felépülesemhez szükséges erőfeszítés... Hát valóban ezt akarom?

Új létállapotom egyes aspektusait őszintén szólva élvezetesebbnek találtam, mint a korábbi állapotomat. Nem óhajtottam – a gyógyulás nevében – lemondani újonnan szerzett felismeréseimről. Szerettem az érzést, hogy folyékony vagyok. Szerettem a felismerést, hogy a lelkem egy az univerzummal, és együtt áramlik mindennel, ami körülvesz. Csodálatosnak találtam, hogy ennyire ráhangolódtam az energiák áramlására és a testbeszédre. Legfőképp pedig azt az érzést imádtam, ahogy az intenzív lelki béke elárasztotta lényem legmélyét.

Olyan helyre vágytam, ahol az emberek nyugalmat sugároznak, és értékelik a lelki békével kapcsolatos tapasztalatomat. A felerősödött beleérző-képességemnek köszönhetően érzékeny „rádióvevőként” fogtam az emberek feszültségét. Ha a felépülés azt jelenti, hogy egyfolytában nekem is ilyen feszültnek kell magamat érezni, akkor köszönöm, nem kérek belőle! Könnyűnek találtam különválasztani a saját „poggyászatot” és érzelmeimet más emberek „poggyászatától”

és érzelmeitől, mert megfigyelő voltam, s nem résztvevő. Ahogy Marianne Williamson megfogalmazta: „Visszatérhetek-e a taposómalomba anélkül, hogy újra öszvérré válnék?”

Egy másik orvostanhallgató, Andrew is bejött hozzám azon a reggelen, hogy neurológiailag ő is megvizsgáljon. Roskatagnak és hihetetlenül gyengének éreztem magam. Képtelen voltam egyedül felülni, még kevésbé a lábaimra állni. De mivel Andrew érintése gyengéd és határozott volt, ömellette biztonságban éreztem magamat. Nyugodt hangon szólt hozzám, a szemembe nézett, és szükség esetén megismételte szavait. Elesett állapotom ellenére emberként tisztelt. Biztosan éreztem, hogy ebből a fiúból remek orvos lesz. Remélem, nem tévedtem.

Dr. Anne Young lett a neurológusom, aki abban az időben a Massachusettsi Központi Kórház neurológia osztályát vezette. (Őt a neurológia királynőjének neveztem.) Sokat hallottam a híres Anne Youngról, amíg a Harvard agybankjában dolgoztam. A Harvardi Agybank Tanácsadói Testületének is tagja volt, és mindössze két héttel korábban abban a megtiszteltetésben részesültem, hogy mellette ülhettem a Tanácsadó Testület ebédjén, amit az éves Idegtudományi Találkozóon rendeztek meg, New Orleansban. Ebéd közben meséltem neki erőfeszítéseimről, amit annak érdekében tettem, hogy a kutatások számára adományozott, elhunyt pszichiátriai betegek agyának száma emelkedjen. Dr. Young tehát már találkozott a „hivatásos énemmel”, így amikor a reggeli nagyviziten meglátott, már közeli ismerőseként tekintett rám.

Szerencsének tartom, hogy a sok lekapcsolódott agyi áramköröm közé tartozott a szégyenérzetért felelős áramköröm is. Ugyanis amikor Young doktor belépett a kórtermembe – orvostanhallgatók libasorát vezetve – éppen anyaszült meztelen voltam. A „neurológia királynője” és kísérete tisztálkodás közben, égneek meredő, pucér fenékkal talált...

Dr. Young kedves tekintettel rám mosolygott. Ahogy hozzám lépett, megfogta a lábamat. Akár egy jó lovász, aki a lóhoz érve barátságosan megveregeti annak hátát. Kényelmesebb helyzetbe

segített, majd kezét kedvesen a karomon nyugtatva, lágy hangon elkezdett hozzám beszélni. Nem a tanítványaihoz, hanem hozzám. Az ágyam fölé hajolt, hogy elég közel kerüljön az arcomhoz, ahhoz, hogy hallhassam őt. Bár nem értettem minden szavát, a szándékát azonban igen. Ez a nő tudta, hogy nem lettem ostoba, csak sérült. Tudta, fel kell kutassa, hogy mely agyi áramköreim maradtak épek, s melyek szorulnak gyógyításra.

Dr. Young tiszteletteljesen megkérdezte, megengedem-e, hogy tanítványainak bemutassa rajtam a neurológiai vizsgálat menetét. Igennel feleltem. A vizsgálat során olyan agykutatónak bizonyultam, aki bizony egyetlen feladatot sem tud teljesíteni. Dr. Young nem ment el az ágyam mellől, amíg meg nem bizonyosodott róla, hogy már nincs rá szükségem. Kifelé menet biztatóan megszorította a kezemet, majd a lábujjamat. Nagy megkönnyebbülést éreztem, hogy ő az orvosom. Éreztem, hogy megért.

Valamivel később agyérfestéses röntgenvizsgálatra került sor, ami kirajzolja az agyi véreket. Éles képre volt szükség, hogy kiderüljön, pontosan milyenfajta agyvérzés ért. Bár teljesen abszurdnak tűnt, hogy valaki ebben az állapotomban aláírasson velem egy beleegyező nyilatkozatot, de hát a szabály az szabály... Állapotomban a „felelősségem teljes tudatában” kifejezés amúgy is megkérdőjelezhető volt...

A rossz hír valóban gyorsan terjed. Agyvérzésem híre a McLean Kórházat és a NAMI tagjainak körét is bejárta. Itt voltam – a legfiatalabb testületi tag, akit valaha is megválasztottak – agyvérzéssel, 37 évesen.

Aznap délután két agybanki kollégám is meglátogatott az intenzív osztályon. Mark és Pam kis plüssmackót hozott, amit átöllelhetek. Hálás voltam a kedvességükért. Bár éreztem megindultságukat, de pozitív energiát hoztak és biztató szavakat: „Te Jill vagy, veled tehát minden rendben lesz!” A teljes felépülésembe vetett bizalmukat megfizethetetlennek éreztem.

A második nap végére elég testi erőt szedtem össze ahhoz, hogy az oldalamba forduljak, segítséggel kiüljek az ágy szélére, majd valakire támaszkodva felálljak. Bár úgy éreztem, hogy ez a tevékenység minden energiámat felemésztí, hatalmas fizikai fejlődést értem el. A jobb karom még mindig fájt, és nagyon gyenge volt, de a vállizmaim segítségével kicsit már tudtam mozgatni.

A nap során a testem energiaszintje hol nőtt egy kicsit, hol nullára zuhant. Alvással valamennyire fel tudtam tölteni „akkumulátoromat”, majd ezzel az energiával megpróbáltam valamit *tenni* vagy valamire *gondolni*. Ha újra lemerültem, ismét aludnom kellett. Gyorsan megtanultam, hogy nincs állandó erőm, és amint elfogyott az energiám, a testem összezsugorlott. Rájöttem, hogy nagy figyelmet kell szentelnem energiám beosztására. Meg kellett tanulnom az energia konzerválását, valamint az alvással történő újratermelését.

A második nap Steve látogatásával fejeződött be, aki hírül hozta, hogy másnap kora reggel mamám megérkezik Bostonba. Kezdetben nem értettem G. G. érkezésének jelentőségét, mert nem emlékeztem a „mama” fogalomra. Azon az estén az ébren töltött pillanataimat azzal töltöttem, hogy összerakjam a képeket. *Mama, mama, mama, G. G., G. G., G. G.* Ismételtettem a szavakat, hogy megtaláljam az aktákat, kinyissam őket, és emlékezzek. Végül elkezdett derengeni, hogy mit jelent a „mama”, és mit jelent az, hogy „G. G.” Legalábbis eleget megértettem belőlük ahhoz, hogy a másnapi érkezésével kapcsolatban izgatott legyek.



## T12

### *A harmadik nap: G. G. érkezése*

A harmadik nap reggelén az intenzív osztályról áthelyeztek egy neurológiai kórterembe, amit egy érdekes emberrel kellett megosztanom. Ez a hölgy epilepsziás rohamoktól szenvedett. Az orvosok nagy, fehér lepedőt csavartak a fejére, amihez számtalan drótot rögzítettek. A huzalköteg a fél kórtermet betöltő mérőszervezethez csatlakozott. A hölgy szabadon mozoghatott az ágya körül, és meg kell mondjam, elég bizarr látványt nyújtott. Látogatóimnak minden bizonnyal Medúza<sup>16</sup> juthatott róla eszébe. Mivel unatkozott, mindenkivel beszédbe elegyedett, aki csak bekukkantott hozzám. Én azonban kétségbeesetten csöndre és a lehető legkevesebb érzékszervi ingerre vágytam. A kórterem másik felében álló televízióból szóló hang szinte minden energiámat elszívta. A helyzet épp az ellenkezője volt annak, amit a gyógyulást támogató környezetről elképzeltem.

Azon a reggelen feszültség érződött a levegőben. Kollégáim, Francine és Steve már megérkeztek, és több más orvos is várakozott a kórteremben. Befutottak az érfestéses röntgenvizsgálat képei, így hát elérkezett az idő, hogy döntés szülessen a kezelésem további menetéről. Tisztán emlékszem a pillanatra, amikor G. G. belépett a szobámba. Mélyen a szemembe nézett, és egyenesen az ágyamhoz jött. Nyugodtan és barátságosan viselkedett. Köszönt a kórteremben

---

<sup>16</sup> Medúza a görög mitológia alakja, akinek a fején – haj helyett – kígyók tekergőznek. (A ford.)



álló embereknek, majd fölemelte a paplanomat, és bebújt mellém az ágyba. Szorosan magához ölelt, s én beleolvadtam ölelésének ismerős érzésébe. Életem egyik kivételesen gyönyörű pillanataként őrzöm ennek emlékét. Valahogy rögtön tudta, hogy immár nem a harvardi doktorátussal rendelkező lánya vagyok, hanem újra az ő kisbabája. Utólag azt mondja, hogy minden anya ezt tette volna, de én ebben egyáltalán nem vagyok olyan biztos. Az ő lányának születni életem első és legnagyobb áldása volt. Második alkalommal is a lányává válni: a legnagyobb szerencse, ami csak érhetett.

Az anyai ölelésben tökéletes elégedettséget éreztem. Kedves és puha volt ez a nő, és bár éreztem, hogy kissé zaklatott, aranyosnak találtam, és örültem megjelenésének. Tökéletes pillanat volt ez számomra. Ki kérhetne ennél többet? Vizeletemet katéter vezette el, már csak ezért sem kelhettem föl. És akkor hirtelen belép az életembe ez a kedves nő, és körbeölel a szeretetével!

Megkezdődött a tanácskozás. Mindenki bemutatkozott, majd elővették feljegyzéseiket. Az összes kulcsszereplő jelen volt. Dr. Young nyitotta meg a tanácskozást. Egyenesen hozzám beszélt, mintha érteném. Nagyon jólesett, hogy nem a többieknek magyarázza a helyzetemet. Először is bemutatta dr. Christopher Ogilvyt, azt az idegsebészt, aki az arteriovenosus malformatio (AVM) kezelésére specializálódott. Dr. Ogilvy elmondta, hogy az angiogram (érfestéses röntgenkép) megerősítette, hogy az agyamban AVM található, és ez a veleszületett rendellenesség felelős a bevérzésért. Korábban sokszor kínozott migrén, ami sohasem reagált a gyógyszeres kezelésre. Orvosaim szerint ezek a fejfájások valójában nem is migrénes rohamok, hanem apró bevérzések voltak.

Az agyam köré szervezett megbeszélésből ugyan keveset értettem, de a non-verbális információra erősen koncentráltam. A tanácskozó arckifejezése, hanghordozása és testtartása teljesen lekötötte a figyelmemet. Furcsa módon megnyugtatónak találtam, hogy helyzetem súlyosságának köszönhető a nagy felhajtás. Senki sem akarna ekkora hűhót, csak azért, hogy megtudja, nem szívinfarktus okozta a tüneteit, hanem mindössze felfűvódás.

A szobában érezhetően feszültség uralkodott, miközben Ogilvy doktor az agyi vérereim állapotát ecsetelte. Amikor azt javasolta, hogy az AVM-em maradványait és a kialakult, golfabda nagyságú vérömlenyt műtéttel kellene eltávolítani, G. G. teljesen kiakadt, és az eddig elfojtott idegessége nyilvánvalóvá vált. Dr. Ogilvy elmagyarázta, hogy ha az AVM-et nem operálják ki, akkor nagy az esélyem egy újabb bevérzésre, és a következő alkalommal talán nem leszek olyan szerencsés, hogy időben segítséget kapjak.

Öszintén szólva egyáltalán nem értettem, hogy mit is javasolnak. Részben azért nem, mert agyamban a nyelv megértését lehetővé tevő neuronok vértócsában úsztak, részben a társalgás sebessége miatt. Úgy értettem, azt tervezik, hogy combartériámon keresztül katétert vezetnek fel az agyamig, hogy kiszívják a vértócsát és az életveszélyes érgubancot. Teljesen megrémültem, amikor rájöttem, hogy a tervük valójában a koponyám fölnyitása! Szerintem egyetlen magára valamit is adó neuroanatómus sem engedné meg, hogy belevágjanak az agyába. Ösztönösen – vagy a tanulmányaimból – tudtam, hogy a mellkasi, a hasi és a koponyai üregek nyomásdinamikája annyira finoman kiegyensúlyozott, hogy az agyműtét nagy beavatkozása energetikai szempontból hazavágná a testemet. Attól félttem, hogy ha ebben az alacsony energiájú állapotomban kinyitják a fejemet, a testem és az elmém soha nem épül fel.

Mindenki számára egyértelműen jeleztem, hogy semmilyen körülmények között sem egyezek bele koponyám felnyitásába. A jelek szerint senki sem értette meg, hogy a testem már így is az energiakészletei végén jár, s hogy nem élnék túl egy újabb hatalmas traumát, még akkor sem, ha ezúttal az előre eltervezett. Mind e mellett tisztában voltam saját sebezhetőségemmel, és hogy a szobában levő emberek könnyörületére szorulok.

A találkozó úgy zárult, hogy a műtét gondolatát átmenetileg félretették, bár – rajtam kívül – mindenki számára világos volt, hogy G. G. feladata lesz meggyőzni engem az operáció szükségességéről. G. G. – hatalmas szeretettel – átérezte a félelmemet, és így

nyugtató: „Semmi baj, drágám! Nem kell, hogy megműtsenek. Bármilyen történjék is, én vigyázok rád. De ha nem távolítják el a fejedből az érelváltozást, akkor az agyad bármikor újra elkezdhet vérezni. Ezért hozzám költözhetsz, és én hozzád nőve élek az életed végéig.” Mamám ugyan csodálatos asszony, de az életemet nem vele összenőve képzeltem el. Pár nap múlva beleegyeztem hát a műtétbe. Innentől kezdve az lett a dolgom, hogy a következő hetek alatt kellőképpen felerősítsem a testemet a közelgő igénybevételre.

Az agyvérzést követő napokban az erőm – az alvásra fordított idő és a kifejtett erőfeszítésem egymáshoz viszonyított arányában – ingadozott. Hamar rájöttem, hogy bármit is próbálok tenni, csak az erőfeszítésem számít. Az első napon például újra és újra előre és hátra kellett hintáztatni a testemet ahhoz, hogy elég erőt szedjek össze a valamelyes felüléshez. Ahogy előre- és hátragördültem, rájöttem, hogy most ez az egyetlen tevékenység, ami számít. Nem lett volna bölcs dolog a végcélra, a felülésre koncentrálnom, mert pillanatnyi képességemtől az még túl messze volt. Ha arra koncentrálok, hogy a cél a felülés, majd azzal újra és újra sikertelenül próbálkozom, akkor teljesen kiábrándulok és feladom. Azáltal, hogy a felülés folyamatát az előre- és hátragördülés apróbb lépéseire bontottam, folyamatosan sikert értem el, amit aztán – a helyzethez illően – alvással ünnepeltem meg. Stratégiaként tehát azt választottam, hogy csak gördülök és gördülök, előre és hátra. Amint megtanultam jól gördülni, igyekeztem azt lelkesedéssel tenni. Mire könnyen ment a dolog, a testem természetesen érkezett el a következő stádiumba, az előrelendülésbe. És újra kezdődött a folyamat: az összes erőfeszítésem arról szólt, hogy előrelendüljek, minél gyakrabban, majd végül lelkes erőbedobással. Az előrelendülés lelkes gyakorlása végül ülésbe lendített. Élveztem a folytonos sikereimet!

Tehát ahhoz, hogy a következő szintre léphessek, teljes mértékben el kellett sajátítanom a készség éppen soron következő szintjét. Egy új készség elsajátításához az kellett, hogy könnyeden és kontrolláltan tudjam újra és újra megismételni az erőfeszítésemet, mielőtt az új

szintre megérkeznék. Minden egyes kis próbálkozás időbe és energiába került, és minden erőfeszítést alvásigény követett.

A negyedik napon az időm nagy részét még mindig alvással töltöttem, mivel az agyam minimális stimulációra vágyott. Nem arról van szó, hogy depressziós lettem volna, hanem az agyam szenzorosan túlterhelt volt, és a beáramló információtömeget egyszerűen nem tudta feldolgozni. G. G. úgy gondolta, és én is úgy véltem, hogy legpontosabban az agyam tudja, hogy mi kell neki a felépüléséhez. A stroke-ot túlélők számára sajnos ritkán adatik meg, hogy annyit hagyják őket aludni, amennyit csak akarnak. Én azonban úgy éreztem, hogy agyam számára az alvás az egyetlen „fellelegzési lehetőség”, mielőtt új inger éri. Tekintetbe vettük a tényt, hogy agyam fizikailag még mindig sokkolt állapotban van, és nyilvánvalóan teljesen összezavarta az érzékszerveimen bezúduló információtömeget. Egyetértettünk abban, hogy agyamnak csöndre és időre van szüksége ahhoz, hogy az éppen megtapasztalt információt feldolgozza. Számomra az alvás számított az „aktarendezgetés” idejének. Ahogy egy irodában is eluralkodik a káosz, ha az akták nincsenek összerendezve, ugyanúgy az agyamnak is időre volt szüksége ahhoz, hogy rendszerezze, feldolgozza és „aktákba” helyezze az óráról órára bejövő információmennyiséget.

Választanom kellett a testi és a gondolati erőfeszítések között, mert a kettő együtt már túlzottan kifárasztott. Stabilitásom visszaállításában fizikai szinten rendkívül gyorsan fejlődtem. Viszonylag könnyen fel tudtam ülni, fel tudtam állni, és – jelentős segítséggel ugyan, de – már pár lépést meg is tudtam tenni a folyosón. A hangom azonban gyenge maradt, mivel nem volt elég erőm a levegő kifújásához. Emiatt halkán, suttogva és szaggatottan, erőlködve beszéltem. Nehezen találtam meg a megfelelő szavakat, és sokszor összekevertem a jelentésüket. Előfordult például, hogy vízre gondoltam, ám tejet mondtam.

Racionális szempontból nagy erőfeszítést igényelt megérteni a létezésemet. Továbbra sem tudtam múltban és jövőben gondolkodni, ezért sok mentális energiámba került a jelen pillanatom összeállítása.

Bár a gondolkozást igen nehéz feladatnak éreztem, mégis ebből a szempontból is javultam. Hozzászoktam, hogy bejövetelekor az orvosom megkér, jegyezze meg három dolgot, majd távozásakor kikérdez, hogy emlékszem-e rájuk. G. G. később elmesélte, hogy akkortól hitte biztosan, hogy rendbe fogok jönni, amikor az orvos azt kérte, emlékezzek a következőkre: tűzoltó, alma és Whippoorwill utca 33. Korábban minden alkalommal megbuktam ezen a vizsgán, de aznap elhatároztam, hogy semmi másra nem figyelek, csak a megjegyzendő szavakra, és az emlékezetemben tartva addig ismétlgetem őket, amíg el nem jön az ideje, hogy visszamondjam őket. A vizit végén az orvosom szokás szerint megkért, hogy ismétljem el a három megjegyzendő dolgot. Magabiztosan feleltem: „tűzoltó, alma és Whippoorwill utca valamennyi”. Majd hozzátettem, hogy a házsámra ugyan nem emlékszem, de addig járkálnék az utcán fel és alá, mindenkire bekopogva, amíg a megfelelő címet meg nem találom. Válaszomat hallva G. G. hatalmas megkönnyebbüléssel sóhajtott fel. Számára ugyanis ez azt jelezte, hogy a találékony agyam visszatért, és immár biztos volt benne, hogy újra meg fogom találni a helyemet a világban.

Ugyanezen a napon Andrew is menetrendszerűen megjelent a kórteremben. Az egyik szokásos fejlesztő feladata az volt a számomra – amivel a gondolkodási képességemet tesztelte, hogy számoljak visszafelé száztól, hetesével. Számomra ez különösen nehéz feladatnak számított, hiszen agyamban épp azok a sejtek sérültek meg, amelyek a matematikai készségekért is felelnek. Megkérdeztem valakitől az első néhány helyes választ, és amikor legközelebb Andrew ismét előállt a feladattal, én azonnal rávágtam az első három-négy helyes számot. Utána rögtön bevallottam, hogy fogalmam sincs, hogy kell megoldani ezt a feladatot. Fontosnak tartottam azonban tudatni Andrew-val, hogy bár elmém egyes képességei kiestek, agyam más területei – adott esetben a „cselszövő agyam” – kompenzálni tudják a veszteséget.

Az ötödik napon elérkezett az idő, hogy hazamenjek, hogy elég erőt gyűjtsek össze a műtéthez. Egy gyógytornász megtanította, hogy

hogyan tudok segítséggel lépcsőt mászni, és aztán – G. G. gondjaira bízva – elengedtek. A kocsiban ülve veszélyben éreztem magam, ahogy anyám – aki nem szokott a nagy forgalomhoz – keresztülhajtott Boston belvárosán. Az arcomat eltakartuk, hogy ne süssön a szemembe a nap. Az egész hazavezető utat végigimádkoztam.



1996. december 15-én tértem haza winchesteri otthonomba, ahol kevesebb, mint két hét alatt kellett felkészülnöm a műtétre. A kétlakásos ház második szintjén laktam, így aztán fenéken csúszva kellett valahogy feltornáznom magamat a lépcsőfokokon. (Nem, a kórházi gyógytornász nem erre a módszerre tanított...) Mire elértem a legfelső lépcsőfokot, teljesen kimerültem, és agyam alvást követelt. Otthon voltam. Végre! Otthon, ahol bebújhattam az odúmba, és „téli álmot” alhattam, az ahhoz nem illő megszakítások nélkül. Az egész lényem csendre és békességre vágyott. Rárogtyam a vízágyamra, és egyből elaludtam.

Áldott szerencsém volt, hogy G. G. gondozott! Ha őt kérdezed, azt felelné: *Fogalmam sem volt, mit kell tennem, csak hagytam, hogy a dolgok szépen maguktól kialakuljanak, lépésről lépésre.* Ösztönösen megértette: ahhoz, hogy A-ból eljussak C-be, el kell sajátítanom A-t, B-t, majd C-t. Mintha ismét az újszülött agyával rendelkeznék, és lényegében mindent előlről kellene kezdenem. Az alapoktól kellett indulnom. Hogyan kell járni? Hogyan kell beszélni? Hogyan kell olvasni? Hogyan kell összerakni egy kirakós játékot? A testi felépülés folyamata megfelelt a természetes fejlődés fokainak. Sorban, minden egyes fejlődési fokozaton végig kellett lépdelnem. Amint elsajátítottam valamilyen készséget, természetes módon adódott a következő lépcsőfok. Meg kellett tanulnom módszeresen előre-hátra gördülni, mielőtt fel tudtam volna ülni. Felülve előre kellett tudnom lendülni, mielőtt sikerült volna felállnom. Tudnom kellett állni, mielőtt az első lépéseket meg tudtam volna tenni, és

kellőképpen stabilan kellett állnom a lábamon ahhoz, hogy aztán megtanulhassak egyedül lépcsőt mászni.

A legfontosabb az volt, hogy hajlandó legyek próbálkozni. A *próbálkozás* jelent mindent! A próbálkozással ugyanis azt mondom az agyamnak: *Hé! Ez egy értékes agyi áramkör, ezért azt akarom, hogy létrejöjjön!* Lehet, hogy újra és újra és újra próbálkoznom kell, sikertelenül, akár ezerszer is, mielőtt az eredmény a távolban kezdene felsejleni. De ha nem próbálkozom, sohasem történik meg!

G. G. úgy kezdte a sétáltatásomat, hogy az ágyamtól elkísért a fürdőszobáig, majd onnan vissza az ágyamhoz. Ez elég testmozgásnak bizonyult egy napra. Ezt követően hat órát kellett aludnom, így telt az első pár nap. Sok alvással és sok erőfeszítéssel, hogy eljussak a fürdőszobáig, vagy, hogy egyek, majd utána jutott egy kis idő arra is, hogy a mamámhoz bújjak. Majd ismét alvás, amíg nem kezdődött újra az egész, előlről. Amikor már megtanultam eljutni a fürdőszobáig, a következő cél a nappaliban álló kanapé lett, ahol aztán megpihentem, és ettem egy keveset. Megtanulni kecsesen, kanállal enni: hát, nem volt könnyű feladat...

Gyógyulásom sikerének egyik kulcsa az volt, hogy mindketten végtelen türelemmel viszonyultunk az állapotomhoz. Egyikünk sem azt gyászolta, amit nem tudtam megtenni, hanem annak örültünk, amit már sikerrel végrehajtottam. Ebben az időszakban a mamám kedvenc szófordulata így szólt: „Lehetne rosszabb is.” És ebben mindketten egyetértettünk. Bármennyire is kiábrándítónak tűnt a helyzetem, valóban lehetett volna rosszabb is. El kell mondjam: G. G. csodálatra méltó segítőnek bizonyult! Három gyereke közül én vagyok a legfiatalabb, és kiskoromban a mamám rendkívül elfoglalt nő volt. Örömmel éltem hát át, hogy – a teljesen kiszolgáltatott állapotomban – most csak engem babusgat. G. G. kitartó volt és kedves. Hozzám szólva sohasem emelte fel a hangját, és sohasem kritizált. Sérült voltam, és ő ezt megértette. Kedvesen és szeretetteljesen bánt velem, függetlenül attól, hogy az adott feladat sikerült-e nekem vagy nem. A gyógyulás folyamatában jártunk, s minden pillanat új reményt és új lehetőséget hozott.



Azzal ünnepeltünk, hogy sorra vettük a visszatért képességeimet. Mindig szóvá tette, ha sikerült valami olyant produkálnom, ami előző nap még nem ment. Sasszemmel látta meg, hogy mi az, amit meg tudok tenni, s mi az, ami akadályozza a következő fokra jutásomat. Valamennyi sikeremet megünnepeltük. Segített tisztán látnom a következő célt, s hogy mit kell tennem annak eléréséhez. Figyelmemet azzal tartotta a feladaton, hogy a részletekre fókuszált. Számos stroke-ot elszenvedett beteg panaszkodik arról, hogy elakad a fejlődésben. Sokszor elgondolkozom: vajon nem az-e a jelenség oka, hogy senki sem fordít kellő figyelmet az *apró* teljesítményekre? Ha ugyanis nem világosak a határok aközött, amit már meg tudsz tenni, illetve amit még nem, akkor nem tudod, hogy mi a következő dolog, amit gyakorolni kéne. A reménytelenség hatására a felépülés sajnos könnyen kisiklik a maga vágányáról.

A nappalim szintjén mamám kis hálósobát rendezett be magának. Ágyként a felfújható gumimatracomat használta. Mindenről gondoskodott: a bevásárlásról, a telefonhívásokról, sőt még a számlák befizetéséről is. Figyelmesen kiszolgált, és hagyta, hogy csak aludjak, aludjak, és még többet aludjak. Mint már említettem, mindketten úgy gondoltuk, az én agyam tudja a legjobban, hogy mit kell tennie ahhoz, hogy megjavítsa önmagát. Amíg nem depresszió miatt alszom, addig tiszteletben tartottuk az alvás gyógyító erejét.

Hagytuk, hogy agyam kialakítsa a saját időbeosztását. Általában nagyjából 6 órát aludtam, majd 20 percig voltam fenn. Egy teljes alvásciklus átlagos ideje 90-110 perc. Ha valami külső behatás idő előtt felébresztett, akkor újra kellett kezdenem az alvásciklust, különben erős fejfájásom lett, ingerlékennyé váltam, és a figyelmemet nem tudtam kellőképpen a bejövő információra fókuszálni. Földugóval aludtam, hogy védjem az álmat, és ilyenkor G. G. lehalkította a tévét és a telefont.

Pár nap intenzív alvás után az energiatartalékaim lehetővé tették, hogy hosszabb időszakokra is ébren maradjak. A mama mesterien állított össze számomra különböző feladatokat, sohasem vezett

kárba idő vagy energia. Amikor ébren voltam, szivacsként ittam magamba az új „tananyagot”. Például a kezembe adott egy-egy tárgyat, amivel tennem kellett valamit; vagy a testemet tornáztattuk. Azonban valahányszor elálmosodtam, tiszteletben tartottuk, hogy eszerint agyam elérte az aktuálisan bevihető információmennyiség maximumát, ezért ilyenkor ágyba dugtuk, hogy pihenhessen, és egységbe rendeződhessen.

Remek szórakozás volt G. G.-vel újra felfedezni az életet, és visszanyerni az „aktákat”. Gyorsan rájött, hogy semmi értelme igennel és nemmel megválaszolható kérdéseket föltennie nekem, ha arra kíváncsi, hogy mire gondolok. Ugyanis könnyen elbambultam az olyan kérdésén, ami nem igazán érdekelt, és ilyenkor csak révetegen néztem rá. Hogy biztos legyen abban, hogy odafigyelek, és valóban dolgozom az elmémmel, többválasztós kérdéseket tett fel. Például: „Ebédre kaphatsz minestrone levest” mondta, mire agyam végigpásztázta az aktákat, hogy megtudja, mi az a „minestrone leves”. Ha megértettem ezt az opciót, akkor folytatta a következő választási lehetőséggel: „Vagy ehetsz grillezett sajtos szendvicset.” Újra végigkutattam az agyamat, hogy megtaláljam a „grillezett sajtos szendvics” jelentését. Ha megtaláltam a mentális képet, és megértettem a jelentést, akkor tovább folytatta: „Vagy ehetsz tonhalsalátát.” Emlékszem, ahogy tűnődtem: *tonhal, tonhal, tonhal*, azonban se mentális képet, se jelentést nem találtam. Úgyhogy megkérdeztem: „Tonhal?” „A tonhal az óceánból jön, fehér a húsa, amit majonézzel, hagymával és zellerrel keverek össze.” Mivel a tonhalsaláta aktáját nem találtam meg a fejemben, ezért ezt választottuk ebédre. Az volt a stratégiánk, hogy ha nem találtam meg egy régi aktát, akkor feltétlenül alkottunk egy újat.

A telefon egyfolytában csöngött, és G. G. derekasan tájékoztatott mindenkit a napi sikereinkről. Fontos volt, hogy legyenek emberek, akikkel meg tudja osztani, hogy milyen remekül alakul az állapotom. Számomra pedig óriási segítséget jelentett az ő pozitív hozzáállása, ahogy egyfolytában drukolt nekem. Napról napra megosztotta barátainkkal a történeteket, amelyek tudatosították bennem, hogy

valóban, milyen messzire is jutottunk már eddig. Időnként látogatók is érkeztek, de G. G. hamar rájött, hogy a szociális interakció lemeríti az energiatartalékaimat. A látogatások után ugyanis fáradt voltam, és nem érdekelt a munka. Úgy döntött, hogy az elmém visszaszerzése fontosabb, mint a látogatások, ezért őrt állt az ajtómnál, és szigorú látogatási korlátozásokat vezetett be. A tévé szintén megcsapolta az energiámat. Telefonon keresztül képtelen voltam kommunikálni, mert a szóértéshez jelentős mértékben a szájolvasásra kellett hagyatkoznom. Mindketten figyeltük, hogy mi segíti, és mi akadályozza a felépülésemet.

Valahogy kezdettől fogva értettük, hogy agyam minél gyorsabb meggyógyításához az idegrendszeremet feladatok elé kell állítani. Bár idegsejtjeim még az elszenvedett sokk hatása alatt voltak, valójában nagyon kevés pusztult el közülük. Hivatalosan csak hetekkel a műtét után kezdődött meg a beszéd-, a viselkedés- és a mozgásterápiám, ám idegsejtjeim ekkor már éhesek voltak a tanulásra. Az idegsejtek vagy gyarapodnak – ha neuronális kapcsolatba kerülnek más idegsejtekkel –, vagy elpusztulnak, ha inger nélkül, elszigetelten léteznek. G. G.-vel mindketten motiváltan küzdöttünk, hogy visszaszerezzük az agyamat, így aztán minden pillanatot és minden értékes energiamorzsát kihasználtunk.

Steve barátomnak két lánya van. Csomagot állított össze számomra az ő könyveiből és játékaiból. Szerepelt köztük kirakós és fejlesztőjáték is. G. G. így már rendelkezett a megfelelő eszközökkel, és amikor csak ébren voltam és látott bennem akár csak szemernyi energiát is, egyfolytában dolgoztatott.

Energiaszintem szempontjából nem számított, hogy mentális vagy fizikai erőfeszítést teszek. Mindkét tevékenység energiát igényelt, ezért hát kiegyensúlyozott stratégiával kellett előállnunk, hogy minden oldalamat egyformán fejlesszük. Amint képessé váltam – némi segítséggel – körbejárni a lakást, G. G. körbevitt, hogy bemutassa az életemet. Az alkotósarokban kezdtük, ami tulajdonképpen egy teljes szoba volt, amit a festett üveg vágásának szenteltem. Elámultam, ahogy körbenéztem. Ez a sok elképesztően

gyönyörű üveg! Milyen szép! Alkotóművész voltam. Ezután bevitt a zeneszobámba. Amikor megpengettem a gitárom húrjait, majd a csellómét, elkezdtem rácsodálkozni az életemben meglévő varázslatra. Fel akartam épülni!

Kényes folyamatnak bizonyult újra kinyitni az aktákat a fejemben. Vajon mennyi erőfeszítésbe kerül előkeresni azokat az aktákat az agyamban, amik az életemmel kapcsolatos információkat őrzik? Tudtam, hogy birtokában vagyok ezeknek az információknak. Csak rá kellett jönnöm, hogyan jutok újra hozzájuk. Immár egy hete, hogy súlyos agyvérzést szenvedtem el, ám az agysejtjeim – a golflabda méretű vérrögnek köszönhetően – még mindig nem működtek rendesen. Az én szemszögemből nézve a jelen pillanat tele volt gazdagsággal, és tökéletes elszigeteltségben létezett. Ha azonban az a pillanat a hátam mögé került, akkor egy újabb gazdag pillanatba kerültem, és a múlttal kapcsolatos részletek egy darabig ugyan – kép vagy érzem formájában – még derengtek, ám ezt követően villámsebessen kihunytak.

Egyik reggel G. G. úgy döntött, megérett a helyzet arra, hogy megpróbálkozzunk egy gyerekeknek készített kirakós játékkal. A kezembe adta, és megkért, nézzem meg a borítón látható képet.

Ezek után segített kinyitni a dobozt, majd az ölembe rakott egy kis tálcát, hogy arra önthessem a képdarabkákat. Gyenge és ügyetlen ujjaim számára ez ugyancsak komoly kihívást jelentett. Viszont jó voltam a megfigyelésben és az utánzásban.

G. G. elmagyarázta, hogy ha a kirakós darabkáit megfelelően egymáshoz illesztem, akkor azokból kirajzolódik a borítón látható kép. Arra kért, hogy minden darabot fordítsak felfelé, úgy, hogy a megfelelő oldaluk legyen felül. „Mi az a megfelelő oldal?” – kérdeztem, mire megfogott egy kirakós darabkát, és megmutatta rajta, hogy miként tudom megkülönböztetni az elejét a hátuljától. Lassan megértettem a különbséget. Kis időt azzal töltöttem, hogy minden darabot egyenként megvizsgáltam, míg végül mind a 12 darab már a megfelelő oldalát mutatta. Hurrá! Csodálatos érzés járt át

az elért eredmény láttán! Ez az egyszerű mentális és fizikai feladat is rendkívül nehéznek bizonyult számomra, és bár belefáradtam az intenzív koncentrációba, mégis izgatottan és lelkesen vártam a folytatást.

„Most válaszdd ki azokat a darabokat, amelyeknek van egyenes széle!” – adta ki az új feladatot G. G. „Mi az a » széle «?” – kérdeztem. Ismét türelmesen kiválasztott néhány darabot, ami rendelkezett egyenes széllel, és megmutatta őket nekem. Ezt követően kiválogattam az egyenes széllel rendelkező darabokat. Ismét nagyon örültem a teljesítményemnek, bár mentálisan újra teljesen kifáradtam tőle.

„Most fogd ezeket a » külső « darabokat, és illeszd össze a » belső « darabokkal!” – utasított G. G. „Figyeld meg, hogy a belső és a külső darabok közül nem mindegyik azonos méretű!” A jobb kezem rendkívül gyenge volt, ezért már csupán a képdarabok kézbevétele is hatalmas erőfeszítembe került. A mama közelről figyelte, hogy mit csinálok, és látta, hogy olyan darabokat próbálok összeilleszteni, amelyek a rajtuk látható képrészletek alapján nyilvánvalóan nem illettek össze. „Jill, használd segítségként a színeket!” – mondta. *Színek, színek...* mondogattam magamban, majd egyszer csak, mintha hirtelen lámpát gyújtottak volna fel a fejemben, elkezdtem látni a színeket! *Uramisten, hát ez valóban sokkal könnyebbé teszi a dolgot!* – gondoltam magamban. Úgy kifáradtam, hogy le kellett feküdnöm aludni. A következő napot azonban azzal kezdtem, hogy visszamentem a játékhoz, és a színek segítségével kiraktam az egész képet! Mindig megünnepeltük, ha aznap valami új teljesítményre váltam képessé.

Még mindig ledöbbenek azon a tényen, hogy egészen addig nem láttam a színeket, amíg nem figyelmeztettek rá, hogy a szín egy eszköz, amit fel tudok használni. Ki gondolta volna, hogy a bal féltékémet figyelmeztetni kell a színre ahhoz, hogy felismerje? Ugyanezt tapasztaltam a térlátással kapcsolatban is. G. G.-nek meg kellett tanítania, hogy a tárgyakat különböző térsíkokban lehet látni. Elmagyarázta, hogy egyes tárgyak közelebb, mások távolabb

helyezkednek el, és vannak olyanok is, amelyek takarják egymást. Meg kellett tanítania arra, hogy a más tárgyak mögött elhelyezkedő tárgyak bizonyos részei ugyan takarásba kerültek, de ki tudom következtetni ezek alakját, anélkül, hogy teljességükben látnám őket.

Az első otthon töltött hét végére egész jól körbe tudtam már járni a lakást, és nagyon motivált voltam, hogy testem megerősítésére új gyakorlatokat találjunk ki. Az egyik kedvenc házimunkám – már a stroke előtt is – a mosogatás volt. Új állapotomban ez a tevékenység az egyik legjobb tanítómnak bizonyult. Önmagában már az is elég nagy kihívást jelentett, hogy a mosogató előtt, a lábaimon egyensúlyozva megállják, s törekeny tárgyokat és veszélyes késeket rakosgassak. De ki gondolta volna, hogy a tiszta edények elrendezése számolási és tervezési készségeket is követel? Mint kiderült, agyvérzésem reggelén kizárólag azok az agysejtjeim pusztultak el teljesen, amelyek a matematika megértését tették lehetővé. (Milyen ironikus, hogy mamám egész életét a matematika oktatásával töltötte!) El tudtam mosni az edényeket, de a kis szárítón való elrendezésük feladata teljesen összezavart. Csaknem egy évembe telt, mire ezt is megtanultam.

Imádtam begyűjteni postaládámból a leveleket. Hat héten át napi 5-15 képeslapot kaptam olyanoktól, akik drukkoltak a felépülesemért. Bár nem értettem soraikat, csak – G. G. matracán ülve – nézegettem a képeket. Mégis egyértelműen éreztem a szeretetet, ami valamennyi képeslapból áradt. G. G. minden délután felolvasta nekem a lapokat. Felakasztottuk őket a lakás különböző pontjaira, így aztán mindenhova odakerült ez a szeretet: az ajtókra, a falakra, a fürdőszobába, mindenhova! Csodálatos élményt nyújtottak számomra ezek az üdvözlőlapok, amiken általában valami ilyesmi szöveg szerepelt: „Kedves Jill doktor! Nem ismersz ugyan, de én találkoztam veled, amikor előadást tartottál Phoenixben. Térj vissza közénk! Szeretünk, és a munkád fontos a számunkra!” Mindennap kaptam efféle megható biztatást. Ma már teljesen egyértelmű számomra, hogy ez a feltétel nélküli támogatás és szeretet volt az, amiből bátorságot merítettem ahhoz, hogy szembenézzek a

gyógyulással kapcsolatos kihívásokkal. Örökké hálás leszek a barátaimnak és NAMI-családom tagjainak, mert kiálltak mellettem és hittek bennem.

Az olvasás újratanulása volt az egyik legnehezebb dolog, amivel szembesültem. Nem tudom, hogy azok a sejtek az agyamban teljesen elpusztultak-e vagy sem, mindenestre nem találtam semmi emléket arról, hogy valaha is olvastam volna, és az egész koncepció egyszerűen nevetségesnek tűnt. Az olvasást olyan absztrakt ötletnek láttam, hogy nem hittem el, hogy valaki bármikor is gondolt rá, még kevésbé, hogy erőfeszítéseket tett azért, hogy rájöjjön, hogyan kell művelni. Bár G. G. kedves tanárnak bizonyult, nem hagyta magát lebeszélni az olvasási feladról. A kezembe nyomott egy, *A kiskutya, aki egy kisfiút akart találni magának* című könyvet. Együtt vágtunk neki az egyik legfáradtságosabb feladatnak, amit csak el tudtam képzelni: megtanítani engem arra, hogy mit kezdjek a leírt szóval. Összezavarodtam attól, hogy bárki is azt gondolhatja, hogy ezek a girbegurba vonalak jelentéssel bírnak. Emlékszem, amikor G. G. megmutatta az „S” betűt, és azt mondta:

– Ez egy S.

– Nem, mama, ez egy girbegurba vonal.

– Ez a girbegurba vonal egy S – mondta, és ilyen hangot ad ki: „SSSSSSS”. Erre én azt gondoltam: ez a jóasszony bizony megbolondult. Egy girbegurba vonal csak egy girbegurba vonal, és nem ad ki semmiféle hangot!

Az agyam még sokáig szenvedett az olvasás feladatától. Nagyon nehezemre esett egy ennyire komplikált dologra koncentrálnom. Ebben a korai szakaszban még a konkrét dolgokon való gondolkodás is nehezemre esett, így aztán teljesen értetlenül álltam bármiféle absztrakció előtt. Az olvasás megtanulásához sok idő és rábeszélés kellett. Először meg kellett értenem, hogy minden girbegurba vonalnak van egy neve, s hogy mindegyikhez tartozik egy hang. Majd, hogy ezek a girbegurba vonalak – elnézést, betűk – bizonyos kombinációi ilyen-olyan hangkombinációkat eredményeznek (sz, cs, ty stb). Ha pedig összefűzzük ezeket a hangkombinációkat, akkor

egy különálló hangsort (szót) alkotnak, amihez valamilyen jelentés tartozik. Jézusom! Gondoltál-e arra, hogy hány és hány apró feladatot végez el az agyad ebben a pillanatban ahhoz, hogy a könyvemet el tudd olvasni?

Bár veszettül küszködtem az olvasás újratanulásával, azért az agyam napról napra haladást produkált. Megünnepeltük, amikor végre hangosan ki tudtam olvasni egy hangsort (szót), bár a megértésnek halvány jelét sem adtam. Ahogy teltek a napok, az elolvasott történet egyre nagyobb részét tudtam felidézni – persze csak nagyjából –, s mindkettőnket hajtott a vágy, hogy tovább robotoljunk.

A következő lépés természetesen az volt, hogy jelentést kapcsoljak a hangzósorhoz. Ez különösen nehéznek bizonyult a számomra, hiszen e nélkül is nehezemre esett előhívni a szavakat. A vérrög nyomta a két nyelvi központom közt elfutó idegrostjaimat, ezért egyik centrumom sem működött rendesen. Az elől lévő Broca-területnek nehezebbre esett hangot képezni, a hátul elhelyezkedő Wernicke-terület összekeverte a főneveket. Széles rés tátongott információfeldolgozásomban, és emiatt sokszor nem tudtam megfogalmazni a gondolatomat. Ha például arra gondoltam, hogy kérek egy pohár vizet, akkor annak képét az elmémben meg tudtam ugyan jeleníteni, de még mindig az a szó jött ki a számon, hogy „tej”. Bár segített, ha ilyenkor kijavítottak, ám életbevágóan fontos volt, hogy senki se fejezze be helyettem a mondatomat, és még csak ne is sűgjanak. Tudtam, hogyha valaha is vissza akarom szerezni ezeket a készségeket, akkor ahhoz nekem magamnak kell megtalálni fejemben a feladathoz szükséges áramköröket – a saját tempómban –, és edzeni őket.

Testileg napról napra erősebb és ügyesebb lettem. Az első alkalom, amikor G. G. kivitt a kertbe, döbbenetesen érdekes tanulási élménynek bizonyult. Ahogy ott álltam a bejárati, kikövezett utacskán, meg kellett tanítson arra, hogy a kövek közti cementcsíkok nem bírnak külön jelentéssel, és rájuk léphetek. Közölni kellett ezt



velem, mert magamtól nem tudtam. Azt is meg kellett tanítania, hogy az út szélén levő vonalak viszont fontosak, mert ott csöppnyi szegély választja el a követ a fűtől, amire ha nem figyelek, kibicsaklik a bokám. Magamtól ezt se tudtam, ezt is el kellett magyarázni nekem. Aztán ott volt a fű. Valakinek meg kellett mutatnia, hogy a fű struktúrája más, mint a betoné, és hogy nem baj, hogy a lábam belesüpped a fűbe, csupán oda kell figyelnem, és igazítanom kell az egyensúlyomon. G. G. megmutatta, hogy milyen érzés sétálni a havon, és megtartott, amikor a lábam megcsúszott egy jégfolton. Ha kint akart tornáztatni, akkor újra kellett tanítania nekem mindezen textúrák jellegzetességeit és egyedi veszélyeit. „Mi az első dolog, amit egy kisbaba csinál bármivel is, amit a kezébe adsz?” – kérdezte gyakran. A válasz természetesen az volt, hogy a szájába veszi, hogy érezze, mi az. G. G. értette, hogy közvetlen fizikai kontaktusba kell lépnem a világgal ahhoz, hogy kinesztetikusán megismerjem azt. Zseniális tanárnak bizonyult!

Mindketten tudtuk, hogy a közelgő agyműtét súlyos csapást fog mérni az energiaszintemre, ezért kitartóan edzettem, hogy képes legyek majd elviselni. Úgy éreztem, mintha az agyvérzéssel elvesztettem volna a természetes „ragyogásomat”, s a testemet fakónak és fáradtnak éreztem. Úgy tűnt, mintha függöny választana el a külvilágtól. Dr. Young megnyugtatót minket, hogy a vérrög eltávolítása után az agyam várhatóan másfajta észlelésbe vált át, amiben majd újra „élettelinek” érzem magam. Azt gondoltam, hogy ha újra visszanyerem lelkem fényességét, akkor nem számít, hogy milyen mértékben regenerálódom, mindennek örülni fogok.

A lakásom egy forgalmas úton állt, a Massachusetts állambeli Winchesterben, s a hátsóudvarom összeért egy idősek számára épült lakóparkkal. A lakópark kocsibehajtója hurkot írt le, és G. G. edzésként gyakran ezen sétáltatott. Az első alkalmakkor nem jutottam messzire, ám kitartó igyekezetünknek köszönhetően végül körbeértünk a hurkon. Néha kétszer is körbesétáltuk!

Az igazán hideg napokon, és amikor friss hó esett, G. G. a helyi bevásárlóközpontba vitt „tornázni”. Amíg ő bevásárolt, addig én föl-

alá sétáltam a folyosókon. Ezt a helyet több szempontból is kellemetlen közegnek éreztem. Először is: a fluoreszkáló fény olyan erős volt, hogy egyfolytában lefelé kellett néznem. G. G. biztatott, hogy hordjak napszemüveget, azzal óvjam szememet a vakító fénytől, de a napszemüveg kevésbé segített ebben a hatalmas hodályban. Másodszor: annyi írott információ áramlott felém az élelmiszerekről, hogy úgy éreztem, szétbombáznak az ingerek. Harmadszor: érzelmileg megviselt idegenek közt lenni. Nyilvánvalóan látszott rajtam, hogy valami nem stimmel velem. Az arcomon bamba kifejezés ült, és a mozdulataim – a többi vásárlóéhoz képest – végtelenül lassúak és eltervezettek voltak. Az emberek elrohantak mellettem a kosaraikkal. Néhányan még megvetően rám is mordultak. Ebben a környezetben nehezemre esett megvédeni magamat a negatív rezgésektől. Időnként egy-egy kedves lélek felajánlotta a segítségét, vagy rám mosolygott. A rohanó világgal való találkozásomat ijesztőnek éreztem.

A hétköznapi dolgokat úgy tanultam meg, hogy elkísértem G. G.-t az útjaira, amikor valamit el kellett intéznie. Úgy követtem, mint a kiskacsája, és mire elég energiám lett, mindenhova vele mentem. Ki gondolta volna, hogy az önkiszolgáló mosodában tett látogatás remek rehabilitációs gyakorlat? Otthon gondosan különválogattuk a világos színű ruhákat a sötétektől, majd zsákokba raktuk őket. A mosodába érkezve a mosógépekbe zúdítottuk a zsákok tartalmát. G. G. különböző pénzdarabokat helyezett a kezembe. Semmit sem tudtam a pénzről, így ez remek alkalom volt arra, hogy ismét megtanítsan valamit. Mint már említettem, azok az agysejtjeim, amelyek a matematikai képességekért felelősek, nem működtek, ezért a kísérletem, hogy kezdjek valamit egy olyan absztrakt dologgal, mint amilyen a pénz, száanalomra-méltóra sikeredett. „Egy meg egy az mennyi?” – kérdezte G. G., mire én elgondolkoztam, végigkutattam elmémet a válaszáért, majd így feleltem: „Mi az az egy?” Nem ismertem a számokat, s a pénzt még kevésbé. Úgy éreztem magam, mintha külföldön lennék, olyan pénznemmel, amit nem ismerek.

Ahogy már mondtam, G. G.-től mindent utánzás útján tanultam meg. Az általunk használt mosógépek programja nagyjából egyszerre járt le, ezért a semmit tevésből hirtelen a „rengeteg mindent kell tenni” állapotába pottyantam. Először ki kellett ürítenünk a mosógépeket. Majd – mielőtt a nedves ruhákat beraktuk volna a szárítógépbe – a könnyebb holmikat külön kellett választanunk a nehezebbektől. G. G. mindvégig magyarázta a teendőket. Alacsony energiaszintem mellett a mosógépek kezelése elviselhetőnek bizonyult, de őszintén megmondom, a szárítógépek „fináléja” nagyobb kihívást jelentett számomra, mint amit kognitív szempontból kezelni tudtam. Képtelen voltam elsajátítani a „szárítógéptáncot”: amikor a még forgó gépből kikapdossuk a már száraz ruhadarabokat, majd rögtön becsapjuk az ajtót, hogy ne álljon le a szárító. Zavart lettem és elkeseredett. El akartam bújni egy odúba, elrejtani a fejemet, és csak a sebeimet nyalogatni. Ki gondolta volna, hogy a mosoda ilyen pánikreakciót tud kiváltani valakiből?

Közeledett karácsony, és G. G. meghívta a barátnőmet, Kellyt, hogy töltsé velünk az ünnepeket. Hárman díszítettük fel a lakást. Találtunk egy kis fenyőfát, és karácsony másnapján úgy ünnepeltünk, hogy a helyi Denny’s étterembe mentünk vacsorázni. Ez volt a legegyszerűbb és egyben leggazdagabb karácsony, amit G. G.-vel valaha is eltöltöttem. Éltem és gyógyultam, s csak ez számított.

A karácsony az ünneplésről szólt, ám tudtam, hogy két nap múlva be kell sétálnom a Massachusettsi Központi Kórházba, hogy ott felnyissák a fejemet. A műtét előtt még két dolgot akartam megtenni. Az egyik mentális feladat volt, a másik fizikai. A nyelv kezdett visszatérni hozzám, és fontos volt számomra, hogy köszönetet mondjak annak a több száz embernek, akik üdvözlőlapokat, leveleket és virágokat küldtek. Forrón vágytam rá, hogy tudassam velük: rendben vagyok; köszönetet mondjak a szeretetükért; s hogy a rám váró megpróbáltatáshoz segítségül kérjem az imájukat. Az országban szerepelt a nevem különböző imacsoportok listáján, kezdve a helyi templom listájától, egészen a pápai lajstromig. Éreztem azt a

hihetetlen szeretetet, ami felém áramlott, és meg akartam osztani a hálámat, amíg még volt valamennyi nyelvi készségem.

A műtét legnagyobb veszélye az volt, hogy hatására esetleg nem csupán a visszanyert nyelvi képességeimet veszítem el, hanem a beszédem esetleg akadozóvá is válik. Mivel a golflabda nagyságú vérrög rátapadt a két nyelvi központom között futó idegrostokra, ezért számolni kellett azzal, hogy az operáció során az idegrostok egy része megsérülhet. Ha az AVM-em kimetszése kapcsán a sebészek kénytelenek lesznek valamennyi egészséges agyszövetet is eltávolítani, akkor annak a beszéd végleges elvesztése lehet a következménye. Olyan messzire jutottam már a felépülésemben, hogy e lehetőségnek a pusztá elképzelése is megdermesztett. A szívem mélyén azonban tudtam, hogy bármi is lesz az eredmény, nyelv vagy nem nyelv, én akkor is én maradok, és mindent előlről kezdünk.

Bár olvasni és kézzel írni (bal félteke/ jobb kéz) is csupán minimálisan tudtam, a számítógépemen viszont le tudtam pötyögni egy olyan egyszerű levelet (mindkét félteke/ mindkét kéz), ami azért visszatükrözte gondolataimat. Rendkívül hosszú ideig tartott, mire megtaláltam és ráböktem egy-egy billentyűre, de valahogy – a testelme kapcsolat révén – sikerült megírnom a levelet. A legérdekesebb az volt, hogy miután megírtam a levelet, nem tudtam azt visszaolvasni (bal félteke)! G. G. kijavította írásomat, s a műtétemet követő estén – kézzel írott megjegyzése kíséretében – szétküldte azt. A felépülésem óta sok olyan stroke-on átesett emberről hallottam, akik nem tudtak beszélni (bal félteke), viszont el tudták énekelni az üzenetüket (mindkét félteke). Lenyűgözőnek találom gyönyörű agyunk rugalmasságát és találékonyságát, ahogy utat talál a kommunikációhoz!

Reggeltől estig azon dolgoztam, hogy testem kellően megerősödjön a műtét előre kiszámítható csapásának elviseléséhez. De volt még valami, amit el akartam élni, mielőtt koponyám a fűrészszel találkozna. A lakásomtól 5 percre gyönyörű kis erdős terület húzódik, ahol pár hegyi tavacska is elterül. E hely neve: Fellsway.

Fellsway mindig is varázslatos hely volt a számomra. A napi munka után sokszor itt fújtam ki a gőzt, ahogy a fenyők közti ösvényeken bolyongtam, anélkül, hogy bárkivel is összefutottam volna. Itt szoktam énekelni, táncolni és imádkozni. Számomra ez szent hely volt, ahol eggyé tudtam válni a természettel, és ahol megfiatalodtam.

Forrón vágytam rá, hogy még a műtét előtt újra megmásszam azt a meredek és csúszós domboldalt, ami Fellsway-be vezet. Ott akartam állni, azon a hatalmas sziklaszirten, széttárni a szélben a karjaimat, és érezni, hogy feltöltődöm életenergiával. A műtétet megelőző napon, oldalamon Kelly-vel, lassan felmásztam a domboldalon, és valóra váltottam az álmodat! Ott, a sziklaszirt tetején, Boston fényeit nézve, ahogy ringattam magam a szélben, hosszú és mély lélegzeteket vettem. Bármit is hoz a holnapi műtét – gondoltam –, testem a trilliónyi egészséges sejtem életeréje. Az agyvérzés óta először éreztem magamat elég erősnek a közelgő agyműtét elviselésére.



## TIZENKETTŐ

# *Sztereotaktikus kraniotómia*

### *(koponyaműtét)*

1996. december 27-én, reggel 6 órakor – oldalamon G. G.-vel és Kellyvel – bemasíroztam a Massachusettsi Központi Kórházba, hogy felnyissák a fejemet. Amikor a bátorságra gondolok, ez a reggel jut eszembe.

Kislánykorom óta hosszú, szőke hajam volt. Az utolsó dolog, amit dr. Ogilvy-nek mondtam, mielőtt beadta az altató injekciót: „Doktor úr, 37 éves vagyok és egyedülálló. Kérem, ne nyírja le teljesen kopaszra a fejemet!” Ezen a ponton ütött ki az altató.

G. G.-t és Kellyt nyugtalanította, hogy milyen hosszan tart a műtét. Késő délután kaptak csak hírt arról, hogy már kitoltak a műtőből. Ahogy felébredtem, konstataáltam, hogy máshogy érzem magam. Újra fénylett a lelkem, és ez boldoggá tett. Az érzelmeim addig meglehetősen „laposak” voltak. Megfigyeltem a világot, de érzelmileg nem igazán vettem benne részt. A bevérzés óta hiányzott a gyermeki lelkesedésem, és most megkönnyebbülve nyugtáztam, hogy ismét „én” vagyok. Tudtam, hogy bármit is rejt számomra a jövő, amíg boldogság él a szívemben, addig szembe tudok vele nézni. Éreztem, hogy rendben leszek.

Az altatásból történő felébredésemet követően nem sokkal felfedeztem, hogy a fejem egyharmada bal oldalt le van borotváltva. Huszonhárom centi hosszú, fordított U-alakú sebhely díszelgett a fejemben a fülem fölött, hatalmas gézzel lefedve. Milyen kedves volt a doktor részéről, hogy a jobb oldalon meghagyta a hajamat! Ahogy G. G. az ágyamhoz lépett, azonnal így szólt: „Mondj valamit!”

Leginkább ugyanis – érthetően – attól félt, hogy a sebészek esetleg kénytelenek voltak kimetszeni a nyelvi központomból is valamennyit, ezáltal némaságra ítélve engem. Halkan megszólaltam.

Mindkettőnknek könnybe lábadt a szeme. A műtét tökéletesen sikerült!

Az operációt követően 5 napig maradtam a kórházban. Az első 48 órában könyörögtem, hogy jegeljék a fejemet. Nem tudom miért, de úgy éreztem, mintha tűz perzselné az agyamat, és csak a jégpakolás enyhítette eléggé a hőségérzetemet ahhoz, hogy aludni tudjak.



A kórházban töltött utolsó estém Szilveszter éjszakájára esett. Az éjszaka közepén az ablakhoz ültem, és Boston belvárosának fényeit bámultam. Azon tűnődtem: vajon mit hoz az új év? Eszembe jutott történetem ironiája: agyvérzést szenvedett agykutató... Ünnepeltem az érzett örömet és a kapott leckémet. Elöntött a mindent átható felismerés: túléltem az agyvérzést!







## TIZENHÁROM

### *Amire a leginkább szükségem volt*

*A könyv végén található egy „Javaslatok a felépüléshez” című lista, ami összefoglalja az e fejezetben szereplő tapasztalataimat arról, hogy mivel tudtak ápolóim igazán segíteni, és a felépüléshez mire volt a leginkább szükségem. A lista az A és B függelékben található.*

A felépülés döntés kérdése volt, amit naponta milliószor újra és újra meg kellett hoznom. Kész vagyok-e mindent beleadni, hogy *megpróbáljam*? Kész vagyok-e átmenetileg feladni az újonnan talált, eksztatikus boldogságot, hogy cserébe a külvilágból valamit megértek, hogy azzal kapcsolatba kerüljek? És ami igazán fontos: kész vagyok-e elviselni a felépüléssel járó szenvedést? Az információfeldolgozásnak ezen a szintjén is teljesen tisztában voltam azzal a különbséggel, hogy mi okoz fájdalmat, és mi okoz örömet. A jobb féltekém „la-la-földjén” járni: varázslatos és hívogató élmény volt. Megpróbálni működésbe hozni az analitikus, bal agyamat: fájdalmas. Mivel az erőfeszitésem tudatos döntés meghozatalán múlt, ezért rendkívül fontos volt, hogy megfelelő és figyelmes gondozókkal legyek körülvéve. Különben – ha őszinte akarok lenni – valószínűleg meg se próbáltam volna.

Ahhoz, hogy az ítélkező bal agyféltekém lekapcsolódásával járó, nyugalommal és békével átítatott, fenséges boldogság helyett a felépüléshez szükséges káoszt tudjam választani, át kellett fogalmaznom kérdésemet. A „Miért kell visszamennem?” átfogalmazva így szólt: „Miért jutottam el a csend e helyére? Mit taníthat ez nekem?” Rájöttem, hogy az ajándék, amit ezzel a

megtapasztalással kaptam, a következő: megtudtam, hogy a *mély lelki béke bárki számára és bármikor elérhető*. Véleményem szerint az áhított nirvána a jobb féltekénk tudatosságában létezik, és bármelyik pillanatban úgy dönthetünk, hogy agyunknak erre a felére kapcsolódunk rá. Izgatottá tett a felismerés, hogy felépülésem mekkora hatást gyakorolhat mások életére. És nem csupán azok életére, akik valamilyen agyi trauma után próbálnak talpra állni, hanem mindenkiére, akinek csak agya van! Elképzeltem, hogy a világot immár boldog és békés emberek lakják, és ez ösztönzött, hogy elviseljem a felépüléssel járó gyötrődést. Az agyvérzés a következő felismerést adta meg nekem: a *lelki béke karnyújtásnyi távolságra van tőlünk, és eléréséhez csupán le kell csöndesítenünk a domináns, bal oldali elménk hangját*.

A felépülés – bárhog is definiáld a szót – nem olyasvalami, amit egyedül tesz az ember. Az én felépülésemet is óriási mértékben befolyásolták a körülöttem levők. **Égető szükségét éreztem, hogy úgy kezeljenek, mint aki teljesen fel fog épülni.** Függetlenül attól, hogy felépülésem három hónapot, két évet, húsz évet vagy egy teljes életet igényel. Szükségem volt arra, hogy a körülöttem levők higgyenek a folytonos tanulási, gyógyulási és fejlődési képességemben. Az agy hihetetlenül dinamikus, folyton változó szerv. Agyam minden új ingernek örült, és ha az újratanulás folyamatát sikerült megfelelő mennyiségű alvással kiegyensúlyoznom, akkor szinte csodaszerű javulást produkált.

Hallottam orvos szájából, hogy: „Azok a készségek, amelyek a stroke-ot követően 6 hónapon belül nem térnek vissza, már soha nem is fognak.” Hidd el nekem, hogy ez tévedés! A stroke után 8 teljes évig folyamatos és jelentős mértékű fejlődést tapasztaltam agyam tanulási és egyéb funkcióbeli képességeiben. Nyolc esztendő után éreztem úgy, hogy az elmém és a testem teljesen regenerálódott. A tudósok tudják, hogy az agy – a bejövő stimuláció függvényében – elképesztő mértékben képes megváltoztatni a neuronok közti kapcsolódásait. Az elvesztett funkciók visszaszerzésének hátterében az agynak ez a rendkívüli plaszticitása húzódik meg.

Én úgy gondolok az agyra, mint egy gyerekekkel teli játszótérre, ahol minden gyerek a te kedvedben akar járni, és neked akar örömet szerezni. (Talán most arra gondolsz, hogy összetévesztem a gyerekeket a kutyakölykökkel...) A játszótérre nézve azt látod, hogy a gyerekek egyik csoportja focizik, a másik a mászókan bolondozik, a harmadik a homokozóban játszik. Ugyan minden gyerekcsoport mást-mást tesz, ám mégis hasonlót, akár az agyban található sejtcsoportok. Hogyha a játszótérrel eltávolítod a mászókat, akkor azok a gyerekek, akik addig azon szórakoztak, nem mennek el a térről, hanem egy másik gyerekcsoport tagjai közé vegyülve elkezdnek valami mást játszani. Amit lehet. Hasonló a helyzet az idegsejtekkel is. Ha megszünteted egy idegsejt genetikailag kódolt funkcióját, akkor a stimuláció hiányában az adott sejt vagy elpusztul, vagy talál magának valami más feladatot. Például a látás vonatkozásában: ha az egyik szemedet letakarod, s így megfosztod a látókérged sejtjeit az addig kapott inger egy jelentős részétől, akkor az érintett neuronok a szomszédos idegsejtekhez csatlakoznak, hogy közös erőfeszítéssel egy új funkció létrejöttéhez és fenntartásához járuljanak hozzá. **Szükségem volt rá, hogy a körülöttem levők higgyenek agyam plaszticitásában, és azon képességében, hogy fejlődni, tanulni és regenerálódni tud.**

A sejtek fizikai gyógyulása szempontjából nem győzőm eléggé hangsúlyozni az elegendő alvás jelentőségét. Szilárd meggyőződésem, hogy legjobban az agyunk tudja, mire van szüksége önmaga meggyógyításához. Ahogy azt már említettem, az alvás az „akták rendezésének” idejéül szolgált agyam számára. Amíg ébren voltam, addig az érzékszerveimen át tengernyi inger áramlott be agyamba, s a retinám sejtjeit stimuláló fotonok, valamint a dobhártyámon kaotikusan doboló hanghullámok hamar kifárasztottak. Idegsejtjeim nem tudták tartani az igények diktálta tempót, és emiatt egy idő múlva a bejövő információ értelmezésére már képtelenné váltak. Az információfeldolgozás legelemibb szintjén az inger energia, s **agyamnak védelemre és elszigetelődésre volt**

**szüksége a kellemetlen szenzoros stimulációval szemben, amit ő csupán zajként észlelt.**

A felépülés évei során, ha nem tartottam tiszteletben agyam alvásigényét, akkor az érzékelőrendszerem gyötrő fájdalmat tapasztalt, s én – lelkiileg és testileg is – teljesen kimerültem. Állítom, hogy ha egy szokványos rehabilitációs központban helyeznek el, ahol kénytelen vagyok ébren lenni, mert szemem előtt villózik a televízió, hat rám a Ritalin gyógyszer, és valaki más időbeosztásának megfelelően kell rehabilitálódnom, akkor többször választottam volna a bambulást, és kevesebb ször az erőfeszítést. Felépülesem szempontjából tehát kritikus jelentőséget kapott, hogy **tiszteletben tartottuk az alvás gyógyító erejét.** Tudom, hogy változatos módszerekkel dolgoznak a rehabilitációs központokban, szerte az országban, én akkor is hangos szószólója maradok az alvás – tanulási periódusokkal és gondolkodást igénylő kihívásokkal megtűzdelt – és a még több alvás módszerének.

Elejétől kezdve rendkívül fontos volt, hogy gondozóim megadják nekem azt a szabadságot, hogy elengedhessem a múltam teljesítményeit, hogy felfedezhessem az új érdeklődéseimet. **Szükségét éreztem, hogy az emberek szeressenek. De ne azért, aki korábban voltam, hanem azért, akivé éppen válok.** Amint a régi, ismerős bal féltekém feloldotta a művészi és zenei kreativitással megáldott jobb féltekém gátoltságát, minden megváltozott, és szükségem volt arra, hogy a családom, a barátaim és a kollégáim támogassanak az erőfeszítésemben, hogy újjá teremtsen magamat. A lelkem legmélyén ugyanaz voltam, akit addig is szerettek. A trauma miatt az agyi áramköreim azonban megváltoztak, és ezzel együtt változott a világgal kapcsolatos észlelésem is. Bár ugyanúgy néztem ki, és egy idő után ugyanúgy jártam és beszéltem, mint a stroke előtt, agyam „huzalozottsága” módosult, s ennek megfelelően az érdeklődésem is. Továbbá: mást éreztem rokonszenvesnek, illetve ellenszenvesnek, mint régebben.

Az agyam annyira megsérült, hogy emlékszem, azon gondolkoztam: *vajon vissza fogják-e vonni a doktorátusomat? Hiszen*

*semmire sem emlékszem az anatómiából!* Tudtam, hogy új hivatást kell találnom, ahol az új, jobb féltekei tehetségemet kamatoztathatom. Mindig is szerettem a kertészkedést, ezért a jövőre nézve egyik lehetőségként ez merült fel bennem. Nagy szükségem volt arra, hogy az emberek elfogadjanak annak, aki lettem, és megadják azt a szabadságot, hogy jobb féltekei dominanciájú személyiségként fejlődhessek. **Fontos volt, hogy a körülöttem levők bátorítsanak. Szükségét éreztem, hogy tudjam, még mindig értékes vagyok. Szükségem volt álmokra, amiket valóra válthatok.**

Ahogy azt már említettem, G. G.-vel mindketten ösztönösen tudtuk, hogy **életbevágóan fontos sürgősen kihívások elé állítanunk az agyamat** Annak belsejében ugyanis megszakadtak kapcsolatok, ezért kulcsfontosságúnak tartottuk a neuronok mielőbbi újrástimulálását, mielőtt még elhalnának, illetve eredeti funkciójukat elfelejtenék. A felépüléssel kapcsolatos sikerünk teljes egészében azon múlt, hogy mennyire tudunk egészséges egyensúlyt teremteni az ébren töltött időben végzett erőfeszítéseim, illetve az alvásidőm között. A műtétem után hónapokra eltiltottak a tévétől, a telefontól és a rádiótól. Ezek ugyanis nem számítottak igazi kikapcsolódásnak, mert elszívták az energiámat. Hatásukra letargiába zuhantam, és elveszítettem az érdeklődésemet.

Ahogy azt már említettem, G. G. hamar rájött, hogy **nem igennel és nemmel megválaszolható, hanem több lehetséges választ tartalmazó kérdéseket kell feltennie.** A választás kényszere ugyanis részemről azt igényelte, hogy régi aktákat felnyissak, vagy újakat kreáljak. Az igen-nem kérdések nem követeltek tőlem igazi gondolkodást, és G. G. ritkán hagyott ki bármilyen lehetőséget is, amivel az idegsejtejemet aktiválhatta.

Mivel az agyam elvesztette a lineáris gondolkodás képességét, ezért önmagam ellátásával kapcsolatban mindent újra kellett tanulnom. Még azt is, hogy hogyan kell felöltözni. Meg kellett tanítsák nekem, hogy előbb a zoknit húzzam fel, s csak aztán a cipőt, s hogy miért. Bár nem emlékeztem a háztartási eszközök eredeti

funkciójára, ám használatukkal kapcsolatban igen kreatívnak bizonyultam. Ezt a felfedezési folyamatot rendkívül izgalmas kalandként éltem meg. Ki gondolta volna például, hogy a villát remekül lehet hátvakarásra használni!

Az energiám limitált volt, ezért mindennap gondosan ki kellett választanunk, hogy mire irányítsam az erőfeszítéseimet. **Definiálnom kellett a prioritásaimat, hogy melyek a legfontosabb képességeim, amelyeket vissza akarok szerezni, hogy ne pazaroljak energiát kevésbé fontos dolgokra.** Bár sohasem gondoltam volna, hogy elegendő mértékben vissza tudom szerezni az intellektusomat ahhoz, hogy újra kutató tudós és tanár legyek, ám azt tudtam, hogy egy elképesztő történetet fogok tudni elmesélni az agy szépségéről és rugalmasságáról – feltéve, hogy sikerül újra aktiválnom a sajátomat. Úgy döntöttem, hogy a rehabilitációm keretében egy olyan művészeti feladatra fogok fókuszálni, ami segít visszanyerni a fizikai állóképességemet, a kézügyességemet és a kognitív feldolgozásomat. Úgy döntöttem, hogy festett üvegből készítek egy anatómiailag korrekt agyat. Első lépésként meg kellett ezt terveznem. Mivel a tanulmányaimmal kapcsolatos emlékeimet elveszítettem, előástam a neuroanatómia-könyveimet, a földön magam köré rendeztem őket, és összeállítottam egy képet, ami anatómiailag nagyjából megfelelő (és szép) agyat ábrázol. Ez a feladat fejlesztette a nagy motoros (mozgató) készségeimet, az egyensúlyozásomat, valamint – a festett üveg vágása és kezelése révén – a finom motoros készségeimet is. Nyolc hónapig tartott, mire megalkottam az első festettüveg-agyat. Amikor elkészültem vele, öröm volt ránézni, s ez arra ösztönzött, hogy még egyet készítsek, ami most a Harvardi Agybank falát díszíti.<sup>17</sup>

Pár hónappal az agyvérzés előtt felkértek, hogy tartsak előadást a Fitchburgi Állami Főiskolán. Az előadás április 10-ére volt kitűzve, ami épp agyvérzésem 4 hónapos „évfordulóját” jelentette. Mivel

---

<sup>17</sup> A kép a könyv hátsó borítóján látható.

szükségem volt célkitűzésre, úgy döntöttem, ez lesz az agyvérzést követő első, közönség előtti fellépésem, hiszen nyelvi gördülékenységem visszaszerzését kiemelkedően fontosnak tartottam. Ezért úgy döntöttem, hogy részt veszek a fitchburgi rendezvényen, s ott 20 percig fogok beszélni. Célként azt tűztem magam elé: úgy tartsam meg az előadást, hogy a közönség ne vegye észre, hogy agyvérzésen estem át. Bár ez rendkívül ambiciózus célkitűzés volt, mégis kivitelezhetőnek véltem. Többféle stratégiával vágtam neki a projektnek.

Először is, valamit kezdenem kellett a hajammal. A műtétet követő első pár hónapban a hajviseletem egészen új divatot követett. Mivel az orvosok a fejemnek csupán egyharmadát borotválták le, ezért ugyancsak aszimmetrikusan néztem ki. Ha viszont átfésültem a jobb oldalról a megmaradt hajamat, akkor azzal be tudtam fedni a 23 centis sebhelyet. A komikus kihívást az újonnan nőtt, rövid hajszálaim elrejtése jelentette, amelyek az átfésült rész mögül rendre kikukucsáltak. Eleinte világosan látszott, hogy azt a területet a közelmúltban leborotválták, ám áprilisra ott már egész rendes hajmennyiség nőtt. Végül nem tudom, hogy a hajam lebuktatott-e azon a délutánon, ahogy azt sem, hogy a hallgatóság meghökkent-e a homlokomon látható két – Frankensteinre emlékeztető dudoron –, ami a sztereotaktikus merevítő két rögzítési pontjaként szolgált. (A sztereotaktikus merevítő olyan gyűrűs, a fejét körbefogó szerkezet, amivel az orvosok műtét közben teljesen mozdulatlanul tartják a koponyát.)

Nagyon keményen dolgoztam, hogy felkészüljek a fitchburgi fellépésre. Az első kihívás az volt, hogy tisztán és érthetően beszéljek. A második: kiderüljön, hogy szakértői szinten értek az agyhoz. Szerencsémre pár hónappal az agyvérzés előtt videóra rögzítették egy előadásomat, amit a NAMI összefojetelén tartottam. Beszédkészségem visszaszerzéséhez elsődleges stratégiaként azt választottam, hogy újra és újra megnézzem ezt a videofelvételt. Tanulmányoztam, hogy hogyan beszél ez a nő (én) a színpadon, mikrofonba. Megfigyeltem, hogyan tartja a fejét és a testét, és

hogyan sétál keresztül a színpadon. Figyeltem a hangját, a dallamot, ahogy egymáshoz köti a szavakat, és hogy hangereje megváltoztatásával miként képes hatni a közönségre. Úgy tanultam meg a teendőmet, hogy utánoztam őt. A videó segítségével tanultam meg, hogy miként legyek újra én, s hogyan viselkedjek és beszéljek úgy, mint én.

Ami az aggyal kapcsolatos ismereteimet illette, sokat megtanultam ebből az előadásból, de nem váltam tőle a téma szakértőjévé. Maga a rögzített előadás is már túl sok információ volt számomra. (El kellett gondolkoznom: vajon nem ugyanezt gondolta-e róla a közönség is...) Ily módon azonban megtanultam a tudományos szavak helyes kiejtését, és a videofelvétel sokszori megnézése révén egy idő után megértettem az elhangzottakat. Nagyon tetszett az agyadományozásról szóló rész, s magamban elgondolkoztam, vajon G. G. felajánlotta-e volna az agyamat a tudomány számára, ha a stroke reggelén történetesen meghalok. Az agybankdal hallatán minden alkalommal hangosan felnevettem, s ugyanakkor a szomorúság is belém hasított, hogy ez a nő már nem létezik.

A tőlem telhető legjobb módon összeállítottam egy 20 perces beszédet, amit több mint egy hónapig, reggeltől estig gyakoroltam. Úgy gondoltam, hogy ha senki sem szól közbe, és nem kapok az agyra vonatkozó kérdéseket, akkor nem veszik észre a nemrégiben lezajlott agyvérzésem jeleit. Mozdulataim ugyan meglehetősen robotszerűek voltak, ám sikerült szinkronban maradnom a vetítéssel, s végül diadalmasan vonulhattam ki a fitchburgi előadásról.

Bár foglalkozás- és fizioterápiát nem írtak elő számomra, a műtétet követő négy hónapban azonban hosszú időt töltöttem beszédterápiával. A beszéd kisebb gondot jelentett, mint az olvasás. G. G. ugyan már megtanította az ABC betűit és a hozzájuk társuló hangokat, ám ezekből szavakat összefűzni, majd azokhoz jelentést társítani, nos, ez még mindig meghaladta agyam akkori képességeit. A szövegértésem egyenesen katasztrofális volt. Amikor először találkoztam a beszédterapeutámmal, Amy Raderrel, felolvastatott



velem egy történetet, majd arra kért, hogy válaszoljak a történettel kapcsolatos kérdéseire. A 23 kérdésből mindössze kettőre tudtam válaszolni!

Amyvel folytatott munkánk kezdetén el tudtam olvasni hangosan a szavakat, ám a számon kijövő hangokhoz nem tudtam jelentést társítani. Végül eljutottam arra a szintre, hogy elolvastam egy szót, jelentést társítottam hozzá, majd a következő szóra ugrottam. Azt hiszem, az lehetett a probléma, hogy nem tudtam az egyik pillanatot a következőhöz fűzni, vagyis képtelen voltam lineárisan gondolkodni. Amíg minden egyes pillanat számomra csak különállóan létezett, addig nem tudtam egymáshoz fűzni gondolatokat vagy szavakat. Belülről úgy éreztem, mintha agyam olvasó része szinte teljesen halott lenne, és nem érdekelné az újratanulás. Azonban – Amy és G. G. segítségével – hétről hétre araszolva, lassan megtettem a célom felé vezető, szükséges lépéseket. Izgalmas feladatnak bizonyult, mert szókinccsem feltámasztása egyúttal számos elvesztett akta feltárását is jelentette. Maga a próbálkozás is kimerített, de lassan, kemény küzdelemmel – egyik szótól a másikig jutva – fokozatosan feltárultak az akták, és megismerhettem annak a nőnek az életét, aki azelőtt voltam. G. G. türelmes irányításával végül megtaláltam az utat szürkeállományom elfügöngyözött hasadékhöz.

**A sikeres felépülesemhez kulcsfontosságú volt, hogy a meglévő képességeimre fókuszáljak, s ne az elvesztettekre.**

Azáltal, hogy mindennap megünnepeztük az aktuálisan elért teljesítményemet, naponta tudatosult bennem, hogy szépen fejlődök. Meghoztam a döntést: nem érdekel, ha nem tudok járni, beszélni, vagy még a nevemre sem emlékszem. Amikor csupán lélegezni tudtam, akkor megünnepeztük, hogy életben maradtam, és együtt vettünk mély lélegzetet. Ha megbotlottam és elestem, akkor meg tudtuk ünnepelni, hogy utána felálltam. Ha kicsordult a nyálam, megünnepeztük, hogy nyelni is tudok. Túl könnyű lett volna a hiányzó képességekre fókuszálni, hisz annyi volt belőlük.

**Igényeltem, hogy a körülöttem levők megünnepeljék a sikereimet és a győzelmeimet – függetlenül attól, hogy azok aprók vagy nagyok voltak –, mert ez inspirált.**

Január közepére, pár héttel a műtét után, a bal féltekei nyelvi központom elkezdett magához térni, és elkezdett újra beszélni hozzám. Bár nagyon szerettem csöndes elmém békéjét, azért megnyugtatót, hogy a bal féltekém képes feléleszteni a belső monológját. Egészen eddig a pontig elszántan küszködtem, hogy egymáshoz fűzzem a gondolataimat, és idősíkokban gondolkodjak. A belső monológ linearitása segített alapot és struktúrát teremteni a gondolataimhoz.

A sikerem egyik legalapvetőbb titka az volt, hogy meghoztam a döntést: a felépülés folyamata közben nem állok önmagam útjába. A testi és érzelmi gyógyulás szempontjából rengeteget számít, ha hálás szívvel viszonyulunk a történésekhez. Felépülésem legtöbb részét élveztem, ahogy az egyik folyamat természetesen alakult át a másikba. Azt tapasztaltam, hogy képességeim fejlődésével a világról alkotott észleletem is fejlődött. Idővel olyanná váltam, mint a totyogó kisgyerek, aki csak menni, menni és felfedezni akar, feltéve, hogy a mama nincs túl messze. Sok új dolgot kipróbáltam. Sokat sikerrel, s pár olyan dologgal is megpróbálkoztam, amire még nem álltam készen. De meghoztam azt a döntést, hogy nem állok önmagam útjába érzelmi szempontból, ami azt jelentette, hogy rendkívül óvatosan kezeltem a fejemben szóló monológot. Könnyű lett volna – naponta ezerszer is – a régebbi énemnél kevesebbnek éreznem a jelenlegi énemet. Hiszen tulajdonképpen az elmémet vesztettem el, így éppenséggel joggal sajnálhattam volna magamat. Szerencsére azonban a jobb oldali elmém boldogsága és ünneplése olyan intenzív volt, hogy nem hagyta magát legyőzetni önmarcangolástól, önsajnálattól, depressziótól.

Az „önmagam útjába nem állni” elv azt is jelentette, hogy **elfogadtam a másoktól kapott támogatást, szeretetet és segítséget.** A felépülés hosszú távú folyamat, és bizony évekbe telik, mire kiderül, hogy korábbi képességeink közül mit sikerül visszaszerezni,

s mit nem. Meg kellett gyógyítani az agyamat, ami azt is jelentette, hogy meg kellett engedni magamnak, hogy a segítséget hálával fogadjam. A stroke előtt rendkívül önállóan éltem. Hét közben kutatóként dolgoztam, a hétvégeken pedig „éneklő tudósként” jártam az országot, s egymagam intéztem a ház körüli teendőket és a személyes ügyeimet. Nehezemre esett bármilyen segítséget is elfogadni. A mentálisan korlátozott állapotomban azonban már szükségem volt mások segítségére. Sok szempontból szerencse, hogy a bal féltekém sérült meg, mert így – egós nyelvi központom híján – képessé váltam elfogadni mások segítségét.

**Felépülésem sikere teljes mértékben attól függött, hogy sikerül-e a feladatokat apró, egyszerűbb lépésekre bontani.** G. G. varázslatos módon látta meg, mit kell éppen tennem ahhoz, hogy az adott folyamatban a következő, összetettebb szintre jussak. Akár arról volt szó, hogy lelkesen megtanuljak előre- és hátrabillenni, hogy végül felülhessek; akár arról, hogy megtanuljam, nem baj, ha rálépek a járda apró repedéseire; a végső sikerhez minden egyes stádiumra szükség volt.

Mivel nem tudtam lineárisan gondolkodni, ezért **fontos volt, hogy a körülöttem levők elfogadják tudatlanságomat, s ezzel lehetővé tegyék, hogy mindent újra az elejéről tanulhassak meg.** Az információdarabkák nem álltak össze a fejemben. Amikor például még nem tudtam, hogyan is kell a villát használni, akkor azt meg kellett nekem mutatni, akár többször is. **Fontos volt, hogy gondozóim türelemmel tanítsanak.** Néha sokszor kellett ugyanazt a dolgot újra és újra megmutatniuk, amíg a testem és az agyam megértette, hogy mi is az, amit tanulok. Ha nem értettem meg valamit, az azért történt, mert az agyamban „lyuk” tátongott, ami nem tette lehetővé a szóban forgó információ befogadását. Ha tanításom közben az illető felemelte a hangját, attól általában „lefagytam”. Akár az ártatlan kutyakölyök, akivel kiabálnak, az ilyen embertől én is félni kezdtem, taszított az energiája, és nem bíztam meg benne. Nagyon fontos volt, hogy gondozóim emlékezzenek: nem süket vagyok, csupán sérült agyú. És a legfontosabb:

gondozóimnak huszadszorra is ugyanazzal a türelemmel kellett megtanítaniuk valamit, mint az első alkalommal.

**Szükségét éreztem, hogy az emberek közel jöjjenek hozzám, s ne féljenek tőlem.** Szomjúhoztam a kedvességüket! Szükségem volt arra, hogy megérintsenek; hogy megsimogassák a karomat, megfogják a kezemet, vagy éppenséggel finoman megtöröljék az arcomat, ha nyáladzom. Szinte mindenki ismer olyan embert, aki stroke-ot szenvedett el. Ha az illető nyelvi központja is megsérült, akkor valószínűleg nem tud a látogatóival beszélgetni. Tudom, hogy rendkívül kényelmetlen feladat lehet egy egészséges ember számára, amikor szélütött beteggel próbál kommunikálni, én azonban **kulcsfontosságúnak éreztem, hogy látogatóim pozitív energiát hozzanak nekem.** Mivel beszélgetésre kezdetben nem nyílt lehetőség, ezért annak örültem a leginkább, ha a hozzám – akár csak néhány percre – betérő ember megfogta a kezemet, és lassan, puha hangon beszélve elmondta, hogy mi van vele, mire gondol, és hogy hisz a felépülésemben. Nemigen tudtam mit kezdeni azokkal, akik nyugtalan energiával érkeztek hozzám. Szükségét éreztem, hogy látogatóim felelősséggel válasszák meg az energiát, amit hozzám hoztak. Arra biztattunk mindenkit, hogy lazítsa el a szemöldökét, nyissa meg a szívét, és hozzon nekem szeretetet. A rendkívül ideges, nyugtalan vagy dühös emberek csak akadályoztak a gyógyulásban.

Az egyik legfontosabb lecke, amit megtanultam, hogy érezni tudom az érzelmek fizikai összetevőjét. Az öröm számomra: egy érzés volt a testemben. A lelki béke: egy érzés volt a testemben. Érdekesnek találtam, hogy fizikailag érzem, ahogy egy új érzelem kiváltódik. Éreztem, ahogy az új érzelem eláraszt, majd elereszt. Meg kellett tanulnom a szavakat, amelyekkel fel tudom címkézni ezeket az „érzési” tapasztalataimat. És a legfigyelemreméltóbb: rájöttem, hogy a döntésemen múlik, rákapcsolódom-e az adott érzésre – a testemben való jelenlétét ezzel meghosszabbítva –, vagy csak engedem, hogy gyorsan átfusson rajtam.

Attól függően hoztam meg egy-egy ilyen döntésem, hogy belülről milyennek érződött a szóban forgó dolog. Egyes érzelmek – például a harag, a csalódottság, a félelem – kellemetlen érzést okoztak, ahogy végighullámoztak a testemen. Ilyenkor emiatt azt mondtam az agyamnak, hogy nem tetszik ez az érzés, és nem akarok belekapaszkodni ezekbe az agyi áramkörökbe. Rájöttem, hogy – a nyelv révén – fel tudom használni bal oldali elmémet ahhoz, hogy közvetlenül az agyamhoz beszéljek, és megmondjam neki, mit akarok és mit nem. Ennek a felismerésnek köszönhetően tudtam, hogy nem térek vissza ahhoz a személyiséghez, aki korábban voltam. Hirtelen sokkal több beleszólásom lett abba, hogy milyen érzelmet érzek, s azt mennyi ideig; és szilárdan ellenálltam a kísértésnek, hogy felélesszem a régi, fájdalmas érzelmi áramköröket.

A tény, hogy figyeltem, hogy az egyes érzelmek milyen érzést keltenek a testemben, teljesen meghatározta a felépülésemet. Nyolc éven keresztül figyeltem és elemeztem mindent, ami az agyamban történt. Minden egyes nap új kihívásokat és új felismeréseket hozott. Minél több aktát „poroltam le”, annál jobban a felszínre tört a régi érzelmi „málhám”, és annál inkább felül kellett vizsgálnom: érdemes-e megtartanom a háttérben meghúzódó agyi áramkört.

Az érzelmi gyógyulás fárasztóan lassú folyamatnak bizonyult, ám nagyon megérte az erőfeszítést. Ahogy a bal féltekém egyre inkább erőre kapott, úgy vált egyre gyakoribbá a késztetés, hogy érzelmeimért és a körülményeimért másokat, illetve külső eseményeket okoljak. Reálisan gondolkodó pillanataimban azonban pontosan tudtam, hogy – rajtam és agyamon kívül – senkinek sem áll hatalmában bármilyen érzést bennem létrehozni. Semmi külső dolog sem tudta elvenni szívem és elmém békéjét. Ez kizárólag tőlem függött. Ha nem is tudom teljes mértékben uralni, hogy mi történik az életemben, azt azonban mindenképpen megválaszthatom, hogy azt a történetet miként fogadom.



Leggyakrabban a következő kérdést kapom: „Mennyi időt igényelt a felépülés?” Általában azt válaszolom – minden bántó szándék nélkül -: „Minek a felépülése?” Ha úgy definiáljuk a felépülést, mint a régi programokhoz való ismételt hozzáférés lehetőségét, akkor csak részben épültem fel. Ez alkalommal ugyanis gondosan megválogattam, hogy mely érzelmi programokat szeretném újrafuttatni, és melyektől köszönnék el (pl. türelmetlenség, kritikusság, barátságtalanság). Milyen csodálatos ajándékot is kaptam a sorstól, hogy a stroke révén én választhattam meg, ki akarok lenni, és miként óhajtok létezni ebben a világban! A stroke előtt azt gondoltam, hogy az agyam produktuma vagyok, s hogy minimális mértékben szólhatok csak bele abba, hogy mit érzek, vagy mit gondolok. Az agyvérzés azonban felnyitotta a szememet. Ráébredtem: nagyrészt rajtam, a döntéseimen múlik, hogy mi zajlik a két fülem között.

Az agyműtétből való fizikai felépülés feladata eltörpült a mellett a kihívás mellett, hogy újra felépítsem az elmémet, és visszaszerezsem a testtudatomat. A műtétet követően G. G. tartotta tisztán a fejszembet, és a 35 öltés gyönyörűen gyógyult. A legnagyobb nehézséget a bal oldali rágóízület (temporomandibularis ízület) műtét okozta funkciózavara jelentette, amit azonban egy gyógyító módszer, a Feldenkrais-technika segítségével gyorsan sikerült korrigálni. A műtéti heg területe viszont 5 évig érzéketlen maradt, és a

koponyámba fúrt három lyuk szerintem csak a hatodik évben gyógyult be teljesen.

Mamám rendkívül bölcs ápolónak bizonyult. Úgy oltalmazott, hogy közben nem állt a fejlődésem útjába. Február közepén – agyvérzésem után két hónappal – tettem meg első önálló utamat a világba. A nyelvi képességem elegendő volt már ahhoz, hogy ne kerüljek bajba (legalábbis ezt reméltük), ám addig minimális időt töltöttem egyedül. G. G. kivitt a reptérre, felkísért a repülőgépre, ott leültetett, majd távozott. Utam végén egy barátom várt rám a másik reptéren, így nem sokáig kellett egyedül navigálnom a nagyvilágban. Élveztem ezt az első szárnypróbálgatást, ami a fészkeimből az önállóság felé vezető utamon igen nagy lépést jelentett. Ennek a sikere felbátorított a nagyobb kihívásokkal való szembenézésre.

A harmadik hónapban G. G. megtanított újra autót vezetni. A tény, hogy egy hatalmas, kerekekkel felszerelt és nagy sebességgel haladó fémdobozt irányítok, s köröttem mások is ezt teszik, miközben esznek, isznak, dohányoznak – ja igen – és mobiltelefonon beszélgetnek, tudatosította bennem, hogy valójában milyen törekeny élőlény is vagyok, s hogy az élet mennyire értékes ajándék. Az agyam még mindig küszködött az olvasással, így aztán a vezetéssel kapcsolatos legnagyobb nehézséget számomra a feliratos jelzőtáblák jelentették. Még ha meg is láttam a táblát, a szövegértésem rettentő mértékben lelassult. *Mit is mond az a zöld tábla ott? Ó, a francba, most hagytam el az útleágazásomat!*

Március közepére G. G. úgy ítélte meg, hogy készen állok az önálló életre. Bár még messze voltam attól, hogy teljes értékű játékosként álljak vissza a „mezőnybe”, G. G. úgy látta helyesnek, hogy – barátaim segítségével – ismét a magam ura legyek. Biztosított róla, hogy ha bármikor szükségem támad rá, csak fel kell hívnom, s ő azonnal felpattan az első gépre. Egyik részem boldogságot és izgalmat érzett növekvő önállóságom kapcsán. A másik – nagyobbik – részem azonban rettegett...

Pár hét volt ekkor már csak hátra a fitchburgi előadásig, az első olyan, jelentős próbatételig, ami bizonyíthatta, hogy készen állok

életem újrakezdésére. Így legalább tudtam valamire koncentrálni, miközben elkezdtem magamról gondoskodni. Egyik barátnőm, Julie fuvarozott el az előadásra, ami olyan jól sikerült, hogy egészen a fejembe szállt a dicsőség. (Ez vicc akart lenni...) Nemcsak, hogy túléltem mamám távozását, hanem kifejezetten jól boldogultam egyedül. Az otthoni számítógémem előtt ülve egyre több időt töltöttem az Agybankkal kapcsolatos teendőkkel. Az erőmből eleinte csak napi pár órára futotta. Emellett egy idő után azonban elkezdtem bejárni – hetente egyszer vagy kétszer – a McLean Kórházba is. Az igazat megvallva, a bejutás sokkal nagyobb kihívást jelentett, mint maga a munka.

Tovább bonyolította a helyzetet, hogy agyműtétemet követően az orvosaim ragaszkodtak ahhoz, hogy Dilantin gyógyszert szedjek, mert az megelőzi az esetleg jelentkező epilepsziás rohamokat. Ilyen roham nálam ugyan sohasem lépett fel, ám az agy halántéktáji részén végrehajtott műtétet követően e gyógyszer rendelése bevett gyakorlat. A legtöbb beteghez hasonlóan én is utáltam a gyógyszeremet, mert fáradt és letargikus lettem tőle. A legnagyobb problémám az volt velem, hogy elfojtotta azt a képességet, hogy tudjam, milyen érzés újra önmagamnak lenni. Az átélt agyvérzés miatt amúgy is idegennek éreztem önmagam, amire a gyógyszer csak rátett. E konkrét élményemnek köszönhetően már sokkal jobban megértettem, hogy egyes elmebetegek miért választják inkább a zavart mentális állapotot, mint a pszichózis elleni gyógyszerek mellékhatásait. Orvosaim szerencsére megengedték, hogy a teljes dózist este, lefekvés előtt vehessem be, és így reggelre már viszonylag kitisztult fejjel ébredtem. A műtétet követően csaknem két teljes éven át kellett szednem a Dilantint.

A hatodik hónapban hazarepültem Indianába, hogy részt vegyek a huszadik érettségi találkozón. Ez tökéletes alkalomnak kínálkozott ahhoz, hogy megnyissam a múltammal kapcsolatos aktákat. Két legjobb barátom kísért körbe, s közben felidéztek a Terre Haute South Vigo iskolában töltött éveinkben történeteket. Az osztálytalálkozó időzítése számomra ideálisnak bizonyult. Az agyam



ugyanis ekkorra már kellően meggyógyult ahhoz, hogy új információkat tudjon befogadni, s hogy hozzáférjen a régi aktákhoz. A találkozó segített összeillesztgetnem a fiatalsággal kapcsolatos emlékdarabkáimat. Ebben a helyzetben azonban – ismét – nagyon fontos volt, hogy az átélt agyvérzés miatt ne érezzem magamat kevesebbnek annál, mint aki korábban voltam. Múltbeli barátaim rendkívül kedvesen viselkedtek velem, és az emlékek felidézésével remekül szórakoztunk.

Nem sokkal a júniusi osztálytalálkozó után, júliusban, részt vettem az éves NAMI-találkózón. Ekkor ért véget hároméves igazgatói tagságom, amiről hivatalosan leköszöntem. Összeállítottam egy ötperces beszédet, amit kétezernél is több NAMI-tag előtt adtam elő. Kezemben gitárral, a szememben könnyekkel, s a szívemben hálával mondtam köszönetét azoknak a csodálatos embereknek, akik bátorságot adtak a visszatérésemhez. Mindig is rendkívüli becsben fogom tartani azt a doboznyi üdvözlőlapot, amit azért küldtek, hogy jelezzék, mennyire drukkolnak nekem. Tudom, hogy a NAMI-családom nélkül nem tartanék ma ott, ahol tartok.

A gyaloglás a napi rutinom fontos részévé vált. Amikor úgy érzed, mintha folyékony lennél, akkor lehetetlenség érzékelni a testi határaidat, hogy hol kezdődsz, és hol végződsz. A gyaloglás segített újra megerősödnöm, és az első évben elértem, hogy átlagosan napi 4-5 kilométert menjek, heti néhány alkalommal. A gyaloglás közben kis súlyokat tartottam a kezemben, amiket ide-oda lóbáltam. Úgy hadonásztam a karjaimmal, mint egy vad gyerek, csak éppen ritmusban. Felső végtagjaim minden izmát meg akartam tornáztatni: vállkörzéssel, könyök- és csuklómozgatással. Sokan néztek rám furcsán, de mivel a bal feltekei egoközpontom nem működött, nem érdekelt, hogy mit gondolnak rólam. A súlyokkal folytatott edzés segített visszanyerni az erőmet, az egyensúlyomat és a testtartásomat. Ezenkívül egy barátom is segített – masszázsszal és akupunktúrával – abban, hogy újra be tudjam azonosítani fizikai határait.

A nyolcadik hónapra újra teljes állásban dolgoztam, bár a munkámra se mentálisan, se testileg még nem voltam teljesen alkalmas. Agyműködésem még mindig kicsit tunya volt, s ezen nem sikerült úrrá lennem. A munkaköri leírásom sajnos tartalmazott pár komplex, számítógépes adatfeldolgozási feladatot is, és tudtam, hogy arra az agyam nem lesz képes. Ráadásul az agyvérzésnek köszönhetően megértettem, hogy milyen értékes is az a rövid idő, amit ezen a bolygón tölthetünk. Ezért haza akartam költözni Indianába, hogy minél több időt tölthessek a mamámmal és a papámmal, amíg még élnek. A főnököm szerencsére beleegyezett, hogy az Agybank mentális betegekkel kapcsolatos ügyeinek országos szóvivője legyek, és áldását adta az Indianába való visszatérésemre.

Az agyvérzés után egy évvel hazaköltöztem. Az Indiana állambeli Bloomington a legkedvesebb hely számomra a világon. Tökéletes méretű egyetemi város, tele érdekes és kreatív emberekkel, s ráadásul itt működik az Indianai Egyetem. Csodálatos érzés volt ide visszatérni, és amikor megkaptam az új telefonszámomat, ami – évre, hónapra, napra pontosan – megegyezett a születésem dátumával, akkor tudtam, hogy ott vagyok, ahol lennem kell. Ez egyike volt azoknak a véletlen egybeeséseknek, amik azt tudatták velem, hogy jó időben, jó helyen vagyok.

Az agyvérzést követő második esztendő azzal telt, hogy rekonstruáljam – amennyire csak tudom – rosszullétem reggelét. Egy Gestalt-terapeuta segített szavakba öntenem jobb agyféltekés tapasztalataimat. Hittem abban, hogy ha segítek az embereknek megérteni, hogy milyen érzés átélni az elme neurológiai leépülését, akkor a stroke-os betegeket gondozók nagyobb megértéssel fogják tudni segíteni pácienseiket. Azt is reméltem, hogy ha valaki az élményeim ismeretében hasonló tüneteket tapasztal, akkor azonnal segítséget fog hívni. A Dana Alapítványnál dolgozó Jane Nevinsszel és Sandra Ackermannal közösen összeállítottuk egy, az átélt élményeimet ismertető könyv tervét, ami végül túl korainak bizonyult. Ennek ellenére mindig hálás leszek nekik érdeklődésükért, és hogy segítettek végiggondolnom történetemet.

Amikor odáig jutottam, hogy agyam ismét képes volt nagy mennyiségű információt magába szívni, úgy döntöttem, itt az ideje újra a tudományos munka felé fordulni. Az agyvérzést követő második évemben felvettek az Indiana állambeli, Rose Hulman Műegyetemre, Terre Haute-ban, hogy ott – az alkalmazott biológia és biomechanika tanszéken – anatómiát, élettant és idegtudományt oktassak. Az én szempontomból ez azt jelentette, hogy fizetést kapok azért, hogy újratanuljam a szakmám részleteit. A tudományos szókincsemet ugyan elvesztettem (bal félteke), de arra még tisztán emlékeztem, hogy az egyes anatómiai képletek hogy festenek és miként kapcsolódnak egymáshoz (jobb félteke). A szemeszterben nap, mint nap a végletekig erőltettem agyam tanulási kapacitását. Szinte már úgy éreztem, hogy az agyam fel fog robbanni a túlzott mértékű használatától. Véleményem szerint azonban agyamnak éppen ilyen mértékű kihívásra volt szüksége. Mindig épp csak egy leckével jártam a tanítványaim előtt, ami igen megerőltető volt. Ebben a 12 hetes időszakban – a munka és a megfelelő mennyiségű alvás kiegyensúlyozásával – agyam gyönyörűen teljesített. Örökké hálás leszek a Rose Hulman Műegyetemnek, hogy bízta a képességeimben, s abban, hogy újra tudok tanítani.

Hogy képet alkothass felépülésem időrendi menetéről, röviden összefoglalom – évekre bontva – fejlődésem fontosabb mérföldköveit. A stroke előtt lelkesen kártyáztam (a Free Cell – szabad cella – nevű játékot játszottam, ami a pasziánszhoz hasonlít); a stroke után azonban három évembe telt, mire újra felfogtam valamit ebből a játékból. A testi fejlődés szempontjából: 4 évig hetente néhányszor 4-5 kilométert gyalogoltam – kezemben súlyzókkal –, mire megtanultam egyenletes ütemben járni. A negyedik évben vált képessé agyam arra, hogy egyszerre több feladatra tudjak figyelni; olyan egyszerű dologra, mint például térsztafőzés közben telefonálni. Addig ugyanis egyszerre csak egy dologra tudtam koncentrálni, mert minden egyes feladat a teljes figyelmemet követelte. Nem szokásom panaszkodni. Tisztán

emlékeztem az agyvérzés utáni állapotomra, úgyhogy áldottam a szerencsém, és naponta ezerszer is megköszöntem az agyamnak, hogy ilyen remekül képes helytállni. Mivel kaptam némi kóistolót az alternatívából, mélységes hálát éreztem életben maradásomért.

Az egyetlen képesség, amit örökre elveszettnek hittem: a matematikai összefüggések megértése volt. Legnagyobb meglepetésemre azonban – az agyvérzést követő negyedik évben – agyam elkezdte újra megérteni az összeadás műveletét. A kivonás és a szorzás kb. fél évvel később tért vissza, az osztás azonban egészen az ötödik évem közepéig meghaladta a képességeimet. A matematika alapjainak megértéséhez kis kártyákat készítettem, amiket újra és újra átnézve, bemagoltam az információt. Most a *Nintendo Brain Training* és a *Big Brain Academy* nevű agyfejlesztő játékokat használom. Véleményem szerint 40 év fölött mindenkinek – és nem csupán a stroke-on átesetteknek – hasznos lenne valamilyen, ezekhez hasonló agyfejlesztő eszköz használata.

Az ötödik év végére már úgy tudtam körül köre ugrándozi a cancuni tengerparton, hogy közben nem kellett a lábam elé néznem. Ez jelentős eredménynek számított, mert addig egyfolytában figyelnem kellett a lábam alatt a talajt. A stroke-ot követő hatodik év fénypontjaként megvalósult az egyik álmom: ismét kettesével tudtam venni a lépcsőfokokat! A mentális gyakorlás fontos szerepet játszott a testi funkciók visszanyerésében. Szilárd meggyőződés, hogy azzal, hogy elképzeltem, milyen érzés végrehajtani egy-egy feladatot, lényegesen gyorsabban sikerült visszaszereznem a szóban forgó képességet.<sup>18</sup> Az agyvérzést követően naponta álmodoztam arról, hogy felfelé szökdelek a lépcsőn. Ápoltam az emléket: milyen érzés önfeledten venni a lépcsőfokokat. Azzal, hogy elmémbe újra és újra lejátszottam ezt a jelenetet, életben tartottam az ahhoz szükséges agyi áramkört, amíg a testem és az elmém elérte azt a koordinációs szintet, amin meg is valósíthatták a jelenetet.

---

<sup>18</sup> Többek között ezt tanítja az agykontroll ([www.agykontroll.hu](http://www.agykontroll.hu)) (A szerk.)

A felépülésem évei alatt kollégáim rendkívül kedvesen és nagylelkűen viselkedtek velem. Kezdetben tartottam tőle, hogy munkatársaim a stroke utáni éneket kevésbé értékelik majd, hogy leereszkedően fognak kezelni, vagy, hogy akár ki is rekesztenek maguk közül. Nagy örömömre nem ez történt. Agyvérzésem nem csupán az emberi agy szépségére és rugalmasságára nyitotta rá a szememet, hanem az emberek nagylelkűségére is. Számtalan csodálatos ember táplálta a szívemet, és mély hálát érzek a tőlük kapott kedvességért.

Bár a második évtől kezdve részmunkaidőben a Harvardi Agybank „éneklő tudósaként” utaztam, a hetedik esztendőben emellé már tanári állást is elvállaltam az Indianai Egyetem mozgástan részlegén. Ezenfelül – mivel az emberi anatómia tanítása mindig is maximális örömet jelentett számomra – önkéntesként elkezdtem tanítani az egyetem orvosi karának humán anatómia részlegén. Újra a testtel foglalkozni, s jövőbeli orvosokat tanítani annak csodálatos felépítéséről, örömteli kiváltságot jelentett számomra.

Szintén a hetedik évben értem el, hogy éjszakai alvásigényem 11 órától 9,5 órára csökkent. Addig napközben is szükségem volt valamennyi alvásra. Az első hét évben az álmaim bizarr módon tükrözték vissza azt, ami az agyammal történt. Személyek és történetek helyett az elmém apró, egymással össze nem passzoló elemeket kapcsolt egymáshoz. Szerintem, ez azt tükrözte, ahogy agyam az információdarabkákat komplett képpé állította össze. Teljesen meglepődtem, amikor az álmaimban hirtelen újra emberek és történetek jelentek meg. Kezdetben az epizódok töredezettek és értelmetlenek voltak. A hetedik esztendő végére azonban az elmém már olyan szinten gyártotta az éjszakai álmaimat, hogy szinte felfrissülést jelentett reggelente felébredni belőlük.

Felépülésem nyolcadik évében önmagam észlelése visszaváltott a „folyékonyból” a „szilárdba”. Elkezdtem rendszeresen vízésielni, és meggyőződésem, hogy azzal, hogy a testemet kemény próbatételek elé állítottam, előmozdítottam a test-elme kapcsolat megszilárdítását. Megvallom: bár örülök, hogy újra „szilárdnak” érzem magam, azért a

„folyékonyságérzés” sokszor nagyon hiányzik. Az ugyanis folyamatosan arra emlékeztetett, hogy valójában mindannyian egyek vagyunk.

A jelenlegi életemet teljesnek és tökéletesnek érzem. Továbbra is járom az országot a Harvardi Agybank „éneklő tudósaként”. Továbbra is dolgozom az Indianai Egyetem orvosi karán, Indianapolisban. Neuroanatómusként a Midwest Proton Sugárterápiás Intézetben is tevékenykedek, aminek az Indianai Egyetem ad otthont. Itt pontosan irányított protonszugarat használunk a rákos daganatok elpusztításához. Emellett egy olyan virtuálisvalóság-rendszer kifejlesztésében is részt veszek, ami – a „vizuálisan irányított szándék” kezelésével – a neurológiai betegek rehabilitációját segíti. Ezzel a stroke-on átesett sorstársaimnak óhajtok támaszt nyújtani.

Testi állapotomról sokat elárul, hogy kora reggelente élvezettel vízísíelek a Monroe tavon, esténként pedig hűsége sen rovom gyalogtúráim köréit. Kreativitásom fejlesztésére az alkotószobámban festett üvegsodákat készítek – többnyire agyakat –, illetve boldogan pengetem gitáromat. Naponta beszélek a mamámmal, és a NAMI Bloomington-területi képviselőjeként továbbra is tevékenykedek a mentális betegségben szenvedőkért. Személyes célkitűzésemmé vált: segíteni az embereknek, hogy felfedezzék lelki békéjüket, boldogságukat és fenséges szépségüket.

Az évek során számos fórumon elmondhattam történetemet: a *Discover Magazine*-ban; Oprah Winfrey O Magazine-jában; az Amerikai Stroke Egyesület (ASA) *Stroke Connection Magazine*-jában; s a Nemzeti Stroke Egyesület (NSA) *Stroke Smart Magazine*-jában. Felépülésem történetét a PBS rádió *The Infinite Mind* (A végtelen elme) címmel mutatta be, s az interneten az ma is meghallgatható: [www.indiana.edu/~wfiu/profiles.htm](http://www.indiana.edu/~wfiu/profiles.htm). Megemlítem még a PBS csodálatos, világszerte sugárzott programját, melynek címe: *The Amazing Brain* (A lenyűgöző agy). Ajánlom figyelmedbe, mert remekül mutatja be az agy plaszticitását!



## TIZENÖT *A stroke nyújtotta felismerések*

Az agyam mélységeibe tett, váratlan utazás után elképesztőnek találom – és mélységes hálát érzek érte –, hogy teljesen fel tudtam épülni testileg, kognitív szempontból, érzelmileg és spirituálisan is. Bal agyféltekém készségeinek feltámasztása több szempontból is rendkívül nagy kihívásnak bizonyult. Amikor kikapcsolódtak bal féltekém neurológiai hálózatai, akkor nem csak funkciókat vesztettem el, hanem számtalan személyiségvonást is, amik a jelek szerint valahogy összefüggtek a kiesett agyi áramkörökkel. Hatalmas kihívást jelentett és számos felismerést hozott a hosszú folyamat, melynek során azon sejtek funkcióit próbáltam visszaszerezni, amelyek anatómiailag összeköttetésben álltak 37 évnyi érzelmi reaktivitással és negatív gondolattal. Bár szerettem volna feltámasztani bal féltekém készségeit, ám bizonyos személyiségjegyek, amelyek ennek kapcsán próbáltak volna visszatérni bal oldali elmém hamvaiból, jobb féltekés, új személyiségem számára már elfogadhatatlanok voltak. Neuroanatómiai és lélektani szempontból is rendkívül érdekes, több évig tartó időszak volt ez számomra.

A következő kérdést kellett újra és újra megválaszolnom: *azokat a kötődéseket, érzelmeket vagy személyiségvonásokat is vissza kell-e állítanom, amelyek kapcsolatban állnak azokkal az emlékekkel és képességekkel, amelyeket fel akarok támasztani?* Például vissza tudom-e állítani énképemet, amely szerint önálló, szilárd egységként érzékelem magamat, anélkül, hogy felelesztem azokat a sejteket, amelyek felelősek: a beképzeltségért; a vitatkozásra való intenzív

hajlamért; a szükségletért, hogy mindig nekem legyen igazam; az elszigetelődéstől és a haláltól való félelemért? Értékelné tudom-e a pénzt anélkül, hogy bekapcsolódnék azokba a neurológiai áramkörökbe, amelyek a hiánnyal, a mohósággal vagy az önzéssel kapcsolatosak? Vissza tudom-e állítani a személyes erőmet a világban, és tudok-e a hierarchia szabályai szerint játszani, anélkül, hogy elveszíteném az együttérzés képességét, s annak tudását, hogy valójában minden ember egyenlő? Tudok-e újra kapcsolódni a családomhoz anélkül, hogy belefutnék a legkisebb testvér szerepével kapcsolatos sztereotípiákba? És ami a legfontosabb: bal agyféltekém individualitásának jelenlétében is fenn tudom-e tartani az univerzummal való kapcsolat újonnan talált érzését?

El kellett gondolkoznom a kérdésem: mennyit kell feláldoznom az újonnan talált jobb féltekei tudatosságomból, értékrendszeremből, és az ez által nyert új személyiségemből ahhoz, hogy visszaszerezem bal féltekém készségeit? Nem akartam elveszíteni a kapcsolatot az univerzummal! Nem akartam magam mindentől különálló, szilárd entitásként észlelni! Nem akartam, hogy olyan gyorsan pörögjön az agyam, hogy közben elveszítsem a kapcsolatot a hiteles énnemmel! Nem akartam feladni a nirvánát! Vajon mekkora árat kell fizetnie a jobb féltekei tudatosságomnak azért, hogy a világ újra *normálisnak* lásson?

A tanult tudósok magabiztosan intellektualizálnak a két agyfélteke közti neurológiai, funkcionális aszimmetriáról, ám igen kevés szót ejtenek a két struktúra pszichológiai és személyiségbeli különbségeiről. A jobb féltekei személyiségről gyakran – igazságtalanul – nagyon gúnyos és előnytelen képet festenek. Csupán azért, mert a jobb féltekei személyiség nem érti a szavakat és a lineáris gondolkozást. A *dr. Jekyll és Mr. Hyde* történet analógiájára a jobb féltekei személyiséget kontrollálhatatlannak, esetlegesen erőszakosnak, megvetendően tudatlannak, ráadásul tudatosságtól mentesnek is állítják be, s azt hiszik, hogy nélküle valószínűleg könnyebb lenne az életünk. Ezzel szöges ellentétben: a bal féltekei személyiséget nyelvinek, szekvenciálisnak, rendszeresnek,



racionalisnak, okosnak tartják, s tudatunk székhelyeként beszélnek róla.

A stroke előtt a bal féltekei idegsejtjeim dominálni tudták a jobb féltekei idegsejtjeimet. Személyiségemet a bal oldali elmém ítélkező és analitikus karaktere uralta. A bevérzés következtében azonban elvesztettem a bal féltekei nyelvi központom azon sejtjeit, amelyek definiálják, hogy ki vagyok, és így ezek a sejtek már nem tudták legátolni a jobboldali elmémet. Ennek eredményeként tisztán körvonalazódott számomra a koponyámban együtt élő, két, egymástól nagyon különböző karakter. Agyam két féltekéje (neurológiai szempontból) nemcsak különböző módon észlel és gondolkodik, hanem – az éppen észlelt információ típusától függően – nagyon különböző értékrendszert is képvisel, és ezáltal teljesen eltérő személyiséget alkotnak. Agyvérzésem döbrentett rá, hogy jobb féltekei tudatosságom olyan személyiség, „aki” közvetlen kapcsolatban áll a mély lelki béke érzésével. Teljes mértékben elkötelezett a lelki béke, a szeretet, az öröm és a könnyörületesség mellett.

Az elmondottak természetesen nem azt jelentik, hogy szerintem a többszörös személyiség nevű elmezavarban szenvednék. Az sokkal bonyolultabb jelenség annál, mint amit én önmagamon megfigyeltem. Nehéz – ha nem éppen lehetetlen – különválasztanunk a jobb és a bal féltekei karakterünket, hiszen egyetlen tudatossággal rendelkező, egyetlen személyként érzékeljük önmagunkat. Csöppnyi útmutatással azonban a legtöbb ember be tud azonosítani két különálló jellemet, ha nem is önmagában, de a szüleiben vagy a párjában. A célom, hogy segítsék neked féltekei otthont találni a benned rejlő karaktereknek, hogy tisztelni tudd őket, és ezáltal talán több beleszólást kapj abba, hogy hogyan akarod érezni magadat e világban. Ha ugyanis felismerjük, hogy a koponyánkban belül ki kicsoda, akkor kiegyensúlyozottabb elmével élhetjük az életünket.

A jelek szerint sokan rendszeresen küszködünk a fejünkben élő, ellentétes karakterekkel. Szinte mindenki, akivel erről eddig szót váltottam, tudatában volt a személyiségén belüli, egymásnak

ellentmondó részeknek. Sokan úgy érezzük, hogy míg az eszünk (a bal agyféltekén) egy dolgot mond, addig a szívünk (a jobb agyféltekén) annak éppen az ellenkezőjét üzeni. Akad, aki különbséget tesz a között, amit gondol (bal félteke), illetve amit érez (jobb félteke). Mások az elmetudatosságunkról (bal félteke), illetve a testi, ösztönös tudatosságunkról (jobb félteke) beszélnek. Vannak, akik a „kis egót” tartalmazó elménket (bal félteke), illetve a „nagy egót” tartalmazó elménket (jobb félteke) emlegetik; vagy a kis énünket (bal félteke), illetve a belső, autentikus énünket (jobb félteke) állítják egymással szembe. Néhányan a „munkaelménk” (bal félteke), illetve a „vakációelménk” (jobb félteke) közötti különbségről beszélnek; míg mások „kutató elméről” (bal félteke), illetve „diplomatus elméről” (jobb félteke) szólnak. És természetesen létezik a „férfias elme” (bal félteke), illetve a „nőies elme” (jobb félteke); vagy a „jang-tudatosság” (bal félteke), illetve „jin-tudatosság” (jobb félteke) osztályozás is. Ha rajongsz Carl Jungért, akkor neked talán az észlelő elme (bal félteke) kontra intuitív elme (jobb félteke), illetve az ítélkező elme (bal félteke) kontra, érzékelő elme (jobb félteke) felosztás fog tetszeni. Bármilyen szóval is írod le a két részedet, tapasztalataim szerint ezek anatómiailag eredeztethetőek a fejedben lévő két, egymástól különböző féltekéből.

Felépülésem során nem csak az volt a célom, hogy a két féltekém funkcionális képességei közt egészséges egyensúlyt teremtsék, hanem az is, hogy beleszólhassak, hogy egy adott pillanatban melyik karakter irányítsa észlelésemet. Ezt fontosnak találom, hiszen a jobb féltekei személyiségem legfontosabb vonása a mély lelki békére és a szeretetteljes együttérzésre való képesség. Hiszek abban, hogy minél több időt töltünk a lelki béke/együttérzés agyi áramköreinek használatával, annál több békét/együttérzést sugárzunk a világba, és így végül annál több béke/együttérzés lesz a bolygónkon. Tehát minél világosabb számunkra, hogy agyunk melyik fele milyen típusú információt dolgoz fel, annál nagyobb mértékben választhatjuk meg,

hogy hogyan gondolkozunk, érzünk és viselkedünk, s nem csupán egyénként, hanem az emberi család együttműködő tagjaiként is.

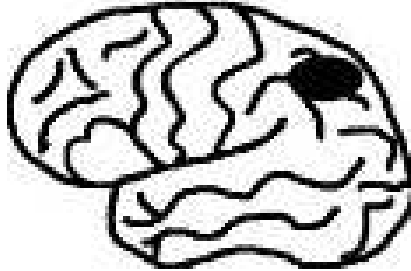
Neuroanatómiai szempontból nézve: amint elveszítettem a bal féltekém nyelvi és úgy nevezett orientációs-asszociációs központjait, azonnal megtapasztalhattam jobb féltekei tudatosságom mély lelki békéjét. Dr. Andrew Newberg és a néhai Eugene D'Aquili<sup>19</sup> néhány éve végzett vizsgálatai segítettek megérteni, hogy pontosan mi is történt az agyamban. Ők SPECT-technológia (single photon emission computed tomography) segítségével azonosították a vallásos vagy spirituális (misztikus) élmény átélésének neuroanatómiai hátterét. Ki akarták deríteni, hogy agyunk mely régiói aktívak, amikor átváltunk egy másfajta tudatosságra, amelyben egynek érezzük magunkat az univerzummal (megtapasztaljuk Istent, a nirvánát, az eufóriát).

Tibeti meditálókat és Ferences-rendi apácákat kértek meg, hogy meditáljanak, illetve imádkozzanak a SPECT-gép belsejében. Úgy szólt számukra az instrukció, hogy húzzanak meg egy zsinórt, amikor eléri a meditáció csúcspontját, illetve amikor úgy érzik, hogy egybeforrtak Istennel. E kísérletekkel sikerült kimutatni, hogy az agy bizonyos területein ilyenkor váltás történik a neurológiai aktivitásban. Először is: csökken a bal féltekei nyelvi központok aktivitása, s ennek következtében a belső monológ elcsendesül. Másodszor: csökken az orientációs-asszociációs terület aktivitása, ami a bal félteke hátsó részén, a gyrus parietalis posteriorban található. Ez az agyterület segít beazonosítani személyes testi határainkat. Amikor ez a terület gátlás alá kerül, vagy érzékelő rendszerünkől kevesebb ingert kap, akkor elveszítjük annak érzékelését, hogy – a körülöttünk levő térhez viszonyítva – hol kezdődünk, és hol végződünk.


---

<sup>19</sup> Why God Won't Go Away (NY: Ballantine, 2001)

## **Az orientációs-asszociációs terület** (testhatárok, tér és idő)



Ennek az új keletű kutatásnak köszönhetően neurológiailag érthető, hogy a bal oldali nyelvi központjaim elcsendesülésével és a bal oldali orientációs-asszociációs terület kiiktatódásával miért váltott át a tudatom a szilárdság érzéséből abba az észleletbe, hogy folyékony vagyok és *egy* az univerzummal.



## TIZENHAT

### *A jobb és a bal oldali elmém*

Tisztában vagyok azzal, hogy bármilyen információt is dolgoz fel (vagy éppen nem dolgoz fel) a két agyféltekém, önmagam összességét egyetlen elmével rendelkező, egyetlen entitásként tapasztalom meg. Hitem szerint tudatunk működő sejtjeink kollektív tudata, és a két féltekénk egymást kiegészítve dolgozik azon, hogy a világról egyetlen, tökéletes észleletet alkosson. Ha az arcfelismerésért felelős sejtek és áramkörök megfelelően működnek, akkor fel tudlak ismerni az arcod alapján. Ha viszont nem működnek, akkor más információt használok beazonosításodra: például a hangodat, a modorodat vagy a járásmódot. Ha a beszéd megértését lehetővé tevő agyi áramköröm sértetlen, akkor megértem szavaidat. Ha azok a sejtek és áramkörök, amelyek folyamatosan emlékeztetnek, hogy ki vagyok és hol lakom, elpusztulnak, akkor az önmagamról alkotott fogalmam véglegesen megváltozik. Pontosabban: megváltozik, ha más agysejtek nem tanulják meg átvenni a kiesett funkciókat. Számítógépes hasonlattal szólva: ha nem áll rendelkezésemre a megfelelő program, akkor az adott funkciót nem tudom kivitelezni.

Ha felmérjük a két agyfélteke egyedi jellemzőit és az információfeldolgozásbeli különbségeiket, akkor világossá válik, hogy miért mutatnak egyedi, egymástól eltérő értékrendszert, ami miatt aztán teljesen különböző személyiséget öltenek. Akadnak olyanok, akik mindkét karakterüket megfelelően ápolják: képesek olajozottan használni agyuk mindkét felének készségeit és karakterét,

megengedve, hogy életük során azok támogassák, befolyásolják és mérsékeljék egymást. Mások azonban meglehetősen egyoldalúak a gondolkodásukban: vagy szélsőségesen merev gondolkodásmintákat követnek, amelyek analitikus és kritikus jellegűek (szélsőségesen bal agyféltekések), vagy szinte sohasem csatlakoznak a közös realitáshoz, és mindig elvarázsoltan, a „felhők között járnak” (szélsőségesen jobb agyféltekések). Ha a két karakter között egészséges egyensúlyt állítunk fel, akkor képesek leszünk tudatos gondolkodás szempontjából rugalmasan, örömmel fogadni a változásokat (jobb félteke), és közben mégis szilárdan az utunkon tudunk maradni (bal félteke). Ha megtanuljuk értékelni és használni a birtokunkban levő összes mentális ajándékot, akkor megnyitjuk magunkat az élet azon mesterművére, akik valójában vagyunk. Képzeld el azt az együtt érző világot, amit képesek lennénk megteremteni, ha eltökéljük magunkat!

Sajnálatos módon az együttérzés kimutatása nem túl gyakori a társadalmunkban. Sokan jelentős mennyiségű időt és energiát fordítunk arra, hogy szidjuk, sértegetjük és kritizáljuk magunkat (és másokat), amiért „rossz” vagy „helytelen” döntést hoztunk (hoztak). Elgondolkoztál-e már azon – miközben lehordod magad –, hogy ilyenkor tulajdonképpen ki ostromoz kit? Észrevetted-e, hogy ezek a negatív, belső gondolatminták általában ellenséges érzelmeket és/vagy megemelkedett szorongásszintet okoznak? És – hogy a dolog még összetettebb legyen – észrevetted-e, hogy a negatív belső párbeszéd negatívan befolyásolhatja azt, ahogy másokkal bánsz, s ily módon azt is, hogy mit vonzol magadhoz?

Biológiai lényekként mi, emberek, hihetetlen hatalommal rendelkezünk! Mivel az idegrendszerünk az egymással agyi áramkörökön keresztül kommunikáló idegsejtekből épül fel, ezért azok viselkedése meglehetősen pontosan megjósolható. Minél tudatosabb figyelmet fordítunk egy-egy ilyen áramkörre, illetve minél több időt töltünk egy-egy gondolattal, annál erősebb ösztönzést kap az adott agyi áramkör, illetve gondolatminta, hogy már minimális külső stimuláció hatására is újra aktiválódjon.

Ráadásul az elménk egy felettebb kifinomult „kérj és megadatik” típusú szerkezet. Olyan a felépítésünk, hogy fókuszálnunk kell arra, amit keresünk. Ha piros színt keresek a világban, akkor azt mindenhol észreveszem. Lehet, hogy eleinte csak kevés piros dolgot látok meg, ám minél intenzívebben a keresésre összpontosítok, annál több piros tárgyat veszek észre mindenütt.

A két féltekei személyiségem nemcsak, hogy különböző módon gondolkodik, de abban is könnyen megkülönböztethetőek egymástól, ahogy az érzelmeimet feldolgozzák, illetve, ahogy a testmozgásomat befolyásolják. Még a barátaim is meg tudják állapítani, hogy „kettőnk” közül épp melyikünk jött be a szobába, annak alapján, ahogy a vállamat tartom, ahogy a szemöldökömet ráncolom. A jobb féltekei személyiségemet a jelen pillanat foglalkoztatja. Féktelen lelkesedéssel ugrándozik, és az égvilágon semmi problémája sincs. Sokat mosolyog és rendkívül barátságos. Ezzel ellentétben: a bal féltekei személyiségem sokat aggódik a részletek miatt, és az életemet szoros ütemterv szerint irányítja. Ez a komoly oldalam. Összeszorítja az állkapcsomat, és a múltban tanultak alapján hoz döntéseket. Határokat állít fel, és mindent helyesnek, illetve helytelennek; jónak, illetve rossznak ítél meg. Ja, és furán összeráncolja a szemöldökömet.

A jobb oldali elmémet a jelen pillanat gazdagsága foglalkoztatja; csordultig tele van hálával az életemért, és mindenkiért és mindenért, ami benne található. Ő elégedett, együtt érző, gondoskodó és végtelenül optimista. A jobb féltekei személyiségem számára nem létezik jó/rossz, helyes/helytelen, a szemében minden a viszonylagosság folytonossága mentén létezik. Mindent annak tekint, ami, és tudomásul veszi azt, ami a jelenben történik. A hőmérséklet ma alacsonyabb, mint tegnap volt? Nem érdekes. Ma esni fog? Nem számít. Talán észreveszi, hogy az egyik ember magasabb a másiknál, vagy, hogy ennek az embernek több pénze van, mint annak, de megfigyelései nem készítetik ítélezésre. Jobb féltekei személyiségem szemében mindannyian az emberiség családjának egyenlő, azonos értékű tagjai vagyunk. A jobb féltekém nem észleli

az olyan felségterületet és mesterkélt határt, mint amilyen például a faji vagy a vallási hovatartozás; egyszerűen nem is törődik vele.

Agyvérzésem egyik legnagyobb áldásának azt tekintem, hogy hatására alkalmam nyílt megfiatalítani és megerősíteni azokat az idegi áramköreimet, amelyek az ártatlanságért és a belső boldogságért felelősek. A stroke-nak köszönhetően újra gyermeki kíváncsisággal fedezhetem fel a világot. Közvetlen és egyértelmű veszély hiányában-biztonságban érzem magam a világban, és úgy járok-kelek, mintha a saját kertemben volnék. Jobb oldali elmém tudatában mi valamennyien az emberi lehetőség egyetemes szöttekébe fonódunk; számára az élet szép; és mi mindannyian – szőröstül, bőrostül – gyönyörűek vagyunk.

A jobb féltekei személyiségem a kalandot kedveli, ünnepli a jólétet, és szociálisan jártas. Érzékeny a nonverbális kommunikációra, erős a beleérző képessége, és helyesen dekódolja az érzelmeket. A jobb oldali elmém nyitott az örök áramlatra, aminek megfelelően egy vagyok az univerzummal. Ez az isteni elmém székhelye, ez a mindentudó, a bölcs nő, a megfigyelő. Ez az intuíción és a felsőbb tudatosságom. A jobb oldali elmém mindig a jelenben van, és elvész az időben.

A jobb féltekém egyik alapfunkciója, hogy új felismerést ad az adott pillanatról, ami által fel tudom frissíteni az idejét múlt információt tartalmazó, régi aktákat. Például egész gyerekkoromban utáltam a sütőtököt. A jobb féltekémnek köszönhetően azonban adtam még egy esélyt a sütőtöknek, és most imádom. Sokan úgy hozunk ítéletet a bal féltekénkkel, hogy azt követően már egyetlen lépést sem vagyunk hajlandóak tenni jobbra – amin a jobb féltekei tudatosságunkat értem –, hogy felfrissítsük az aktákat. Sokan bizony úgy működünk, hogy ha egyszer meghoztunk egy döntést, akkor ahhoz az életünk végéig ragaszkodunk. Azt találtam, hogy sokszor az utolsó dolog, amit egy igazán domináns bal félteke akar: megosztani a koponyabeli teret egy nyitott gondolkodású, jobb oldali „kollégával”...



A jobb oldali elmém nyitott az új lehetőségekre, és a merev kereteken kívül gondolkodik. Nem korlátozzák szabályok és előírások, amiket a bal féltekém fektetett le, s amelyek révén létrejött a „keret”. Ennek eredményeképpen a jobb oldali elmém nagyon kreatív, és új dolgokat is hajlandó kipróbálni. Tudja, hogy az újhoz elvezető úton az első lépés a káosz. Mozgékony, tevékeny és imádja testem azon képességét, hogy folyékonyan tud mozogni a világban. Ráhangolódott a finom üzenetre, amit sejtjeim kommunikálnak az ösztönös megérzések útján, s tapintásból és megtapasztalásból tanul.

A jobb féltekéi személyiségem ünnepli az univerzumbeli szabadságát; nem reked meg a múltamban, és nem fél attól, hogy mit hoz a jövő. Tiszteli az életemet és sejtjeim egészségét. És nemcsak az én testem érdekli; éppúgy érdekli a te tested épsége, társadalmunk mentális egészsége, valamint a Földanyával való kapcsolatunk is.

A jobb oldali elménk tudatossága értékeli, hogy testünk minden sejtje (a vörösvértesteket leszámítva) pontosan azt a molekuláris zsenialitást tartalmazza, mint az az eredeti zigótasejt, amely mamánk petesejtjének és papánk spermiumsejtjének találkozásából jött létre. A jobb oldali elmém tudja, hogy én az engem alkotó 50 trillió molekuláris zsenialitás életereje vagyok. (És emiatt gyakran dalra fakad.) Megérti, hogy a kozmosz finom szöttezésén keresztül mi valamennyien kapcsolatban állunk egymással, és – saját dobjának ütemére – lelkesen menetel.

Mindenféle határ észlelésétől mentesen a jobb oldali elmém ezt hirdeti: „Mindennek részese vagyok. Mi valamennyien testvérek vagyunk ezen a bolygón. Azért vagyunk itt, hogy békésebbé és szebbé tegyük ezt a helyet.” A jobb oldali elmém minden élőlény egységét látja. Remélem, hogy te is bensőséges tudatában vagy e személyiségednek.

Bár egyértelműen rajongok azért a hozzáállásért, nyitottságért és lelkesedésért, amivel a jobb oldali elmém magához öleli az életet, de a bal oldali elmém is ugyanennyire elképesztő. Emlékezz: ez az a karakter, akinek a feltámasztásával csaknem egy évtizedet töltöttem

el. A bal oldali elmém felelős azért, hogy megragadja mindazt az energiát, mindazt a jelen pillanatról szóló információt, és mindazt a fenséges lehetőséget, amit a jobb oldali elmém észlel, s hogy ezeket valami kezelhető dologgá alakítsa át.

A bal oldali elmém az eszköz, amelynek révén kommunikálni tudok a külvilággal. A jobb oldali elmém képek kollázsában gondolkodik, a bal oldali elmém viszont nyelvben, és folyamatosan beszél hozzám. Agyi monológja révén nemcsak, hogy lépést tartat velem, az életemmel, hanem meg is valósítja azt, akinek tartom magam. A bal féltekei nyelvi központom képességén keresztül, ami azt mondja „én vagyok”, olyan önálló entitássá válok, ami az örök áramlattól független. Így individuális, szilárd és mindentől független „dolog” leszek.

Bal agyféltekénk – amikor az információ szervezésére kerül a sor – az univerzum egyik legkifinomultabb eszköze. A bal féltekei személyiségem büszke azon képességére, ahogy – a világon mindent – kategorizálni, rendszerezni, leírni, megítélni és kritikusán elemezni képes. Élvezi a folyamatos elmélkedést és tervezést. Akár kinyitok a számat, akár nem, bal féltekém folyamatosan elméleteket gyárt, racionalizál és memorizál. Maximalista, és remekül vezeti a céget vagy az otthonomat. Folyton ezt mondja: „Mindennek megvan a helye; mindennek a helyére kell kerülnie!” A jobb féltekém karaktere az emberiséget értékeli, míg a bal féltekei karakterem a pénzügyekkel és a gazdasággal törődik.

A cselekvés szempontjából a bal oldali elmém zsonglőrként képes egyszerre több feladatot is végezni; imád egy időben annyi funkciót teljesíteni, amennyit csak tud. Igazi szorgos méhecske, és az alapján értékeli saját magát, hogy tennivalóim listájáról hány dolgot tud kipipálni. Mivel szekvenciálisan gondolkodik, ezért a mechanikus tevékenységekben remekül teljesít. Az a képessége, hogy a különbségekre tud fókuszálni és felismeri a jellemzőket, született építőmesterré teszi.

Bal agyféltekém különösen tehetséges a mintázatok felismerésében. Ennek eredményeképpen rövid idő alatt képes nagy

menyiségű információt feldolgozni. A külvilágból származó élmények „megemésztése” szempontjából rendkívül gyorsan dolgozza fel az információt; sokkal gyorsabban, mint a jobb féltekém, ami ehhez képest szinte csak „lézeng”. Bal féltekéi személyiségem időnként mániákussá tud válni, jobb féltekém pedig a lustaságra hajlamos.

A gondolatok sebességében, az információfeldolgozásban és a gondolatok, szavak, illetve tettek kivitelezésében megfigyelhető féltekéi különbségek nagyrészt annak köszönhetőek, hogy mindkét agyfélteke eltérő jellegű információt dolgoz fel, egyedi módon. A jobb féltekénk a fény hosszabb hullámhosszait regisztrálja. Ennek eredményeként a jobb félteke vizuális észlelete kicsit összerosódó és puha. A szélek észlelésének hiánya lehetővé teszi, hogy a „nagyobb képet” lássa, azt, ahogy az egyes dolgok egymáshoz viszonyulnak. Ehhez hasonlóan, a jobb oldali elménk a hang mélyebb frekvenciáira hangolódott, ami a testi bugyogások-korgások és egyéb természetes tónusok hangvilága. Ennek eredményeképpen a jobb oldali elménk – biológiai felépítéséből fakadóan – az élettani jelzéseinkre hangolódott.

Ezzel ellentétben: bal féltekénk a fény rövidebb hullámhosszait észleli, ami miatt képes tisztán felvázolni az éles határokat. Tehát biológiai felépítésénél fogva képes felismerni az egymás mellett levő tárgyak közti elválasztó vonalakat. Bal féltekénk nyelvi központjai a hang magasabb frekvenciáira éleződtek ki, ami segít számára felismerni, különválasztani és értelmezni azokat a hangtónusokat, amelyek a beszélt nyelvvel kapcsolatosak.

Bal oldali elménk egyik legkiugróbb jellemzője, hogy történeteket tud szöni. Bal féltekénk nyelvi központjának „mesemondó” része specifikusan arra született, hogy – minimális információmenyiségre építve is – értelmet találjon a minket körülvevő világ történéseiben. Úgy működik, hogy fogja a rendelkezésére álló részleteket, s azokat történetté szövi össze. Figyelemre méltó, ahogy a briliáns bal féltekénk kitalál dolgokat, csakhogy pótolja a tényleges adatok között tátongó lyukakat. Ráadásul, miközben történetet fabrikál, a bal

féltekénk zseniálisan tud alternatív forgatókönyvekkel is előállni. És ha olyan témáról van szó, ami szenvedélyesen érdekel, akkor igen hatékonyan csatlakoztat azokra az érzelmi áramkörökre, amelyek kimerítik a „mi lenne, ha...” típusú lehetőségeket.

Ahogy agyamban a bal féltekei nyelvi központok felépültek, és újra elkezdtek funkcionálni, sok időt töltöttem annak megfigyelésével, hogy „mesemondóm” miként von le következtetéseket minimális információra támaszkodva. Hosszú ideig rendkívül viccesnek találtam „mesemondóm” ezen ügyeskedéseit. Egészen addig, amíg rá nem jöttem, hogy bal féltekém teljes mértékben elvárja agyam többi részétől, hogy azok el is higgyék a kitalált történeteit! A bal féltekei személyiségem és készségeim feltámasztása közben rendkívül fontos volt emlékezmem: bal féltekém a lehető legjobb munkát végzi azzal az információval, ami a rendelkezésére áll. Azonban még fontosabb volt azt is észben tartanom, hogy hatalmas szakadék tátong a között, amit tudok, illetve amiről azt hiszem, hogy tudom! Rájöttem, hogy rendkívül elővigyázatosan kell kezelnem „mesemondómat”, mert az hajlamos drámát és traumát kovácsolni.

Ugyanazzal a tehetséggel, amivel a bal agyféltekém lelkesen kreálta a történeteket – amiket azt követően igazságként hirdetett –, szintén nagy hajlandóságot mutatott gondolatmenet-hurkok építésére, amelyek újra és újra visszhangoztak az elmémben. Sokunk esetében ezek a gondolatmenetek átveszik az uralmat, és azon kapjuk magunkat, hogy rendszeresen kétségbeejtő kimeneteleket képzelünk el. Sajnos – társadalomként – nem tanítjuk meg a gyermekeinket arra, hogy *figyelmesen gondozzák „elméjük kertjét”*. Struktúra, felügyelet, illetve önfegyelem hiányában a gondolataink maguktól elburjánzanak. Mivel nem tanultunk meg ügyelni a fejünkben történő folyamatokra, sebezhetővé válunk mások velünk kapcsolatos gondolataira, illetve a reklámokra és/vagy a politikai manipulációkra.

Úgy döntöttem, hogy nem támasztom fel bal féltekei személyiségemnek azt a részét, amely hajlamos arra, hogy rosszindulatú legyen, hogy szakadatlanul aggódjon, illetve, hogy

verbálisán sértegesen engem és másokat. Egész egyszerűen nem tetszett az az élettani érzés, amit az ilyen típusú hozzáállás keltett a testemben. Azt éreztem, hogy a mellkasom összeszorul, a vérnyomásom felmegy, és a szemöldököm ráncolásától megfájdul a fejem. Továbbá azokat a régi érzelmi áramköröket is el akartam hagyni, amelyek eredményeként automatikusan fájdalmas emlékek játszódtak le a fejemben. Rájöttem: az élet túl rövid ahhoz, hogy figyelmünket a múlt fájdalmai kössék le.

Felépülésem közben rájöttem, hogy személyiségem makacs, nagyképű, gunyoros és/vagy féltékeny részei a sérült bal féltékém egoközpontjában laknak. Egós elmémnek ezek a részei tesznek hajlamossá arra, hogy adott esetben vesztesnek érezzem magam; hogy haragot tartsak; hogy hazudjak; illetve, hogy bosszúra szomjazzak. E személyiségvonások felébresztése rendkívüli módon zavarta az újonnan talált, jobb féltekei ártatlanságomat. Rengeteg erőfeszítéssel ugyan, de meghoztam a tudatos döntést, hogy a bal féltekei egoközpontom felépítése során nem adok újra életet ezeknek a régi agyi áramköröknek.



## TIZENHÉT

### *Vedd birtokba a hatalmadat!*

Én úgy definiálom a felelősség fogalmát, mint: válaszolásra való képességet.<sup>20</sup> Tehát mint a választás és a döntés szabadságát; képességet arra, hogy megválasszam, hogyan reagálok arra az ingerre, ami érzékszerveimen keresztül az adott pillanatban befut hozzám. Bár léteznek olyan limbikus rendszerbeli (érzelmi) programok, amelyek automatikusan aktiválódnak, ám ezek bekapcsolódása, a keletkezett vegyületek testen történő „végigfutása”, majd a véráramból történő távozása maximum 90 másodpercig tart. A „dühreakció” például előre programozott válaszreakció, ami automatikusan ki tud váltódni. Ha egyszer beindult, akkor az agyam által kibocsátott kémiai anyag keresztülfut a testemen, amit fiziológiai élményként élek meg. A folyamat kezdete után 90 másodperccel a düh kémiai komponense teljesen távozik a véremből, és ezzel az automatikus válaszreakció lecsengett. Ha azonban ezt követően is dühös maradok, annak az oka: úgy döntöttem, hogy a szóban forgó agyi áramkör maradjon továbbra is aktív. Pillanatról pillanatra döntést hozok, hogy rákapcsolódok-e egy-egy neuronális áramkörre, vagy visszatérek a jelen pillanatba, megengedve ezáltal az érzelmi válaszreakciónak, hogy az – tűnő élettani reakcióként – kialudjon.

---

<sup>20</sup> A felelősség angolul *responsibility*, ami szó szerint reagálási képességet jelent.  
(A ford.)

Az igazán izgalmas újdonság, amit jobb és bal féltekei karakterem felismerésével kaptam, hogy mindig kétféleképpen viszonyulhatok egy-egy szituációhoz: félig tele a poharam, vagy félig üres. Ha haraggal és frusztrációval közelítesz hozzám, akkor dönthetek, hogy visszatükrözöm a haragodat, és vitába szállok veled (bal félteke); vagy empátiával és együtt érző szívvel fordulok feléd (jobb félteke). Amit legtöbbször nem ismerünk fel, hogy tudattalanul valójában mindig megválasztjuk reagálásunk módját. Oly könnyű az előre beprogramozott válaszreakciók hálózataira (a limbikus rendszerre) támaszkodni, hogy emiatt észre sem vesszük: életünket valójában „robotpilóta” irányítja. Arra jöttem rá, hogy minél több figyelmet fordítanak a felsőbb szintű agykérgi sejtek arra, hogy mi is történik a limbikus rendszerben, annál több beleszólásom lesz abba, hogy mit gondolok, és mit érzek. Azáltal, hogy odafigyelek az automatikusan aktiválódott áramkörök válaszreakcióira, birtokomba veszem hatalmamot, és több tudatos választásom lesz. Hosszú távon ez azt jelenti, hogy felelősséget vállalok azért, amit bevonzok az életembe.

Mostanában sok időt töltök azzal, hogy a gondolkodáson gondolkodom, mert csodálatos agyam egyszerűen lenyűgöz. Ahogy Szókratész mondta: „Felülvizsgálatlan életet nem érdemes élni”. Valamennyi felismerésem legjelentősebbike: nem muszáj azokat a gondolatokat gondolnom, amik számomra fájdalmat okoznak. Természetesen semmi baj azzal, ha fájdalmat okozó dolgokra gondolok, feltéve, hogy tudatában vagyok annak, hogy én választottam azt, hogy belemegyek ebbe az érzelmi áramkörbe. Ám felszabadító érzés tudni, hogy képes vagyok tudatosan megállítani ezeket a gondolatokat, amint megeléjelem őket. Szabaddá teszem, hogy ismerem képességemet: *át tudok lépni* a békés, szerető elmém területére (jobb oldali elmém régiójára) – testi és mentális körülményeimtől függetlenül –, ha úgy döntenek, hogy gondolataimat visszahozom a jelen pillanatba.

Gyakran választom jobb oldali elmém ítéletmentes tekintetét környezetem megfigyeléséhez, s így módon meg tudom őrizni a belső boldogságomat, illetve távol tudom tartani magamat az érzelmileg

töltött áramköröktől. Egyedül én döntöttem el, hogy valami pozitívan vagy negatívan fogja-e befolyásolni a pszichémet. Autómat vezetve nemrég épp teli torokból énekeltem egyik kedvenc Ginger Curry<sup>21</sup> számomat – „ÖRÖÖÖÖÖM van az életemben” –, amikor legnagyobb bosszúságomra megállított a rendőr, és megbüntetett gyorshajtásért. (A jelek szerint túlélkedtem magam a kormány mögött...) Miután megbüntettek, százszor is meg kellett hoznom a döntést, hogy emiatt nem fogom rosszul érezni magam. Az apró, agyamban lévő negatív lény egyre csak próbálta felemelni a ronda kis fejét, hogy a mélybe húzzon. Azt akarta, hogy rágódjak a drámán, újra és újra, minden aspektust sorra véve, jóllehet bármennyit is töprengek a törtéteken, a végeredményen úgysem tudtam volna változtatni. Őszintén szólva: időpazarlásnak és érzelmileg kimerítőnek találom bal féltekei „mesemondóm” effajta, mentális mániakusságát. Az agyvérzésnek köszönhetően megtanultam, hogy valójában kezembe tudom venni a döntés hatalmát, és meg tudom állítani a gondolatokat, amelyek valamely, a múltban történt eseménnyel kapcsolatosak, ha újra összhangba hozom magam a jelennel.

Persze, akadnak olyan helyzetek is, amikor azt fogom választani, hogy olyan önálló, szilárd egoközpontként lépek a világba, ami tőled elkülönül. Néha kifejezetten jólesik, hogy a bal féltekei dolgaimat és hozzáállásomat összeütköztessem a te bal féltekei dolgaiddal és hozzáállásoddal egy-egy vitában vagy szenvedélyes érvelés kapcsán. A legtöbbször azonban idegenkedek az érzéstől, amit az agresszív emóciók keltenek a testemben, úgyhogy jobbra kitérek a barátságtalan összecsapások elől, s az együttérzést választom.


Számomra kifejezetten könnyű kedvesnek lenni másokkal, ha eszembe jut, hogy egyikünk sem használati útmutatóval jött a világra, ami eligazítana minket, hogy az adott helyzetben miként cselekedjünk. Végeredményben a biológiánk és a környezetünk

---

<sup>21</sup> [www.gingercurry.com](http://www.gingercurry.com)



termékei vagyunk. Ezért azt választom, hogy együtt érzően viselkedek másokkal, valahányszor belegondolok, hogy – biológiai programozottságunknak köszönhetően – valójában mennyi fájdalmas érzelmi málhát is hordunk a hátunkon mindannyian. Tudom, hogy valamennyien követünk el hibákat, de emiatt még nem kell magamból áldozatot faragnom, illetve személyem ellen irányuló támadásnak tekintenem egy-egy tettedet, illetve tévedésedet. A te málhád a te málhád, az én málhám pedig az enyém. Minden pillanatban mindketten dönthetünk úgy, hogy a mély lelki béke érzését választjuk, s kedvességgel viszonyulunk a másikhoz. A másik embernek és az önmagának való megbocsátás választásának lehetősége mindig a rendelkezésünkre áll. E pillanatot tökéletesnek látni: mindig meglévő lehetőség.



## TIZENNYOLC

### *Sejtek és multidimenziós áramkörök*

Egyik jó barátom, dr. Jerry Jesseph életfilozófiája így hangzik: „A békesség ne az elérendő, hanem a kiindulási állapotunk legyen!” Magam számára ezt úgy fordítom, hogy kiindulni a békés, jobb féltekei tudatosságunkból érdemes; s a bal féltekei képességeinket pedig arra célszerű használnunk, hogy kapcsolatba lépjünk a külvilággal. Jerry alkotta a következő kifejezést is: „kettős, egymásba fonódó tudatosság”. Ezzel a kifejezéssel írja le a két féltekénk közti kapcsolatot. Véleményem szerint ez mélyen szántó és pontos meglátás. A kérgestestnek (corpus callosumnak) köszönhetően a két féltekénk oly komplexen összefonódik, hogy egyedülálló egyéniségként észleljük magunkat. Ám felismerve a tényt, hogy két, egymástól nagyon eltérő módon létezhetünk a világban, tudatosan dönthetünk úgy, hogy sokkal nagyobb hatalmunk legyen az agyunkban történő folyamatok fölött, mint azt valaha is gondoltuk volna.

A bal féltekém újra kompetenssé vált, hiszen visszanyerte képességét, hogy nagy sebességgel dolgozza fel az információt. Most, hogy ismét teljesen megfelelően működik, nekem úgy tűnik, mintha óránkénti több millió kilométeres sebességgel száguldva tenné a dolgát. Mondanom sem kell: a bal féltekei nyelvi központjaim és a jobb féltekém lelki béke érzése közti természetes versengés számomra ismét létrehozta a normális emberi állapotot. Egyik részem repked a boldogságtól, hogy újra működésképes vagyok. A másik részem azonban meg van rémülve.

A bal féltekém elvesztésének élménye ráébresztett, hogy pozitívabban érdemes azokra az emberekre tekintenem, akik valamilyen agyi traumát szenvedtek el. Sokszor elgondolkozom ilyenkor: a nyelvhasználat és a másokkal való normális kommunikáció készségének elvesztésével vajon milyen felismeréseket és milyen készségeket nyert az illető? Nem érzek szánsálat azok iránt, akik mások, mint én, illetve akiket a legtöbb ember nem tekint immár „normálisnak”. Rájöttem, hogy ilyen esetben nem a szánsalom a helyes reakció. Nem taszít már a másság, sőt kifejezetten vonz, és kedvességgel, kíváncsisággal közeledem az ilyen emberekhez. Lenyűgöz az egyediségük, és késztetést érzek arra, hogy kapcsolatot teremtssek velük, még akkor is, ha az csak a tekintetünk találkozása, egy kedves mosoly vagy egy barátságos érintés.

Amint felelősséget vállalok életem körülményeiért, azzal a „sofőrülésbe” helyezem magam, és birtokba veszem hatalmam. Igyekszem megtartani a józan eszemet (a békés szívemet) e világban – amit gyakran véssesen sebesen pörgőnek érzékelek – azzal, hogy továbbra is keményen dolgozom azon, hogy a két féltekém történései között egészséges kapcsolatot tartsak fenn. Jó érzés tudni – attól függően, hogy melyik féltekémet kérdezem –, hogy egyszerre vagyok akkora, mint az univerzum, illetve mint egy maréknyi csillagpor.

Bár mindenkinek más és más az agya, mégis hadd számoljak be néhány egyszerű megfigyelésről a sajátoméval kapcsolatban. Azt tapasztalom, hogy minél inkább tudatában vagyok annak, hogy miként befolyásolom magam körül az energiákat, annál nagyobb mértékben kontrollálhatom, hogy mi történik velem. Életem alakulásának monitorozása érdekében éberem megfigyelem, hogy hogyan áramolnak – vagy nem áramolnak – a dolgok a köröttem lévő világban. Attól függően, hogy mit vonzok be, felelősséget vállalok azért, hogy hogyan mennek a dolgaim, és menet közben tudatos kiigazításokat végzek. Ez persze nem azt jelenti, hogy teljesen uralom a velem történeteket. Azt azonban kontrollálom, hogy a velem

történetekkel kapcsolatban miként gondolkozom és érzek. Még a negatív eseményeket is lehet az élettől kapott értékes leckéknek látni, ha hajlandó vagyok „jobbra lépni”, és együttérzéssel kezelni a szituációt.

Most, hogy a bal féltekei nyelvi központjaim, és a „mesemondóm” újra normálisan működnek, azt veszem észre, hogy az elmém nem csupán vad történeteket sző, de még arra is hajlamos, hogy negatív gondolatmintákra hangolódjon. Rájöttem: az első lépés ahhoz, hogy kikerüljek ezekből az újra és újra lefutó gondolati vagy érzelmi körökből, ha felismerem, hogy magukkal rántottak. Sokunk számára nem nehéz megfigyelni, hogy mit beszél az agyunk. Számos diákom azonban arról panaszkodik, hogy számára túl nagy mentális erőfeszítést igényel már annak pusztá megfigyelése is, hogy mit mond az agya. Megtanulni, hogy miként hallgasd az agyadat az ítélezés nélküli megfigyelő szemszögéből, gyakorlást és türelmet igénylő feladat. Ám amint képessé válsz erre a fajta tudatosságra, felül tudsz emelkedni „mesemondód” szorongást generáló drámáin és traumáin.

Amint felismerem az agyam által újra és újra lefuttatott gondolatmeneteket, elkezdem megfigyelni, hogy azok milyen élettani érzéseket váltanak ki a testemben. Riadtnak érzem magam? Tágra nyíltak a szemeim? Felületessé vált a légzésem? Szorít a mellkasom? Szédülök? Kavarog a gyomrom? Nyugtalanak, idegesnek érzem magam? Remegnek a lábaim? A félelem, a szorongás vagy a harag agyi áramkörei különböző típusú ingerek hatására aktiválódhatnak. De amint aktiválódnak, a felsorolt érzelmek előre megjósolható élettani reakciókat produkálnak, amiket viszont megtanulhatsz tudatosan megfigyelni.

Amikor az agyam olyan áramköröket működtet, amelyeket erősen ítélezőnek, nemkívánatosnak és kontrollálhatatlannak érzek, várok 90 másodpercet, amíg az érzelmi/élettani reakciók lezajlanak, majd úgy szólok az agysejtjeimhez, mintha egy gyerekcsapathoz beszélnék. Nyíltan a következőket mondom: „Értékelem a képességeteket, hogy gondolatokat gyártotok, és érzelmeket

generáltak, de most már egyáltalán nem akarom ezeket a gondolatokat gondolni, illetve ezeket az érzelmeket érezni. Legyetek szívesek, hagyjátok abba!” Tulajdonképpen tudatosan megkérem az agyamat, hogy ne kapaszkodjon a szóban forgó gondolatmenetekbe. Különböző emberek különböző módon teszik ugyanezt. Van, aki a „töröld, töröld!” kifejezést használja, s akad, aki egyszerűen azt mondja az agyának: „Elfoglalt vagyok! Túl elfoglalt vagyok ehhez!” Mások így szólnak: „Elég, elég! Most már elég legyen! Hagyd abba!”

Azonban sokszor nem elég csupán az autentikus, belső hangommal gondolnom az utasítást ahhoz, hogy az eljusson a „mesemondóhoz” – aki csupán a számára normális, megszokott funkcióját óhajtja végezni. Azt találtam, hogy ha megfelelő érzést társítok az említett szavaimhoz, és valódi átéléssel mondom azokat, akkor nagyobb az esélyem, hogy „mesemondóm” elfogadja az utasításomat. Ha agyam még így sem hallgat rám, akkor kinesztetikus komponenssel is megtoldom az üzenetet: például fenyegetően megrázom az ujjamat, vagy határozottan csípőretem a kezemet. A gyermekeit megregulázó anya is hatékonyabb, ha szenvedélyesen és egyszerre több „dimenzióban” kommunikálja az üzenetét.

Őszintén hiszem, hogy agyam és testem sejtjeinek 99,999 %-a azt akarja, hogy boldog, egészséges és sikeres legyek. A „mesemondónak” egy icipici része azonban a jelek szerint nem kötődik feltétel nélkül a boldogságomhoz, és rendkívüli ügyességgel talál olyan gondolatmintákat, amelyek hatására letérhetek a lelki béke vágányáról. E sejtszoportot becenevekkal illetem. Néhány a kedvenceim közül: „mogyorógaléria”, „igazgatótanács” és „icipici szaros bizottság”. Ezek a verbális elménk azon sejtjei, amelyek óriási találékonysággal állítják elő a borúval és kudarccal kapcsolatos gondolatmeneteket. Ezek azok a sejtek, amelyek rákapcsolódnak az olyan negatív tulajdonságainkra, mint például a féltékenység, a félelem vagy a düh. Imádják, ha nyavalyoghatnak, panaszkodhatnak, és mindenkinek elmondhatják, hogy milyen borzasztó is az élet.

Olyan extrém szituációkban, amikor ezek a sejtek egyáltalán nem hallgatnak rám, azt a módszert követem, hogy az autentikus, belső hangommal szigorú időbeosztást szabok a nyelvi központom „mogyorógalériájának”. Ilyenkor megengedem „mesemondómnak”, hogy reggel 9.00 és 9.30 között, valamint este 21.00 és 21.30 között szabadon nyavalyogjon. Ha véletlenül kihagyja a „nyavalygási időt”, akkor legközelebb csak a következő, előre megszabott időszakban kap lehetőséget. Szóban forgó sejtjeim gyorsan megértették, hogy komolyan gondolom, hogy nem akaszkodhatnak rá a negatív gondolatmenetekre, de ehhez kitartónak és elszántnak kell lennem, és továbbra is figyelnem kell, hogy agyam milyen áramköröket aktivál.

Szilárd meggyőződésem, hogy mentális egészségünk szempontjából életbevágóan fontos odafigyelni belső monológunkra. Véleményem szerint a döntés, hogy nem engedélyezzük agyunknak a benne megszólalni akaró, verbális sértegetést, a mély lelki béke felé elvezető első lépés. Megdöbbsentem, amikor megtudtam, hogy agyam negatív narrátora mindössze mogyoró méretű! Milyen szép is volt az élet, amíg azok a mogorva sejtek csöndben lapultak! A bal oldali elmém visszaszerzése azonban azt jelentette, hogy az ott található összes sejtnek ismét teret kellett adnom. Ám rájöttem, hogy mentális egészségem megóvása céljából gondoznom kell elmém „kertjét”, és kordában kell tartanom ezeket a rakoncátlan sejteket. Azt találtam, hogy egész egyszerűen: a tudatos elmémnek határozottan közölnie kell „mesemondómmal”, hogy mit akarok, illetve mi az, ami számomra már elfogadhatatlan. E nyílt kommunikációnak köszönhetően az autentikus énemnek sokkal nagyobb beleszólása van abba, hogy mi zajlik abban a bizonyos sejtcsoportban, és ezért minimális időt töltök a nemkívánatos és helytelen gondolatokkal.

Hozzá kell tennem: cselszövő mesemondóm gyakran a markába röhög az említett közlésem hallatán. Azt vettem észre, hogy – a kisgyerekekhez hasonlóan – e sejtek sokszor dacosan reagálnak autentikus hangom tekintélyére, és próbára teszik meggyőződésem erejét. Ha megkérem őket, hogy maradjanak csendben, akkor egy pillanatra ugyan elhallgatnak, ám ezt követően szinte rögtön

újrakezdik a letiltott gondolatmeneteket. Ha nem vagyok elég kitartó abban, hogy új gondolatmenet kezdeményezésével más dolgokra irányítsam a figyelmemet, akkor a hívatlan gondolathurkok új erőre kapnak, és ismét elkezdik uralni az elmémet. A folyamat megfékezésére három módszert szoktam bevetni: 1. felidézek egy számomra kedves emléket, amiben mélyebben el akarok merülni; 2. valami olyanra gondolok, ami hatalmas örömmel tölt el; 3. olyan dologra gondolok, amit szeretnék megtenni. E módszerek egyikét használom, amikor kétségbeesetten meg akarom változtatni a gondolataimat.

Azt is megfigyeltem, hogy amikor a legkevésbé számítok rá – vagy amikor fizikailag fáradt vagyok, vagy érzelmileg sebezhető –, akkor ezek a negatív gondolatmenetek nagyobb eséllyel emelik fel ártó fejüket. Minél inkább tudatában vagyok agyam locsogásának, s hogy az milyen érzéseket kelt a testemben, annál inkább kerül kezembe az irányítás, s tudom megválasztani, hogy milyen gondolatokkal töltssem az időmet, és hogyan érezzem magamat. Ha meg akarom őrizni a lelki békémet, akkor készen kell állnom arra, hogy folyamatosan és kitartóan gyomláljam elmém kertjét, pillanatról pillanatra, és naponta akár ezerszer is meg kell hoznom a megfelelő döntést.

Gondolatmintáink gazdag, multidimenziós agyi áramkörökbe ágyazódnak, amiket meg kell tanulnunk tüzetesen átvizsgálni.

Először is: mindegyik mintázatnak van egy tárgya, tehát valami, amire tudatosan gondolok. Példaként vegyük azt az esetet, hogy a kiskutyámra, Niára gondolok, aki az utolsó 8 évének nagy részét az ölemben ülve töltötte, segítve engem ennek a könyvnek a megírásában is. Amikor Niára gondolok, akkor agyamban egy konkrét áramkör aktiválódik. Másodszor: minden egyes gondolatmintához társulhat egy-egy érzelmi áramkör, amiről szintén tudok. Nia esetében például többnyire intenzív örömet érzek, amikor rágondolok, mert Nia hihetetlenül szeretetreméltó barát volt. Agyamban tehát a Nia- tárgyú gondolat és az öröm érzelmi áramköre szorosan összefonódik. Végül: ezek a konkrét gondolati és érzelmi

áramkörök egy összetettebb fiziológiás áramkörrel is összefonódnak, ami – a megfelelő inger hatására – előre megjósolható viselkedést eredményez.

Például, amikor Niára gondolok (gondolati áramkör), nagy örömet érzek (érzelmi áramkör), többnyire izgatott leszek (élettani áramkör), és elkezdek kiskutyaként viselkedni (multidimenziós áramkör). Rögtön gyerekes hangra váltok át, és a szemeim tágabbra nyílnak. Nyilvánvalóvá válik az örömöm, és spontán módon elkezdem billegetni a testemet, mintha a farkamat csóválnám. Más alkalmakkor azonban Niára gondolva – az izgatottság és a vidámság áramkörén kívül – késztetést érzek az átható szomorúság gondolatával is reagálni, és gyászolom négylábú barátom elvesztését. Amint erre vált át a gondolatom, és aktiválódnak a háttérben meghúzódó érzelmi és fiziológiai áramkörök, a szemem könnyekkel telik meg. A mély gyász érzésének satujában a mellkasom összeszorul, a légzésem felszínessé válik, és érzelmileg levertnek érzem magam. A térdeim elgyengülnek, az energiám megcsappan, és megadom magam a feltoluló, sötét gondolatoknak.

Ezek a fájdalmas gondolatok és érzések hajlamosak hirtelen felbukkanni az elmémbe, de – mint már említettem – 90 másodperc elteltével lehetőségem nyílik tudatosan megválasztani, hogy mely érzelmi és fiziológiai hurkokba akarok bekapcsolódni. Hitem szerint egészségünk szempontjából alapvető fontosságú, hogy megfigyeljük, mennyi időt töltünk a harag és a mély kétségbeesés áramköreire kapcsolódva. Ha hosszú időre beleragadunk ezekbe az érzelmileg erős töltésű gondolatmenetekbe, akkor az – az érzelmi és a fiziológiai áramkörök ereje révén – súlyosan károsíthatja testi és mentális állapotunkat. Ennek ellenére azt is hasonlóan fontosnak tartom, hogy tisztelőtben tartsuk ezeket az érzelmeket, amikor azok ránk törnek. Amikor megindultságot érzek egy automatikusan aktiválódott agyi áramköröm hatására, olyankor megköszönöm sejtjeimnek, hogy képesek az adott érzelmet éreztetni velem, majd úgy döntök, hogy visszatérek a jelen pillanattal kapcsolatos gondolataimhoz.



Gyógyulásunkhoz kulcsfontosságú, hogy megtaláljuk az egyensúlyt áramköreink megfigyelése és hatásuk megengedése között. Bár minden érzelmem átélésének lehetőségéért ünneplem agyam képességeit, ám óvatosan döntöttem el, hogy mennyi ideig maradok benne egy-egy érzelmi/gondolati hurokban. Véleményem szerint úgy tudunk a legegészségesebb módon átjutni egy-egy érzelmen, ha teljes mértékben átengedjük magunkat neki, amikor annak az élettani komponense eláraszt minket. Egyszerűen megadom magam az érzelemnek, és hagyom, hogy az 90 másodpercig intenzíven jelen legyen bennem. Akár a gyerekek, az érzelmek is akkor gyógyulnak, ha meghallgatjuk őket, és a mondanivalójukat indokoltnak találjuk. Idő múltával aztán csökken ezen áramkörök intenzitása és aktiválódásuk gyakorisága.

Az igazán erőteljes gondolatokat azért érzékeljük erőteljesnek, mert a háttérben egyszerre több érzelmi és élettani áramkör is aktiválódik. A semlegesnek tűnő gondolatokat azért érezzük semlegesnek, mert nem indítanak be komplex áramköröket. Ha éberén figyelünk az egyszerre futó áramkörök sorára, akkor igen mély betekintést kapunk agyunk „behuzalozottságába”, s ennek révén abba is, hogy miként tudjuk hatékonyabban gondozni elménk kertjét.

Amellett, hogy sok időt töltök az agysejtjeimmel való beszélgetéssel, a testemet felépítő 50 trilliónyi molekuláris génuszt is rendszeresen és nagy szeretettel ünneplem. Végtelen hálát érzek azért, hogy életben vannak, s hogy egymással tökéletes harmóniában dolgoznak, és fenntartás nélkül bízom bennük, hogy egészséget adnak nekem. Reggelente az első, s esténként az utolsó tevékenységem: átölelem a párnámat, a kezeimet összekulcsolom, és köszönetét mondom sejtjeimnek a nagyszerű napért. Hangosan is kimondom: „Köszönöm, lányok! Köszönöm az újabb, nagyszerű napot!” Mindezt szívemben mély hálával és őszinte átéléssel teszem. Majd kéréssel fordulok hozzájuk: „Kérlek, gyógyítsatok meg!” Ezt

követően pedig elképzelem, ahogy az immunrendszerem sejtjei kérésemre reagálnak.

Feltétel nélküli szeretetet érzek a sejtjeim iránt, nyitott szívvel és hálás elmével. Napközben – spontán módon – többször is méltányolom a létezésüket, és lelkesen biztatom őket. Csodálatos élőlénynek tartom magam, aki a világba sugározza az energiáját, és ezt nekik köszönhetem. Amikor a beleim megmozdulnak, megköszönöm bélsejtjeimnek, hogy kiürítik testemből a hulladékot. Amikor csobogva előtör a vizeletem, megdicsérem húgyhólyagom sejtjeit, amiért tekintélyes térfogatot képesek tárolni. Amikor gyötör az éhség, és éppen nem jutok ételhez, akkor emlékeztetem a sejtjeimet, hogy van elég üzemanyag (zsír) a csípőmön. Amikor fenyegetve érzem magam, akkor köszönetet mondok sejtjeimnek a rendelkezésre álló lehetőségeim – támadás, menekülés, halottnak tettetés – képességéért.

Ugyanakkor arra is odafigyelek, hogy mit üzen a testem. Ha fáradt vagyok, megadom sejtjeimnek a szükséges mennyiségű alvást. Ha elpuhultnak érzem magam, mozgást adok a sejtjeimnek. Ha fájdalmat érzek, elcsöndesedek, babusgatom a sebemet, és tudatosan átadom magamat a fájdalomnak, ami segít elűzni azt. A fájdalom eszköz, amivel a sejtek az agynak üzennek, hogy valahol trauma történt a testben. A sejtjeink azért ingerlik fájdalomreceptorainkat, hogy felkeltsék agyunk figyelmét. Amint az agyam tudomásul veszi a fájdalom jelenlétét, akkor az betöltötte szerepét, és vagy alábbhagy, vagy teljesen elmúlik.


Az én szememben a fókuszált emberi elme az univerzum legerőteljesebb eszköze, és – a nyelv használatán keresztül – bal féltékénk képes megkomponálni (vagy épp meggátolni) a testi gyógyulásunkat és regenerálódásunkat. A bal oldali, nyelvi, egós elmém „vezérszurkolóként” funkcionál az 50 trillió molekuláris géniuszom számára, és amikor időnként így biztatom a sejtjeimet: „Hajrá lányok!”, úgy érzem, hogy ezzel valamilyen vibrálást idézek elő a testemben, ami gyógyító környezetet teremt. Hiszek abban,

hogy amikor a sejtjeim egészségesek és boldogok, akkor én is egészséges és boldog vagyok.

Ezzel nem azt állítom, hogy a súlyos mentális betegségben szenvedők is teljes mértékben megválaszthatják, hogy mi történjen a fejükben. Abban azonban hiszek, hogy a súlyos mentális betegségek tünetei biológiai eredetűek. Attól függnék, hogy mely sejtek mely más sejtekkel kommunikálnak, illetve, hogy ez a kommunikáció milyen, és milyen mennyiségű kémiai anyagok révén történik. Az élvonalbeli agykutatás azon fáradozik, hogy tisztázza a mentális betegségek hátterében megbúvó agyi áramkörök szerepét, és minél többet tudunk erről, annál jobban megértjük, hogy miként segíthetünk az embereknek hatékonyabban monitorozni és gondozni elméjük egészségét.

Kezelési lehetőségekként: egyrészt gyógyszeres kezeléssel tudjuk, kémiaiilag befolyásolni az agysejteket; másrészt elektromos stimulációval; harmadrészt pedig pszichoterápiával. Véleményem szerint a gyógyszeres kezelés célja: növelni a közös valósághoz való kapcsolódni tudás képességét. Én azt támogatom, ha valaki felkutatja, hogy mely eszközök segítik leginkább abban, hogy másokkal kapcsolatba lépjen. Sajnos a tudathasadásos (skizofrén) betegek 60%-a nem látja be, hogy beteg. Emiatt nem is keresnek megfelelő kezelési módokat, és gyakran a kábítószerhez és az alkoholhoz fordulnak. Ezen anyagoknak még a kikapcsolódásként történő használata is (mindenki esetében) csökkenti a közös valósághoz való kapcsolódás képességét, és ezért eleve egészségkárosítóak lehetnek.

Bár néhányan azt hirdetik, hogy mindenkinek joga van akár az őrültséget is választani, az én véleményem szerint azonban mindenkinek ahhoz van joga, hogy megtapasztalja az épelméjűséget, s hogy tudjon a közös valósághoz kapcsolódni – bármi is legyen az oka agyi betegségének vagy sérülésének.



## TIZENKILENC

### *A mély lelki béke megtalálása*

A stroke felbecsülhetetlen értékű felismeréssel ajándékozott meg: a mély lelki békétől csupán egy gondolat/érzés választ el. A béke megtapasztalása nem azt jelenti, hogy egyfolytában boldog vagy. Azt jelenti, hogy – a mozgalmas élet káosza közepén is – rá tudsz csatlakozni egy boldog tudatállapotra. Tudom, sokunk számára úgy tűnik, a gondolkozó elménket mérföldek választják el az együtt érző szívüinktől. Akad, aki ezt a távolságot bármikor át tudja lépni. Másokat azonban annyira leköti a reménytelenségük, a haragjuk és a szenvedésük, hogy számukra a békés szív pusztá gondolata is idegennek és ijesztőnek tűnik.

A bal féltekém elvesztésének megtapasztalása alapján úgy hiszem, hogy a mély lelki béke érzése egy, a jobb féltekénkben található, neuronális áramkör. Ez az áramkör folyamatosan aktív, és bármikor rákapcsolódhatunk. A béke érzése kizárólag a jelen pillanatban mutatkozhat meg. Nem a múltból hozzuk magunkkal, és nem tudjuk kivetíteni a jövőbe. Az első lépés a belső béke megtapasztalásához tehát az, ha hajlandóak vagyunk jelen lenni a pillanatban: itt és most.

Minél tudatosabban használjuk a mély lelki béke áramkörét, annál könnyebb lesz bármikor szándékosan rákapcsolódni arra. Egyesek nehezen ismerik fel, hogy mikor aktiválódik ez az áramkör, mert elméjüket lefoglalják az ilyen-olyan gondolatok. Ez teljesen érthető, hiszen a nyugati társadalom sokkal inkább a bal féltekénk cselekedni tudását értékeli és jutalmazza, mint a jobb féltekénk létezni tudását. Ha tehát nehéznek találod a jobb féltekei tudatosságodhoz való hozzáférést, akkor annak valószínűleg az az oka, hogy remekül

sajátítottad el azt, amit tanítottak neked. Gratulálj ezért a sikerért a sejtjeidnek, majd ismerd fel, hogy – jó barátom, dr. Kat Domingo szavaival megfogalmazva – a megvilágosodáshoz nem tanulni, hanem felejtani kell!

Mivel mindkét féltekénk együtt dolgozik azon, hogy a valóságról – pillanatról pillanatra – észleletet generáljon számunkra, ezért szünet nélkül használjuk a jobb oldali elménket. Ha megtanulod felismerni azokat a finom (élettani) jelzéseket és érzéseket, amelyek akkor futnak végig a testeden, amikor kapcsolódsz a jelen pillanattal összefüggő áramkörhöz, akkor megtanulhatod azt bármikor újraaktiválni. Megosztok veled pár módszert, amelyekkel én szoktam visszatalálni a békés jobb féltekém „itt és most”-tudatosságához és személyiségéhez.

Az első dolog, amit a lelki béke megtapasztalásáért teszek: emlékeztetem magam, hogy egy nagyobb struktúrának vagyok a része – az energia és a molekulák örök áramlásának –, amiről sohasem válok le (lásd: KETTŐ „fejezet”). A tudat, hogy a kozmikus áramlat része vagyok, a végtelen biztonság érzésével tölt el, és életemet földi mennyországgént élem meg. Hiszen hogy is érezhetném magamat sebezhetőnek, ha egyszer nem különülök el a végtelen egésztől? A bal féltekém törekény személynek lát engem, aki bármikor elveszítheti az életét. A jobb oldali elmém azonban tudja, hogy lényem esszenciájának a léte örök. Elveszíthetem ugyan ezeket a sejteket és a képességemet, hogy érzékeljem ezt a háromdimenziós világot, ám az energiám akkor is csupán visszatér az eufória békés tengerébe. Ez a tudás egyrészt hálával tölt el az itt töltött időm vonatkozásában, másrészt lelkes elkötelezettségre ösztönöz az életemet felépítő sejtek jólétével kapcsolatban.

Ahhoz, hogy visszatérjünk a jelen pillanatba, tudatosan le kell lassítanunk az elménket. Ehhez először is el kell döntenünk, hogy sehová sem sietünk. A bal oldali elménk siet, gondolkodik, latolgat és elemez; a jobb oldali elménk azonban nagyon n-y-u-g-o-d-t.

Mit csinálsz épp most, azon kívül, hogy ezt a könyvet olvasod? Jár az olvasáson kívül valami egyéb gondolat is a fejedben? Figyeled

az órát? Talán valamilyen nyüzsgő környezetben ülsz? Vedd észre a fölösleges gondolatokat, köszönd meg szolgálatukat, és kérd meg őket, hogy egy időre csendesedjenek el! Nem arra kérjük őket, hogy tűnjenek el, csak hogy néhány percig tartsanak szünetet. Biztos lehetsz benne, hogy nem mennek sehova. Amint készen állsz újra felvenni a kapcsolatot a „mesemondóddal”, a gondolatok azonnal visszatérnek.

Amikor tudatos gondolatmeneteket gyártunk, és mentális köröket futunk, akkor nem vagyunk a jelen pillanatban. Talán egy múltbeli eseményen jár az eszünk; talán valami olyasmin, ami még nem történt meg; és bár a testünk itt és most van, azonban az elménk máshol. Ahhoz, hogy visszatérj a jelen pillanat megtapasztalásához, engeddd meg tudatodnak, hogy szélnek eressze azokat a kognitív gondolathurkokat, amelyek elvonják a figyelmedet arról, ami éppen most történik!

Ha javasolhatom, gondolj egy pillanatra a légzésedre! Mivel éppen olvasol, valószínűleg nyugodt vagy. Végy egy mély lélegzetet! Gyerünk, próbáld meg! Szívd mélyen a mellkasodba a levegőt, és figyeld meg, ahogy kidomborodik a hasad! Mi történik a testedben? Kényelmes állapotban van? Nyugodt a gyomrod, vagy esetleg émelyeg? Éhes vagy? Mennyire van tele a húgyhólyagod? Esetleg száraz a szád? A sejtjeidet fáradtnak vagy frissnek érzed? Mi a helyzet a nyakaddal? Tedd félre egy pillanatra a gondolataidat, és koncentrálj önmagadra! Hol ülsz? Milyenek a fényviszonyok? Hogy érzed magad ezen a helyen? Végy még egy mély lélegzetet, majd egy újabbat! Lazítsd el a testedet, lazítsd el az állkapcsodat és a szemöldökeid közti barázdát is! Élvezd a tényt, hogy e pillanatban élsz és gyönyörű emberi lény vagy! Hagyd, hogy az ünneplés és a hála érzése eláraszson!

Hogy visszataláljak a békés jobb oldali elmémhez, megvizsgálom, hogy a testem hogyan rendezi rendszerekbe az információt, és hogyan használja fel a már meglévő áramköröket. Azt vettem észre, hogy nagy hasznomra válik, ha figyelmet fordítok az

érzékszerveimen keresztül a testembe beáramló információra. Azonban nem csupán a beérkező információra figyelek, hanem tudatosan ráhangolódom azokra az élettani élményekre is, amelyek az érzékeléssel kapcsolatos áramkörök aktivitása révén jelentkeznek. Újra és újra megkérdem magamtól: milyen érzés itt lenni, és ezt tenni?

Enni, inni, jókedvűnek lenni; ezek mind olyan dolgok, amik a jelen pillanatban történnek. A szájunkban különböző típusú érzékelő receptorok találhatók, amelyek lehetővé teszik, hogy ne csak a különböző ízeket, de a különféle textúrákat és hőmérsékleteket is érzékelni tudjuk. Próbáld meg alaposabban megfigyelni, hogy milyen is az íze a különböző ételeknek! Figyelj az ételek állagára, s hogy milyen érzést keltenek a szádban! Milyen ételeket sorolnál a „mókás” kategóriába, és miért? Én például imádom a tapiókapuding zselés darabkáit kergetni a számban. A spagettivel is remekül lehet játszani. Az ételekkel kapcsolatos egyik kedvenc szórakozásom, amikor a számba vett, félig még fagyott zöldborsó belsejét kipréselem a nyelvemmel, vagy amikor a krumplipürét átpasszírozom a fogaim között. Tisztában vagyok vele, hogy kiskorodban a mamád az asztalnál valószínűleg leszoktatott az ilyen jellegű játszadozásokról, de otthon, egyedül, szerintem nyugodtan újra kipróbálhatod őket. Kifejezetten nehéz stresszkeltő gondolatokon tépelődni, amikor éppen az étellel játszol.

Az evés fizikai vonatkozásain kívül az is rendkívül fontos, hogy figyelembe vegyük az ételek testünkre és elménkre gyakorolt élettani hatásait. Az ételek tápértékére vonatkozó, hagyományos szemponton túl: próbáld azt is megfigyelni, hogy a különböző ételek milyen érzést keltenek a testedben! Én például cukor és koffein fogyasztása után már néhány percen belül úgy érzem magam, mint aki ki akar bújni a bőréből. Nem kedvelem ezt az érzést, és ezért igyekszem is elkerülni. Az olyan ételek, amelyek sok triptofán aminosavat tartalmaznak (pl. tej, banán, pulyka), gyorsan megemelik agyamban a szerotonin nevű neurotranszmitter (ingerületátvivő anyag) szintjét,

s attól lelassulok. Olyankor választom ezeket az ételeket, amikor koncentrációra és nyugalomra vágyom.

Általánosságban azt mondhatjuk, hogy az elfogyasztott szénhidrátok gyorsan cukorra alakulnak, amittől a testem fásulttá, az agyam pedig görcsössé válik. Azt sem szeretem, amikor a szénhidrátok magasra lökik fel a cukor/inzulinszintemet, mert annak hatására hamarosan étel után sóvárgok. Azt viszont kedvelem, ahogy a fehérjék energiával töltenek fel, anélkül, hogy érzelmileg lenyomnának vagy feldobnának. Lehet, hogy te másként reagálsz az említett ételekre, és ez teljesen rendjén is való. Fontos a kiegyensúlyozott étrend, de a legfontosabb, hogy megfigyeld, hogyan égeti el tested az energiát, s hogy melyik ételtől hogyan érzed magad a bőrödben.

A szaglólóham ingerlése az egyik legkönnyebb módja annak, hogy szinte bárkinek megváltoztasd a hangulatát (jobbra vagy rosszabbra). Ha túl érzékeny ember vagy, akkor a való világot sokszor elviselhetetlennek érzed. Könnyű felhasználni az orrunkat arra, hogy visszazökkentsen minket a jelen pillanatba. Gyűjts meg egy illatosított gyertyát, és hagyd, hogy a vanília, a rózsa vagy a mandula illata kiemeljen a stresszes emlékekből! Ha megcsapja az orrodát valamilyen illat, próbáld azt beazonosítani! Gondolatban értékeld 1-től 10-ig terjedő skálán annak kellemességét vagy éppen kellemetlenségét! Érezd a különböző illatok és szagok hatására kialakuló élettani válaszreakcióidat, és hagyd, hogy azok a jelen pillanatba húzzanak vissza!

Hiszek abban, hogy ha gyenge a szaglásod, akkor – hacsak nem sérültek meg a szaglással kapcsolatos idegpályák – fejleszteni tudod azt. Ha szándékosan figyelmet fordítasz a körülötted lévő illatokra és szagokra, akkor ezzel azt üzened az agyadnak, hogy értékesnek tartod ezeket az idegi kapcsolatokat. Ha fejleszteni akarod a szaglásodat, akkor tölts több időt különféle illatok szimatolásával, és beszélj a sejtjeiddel! Add tudtukra, hogy szeretnéd fejleszteni a képességüket! Ha hajlandó vagy némi időt fordítani arra, hogy elgondolkozz azon, hogy milyen szagot is érzel éppen, és hajlandó



vagy elmédet a szaglásra fókuszálni, akkor az idegi kapcsolatok megerősítést kapnak, és a szaglásod várhatóan javulni fog.

Ami a látást illeti, a szemünket tulajdonképpen kétféleképpen tudjuk használni, Egy pillanatra nézz fel most a könyvből, és figyelj meg az eléd táruló látványt! Mit látsz? A jobb oldali elméd a „nagy képet” fogja fel. A látványt egész valamiként kezeli, amiben minden viszonylagos. A jobb félteke a látott kép teljes terjedelmét fogja át, s nem fókuszál részletekre. A bal oldali elméd viszont rögtön a különálló tárgyak kontúrajaira összpontosít, valamint a látványon belüli konkrét egységeket veszi sorra.

Amikor hegytetőn állok, és hagyom a tekintetemet „ellágyulni”, jobb oldali elmém befogadja a fenséges panorámát. Lényem belsejében élettanilag érzem a táj magasztosságát, és bolygónk szépsége mély alázatot vált ki belőlem. Ezt a pillanatot később aztán vissza tudom idézni: a látvány mentális rekonstrukciójával vagy az akkor érzett érzés felidézésével. Bal oldali elmém teljesen máshogy működik. Figyelmemet buzgón igyekszik fókuszálni az ott lévő, különféle fákra; az égbolt színére; és kielemez az éppen hallható madarak hangját. Különbséget tesz a látott felhőfajták között, megfigyeli a fák koronáját, és regisztrálja a hőmérsékletet.

Most tarts egy kis szünetet az olvasásban! Hunyd le a szemed, és figyelj meg három különböző hangot a környezetedből! Próbáld csak meg! Lazítsd el az elmédet, és tágítsd ki az észleléseidet! Mit hallasz? Figyelj először a közeli hangokra, aztán a távoliakra! Én, ahogy itt ülök a Dipper-kunyhóban, a Sziklás-hegységben, az Estes parkhoz közeli Rocky Ridge Music Centerben, fülem az ablakom alatt csörgedező patak csobogását észleli. Ha elmémet a távolabbi hangokra fókuszálom, akkor klasszikus zenei foszlányokat hallok, ahogy gyerekek gyakorolnak a hangszereiken. Ha a közeli hangokra figyelek, akkor a fűtőtest bugását hallok, ami itt, a kunyhóban melegíti a levegőt.

A jelen pillanatba való visszatérés egy másik remek módja, ha kognitív elemzés vagy ítélezés nélkül olyan zenét hallgatsz, amit

igazán szeretsz. Hagyd, hogy megmozgasson a zene, s ne csak érzelmileg, hanem testileg is! Engedd meg testednek, hogy a zene ritmusára elkezdjen ringani, táncolni! Vesd le gátlásaidat, és hagyd, hogy a tested átvegye a zene áramlását!

Természetesen olykor a hangok hiánya is ugyanolyan gyönyörű tud lenni. Szeretek például a kádamban a víz alá merülni, hogy átadjam magamat a csendnek. Testem hangjait is – például gyomrom és belem korgását – meg szoktam figyelni. Ilyenkor hálát adok sejtjeimnek az erőfeszítésükért. Azt vettem észre, hogy elmém figyelmét könnyen eltéríti a túl sok auditív inger, ezért gyakran füldugóval dolgozom vagy utazok. Álláspontom szerint az én felelősségem megóvni agyamat a stimulációs túlterheléstől, és a füldugó több alkalommal valódi megmentője volt elmém épségének.

A legnagyobb kiterjedésű és egyik legsokrétűbb érzékszervünk a bőrünk. Amíg agyunk különböző áramköröket működtet a gondolkozásra, az érzelmek megtapasztalására, illetve az élettani reakciók különböző kombinációira, addig a bőrünk speciális receptorokkal van tele, amelyek különböző típusú, konkrét ingereket képesek észlelni. Más érzékszervünkhöz hasonlóan a bőr vonatkozásában is különbözünk egymástól abban, hogy mennyire vagyunk érzékenyek az ingerekre, adott esetben: a finom érintésre, a nyomásra, a melege és a hidegre, a rezgésre, illetve a fájdalomra. Van, aki gyorsabban hozzászokik egy-egy inger jelenlétéhez, mások lassabban. Bár a legtöbben nem figyelünk ruhánkra azt követően, hogy magunkra húztuk, ám akadnak annyira érzékeny emberek, akiknek az elméje szinte egyfolytában ruhájuk textúráját és súlyát figyeli. Én rendszeresen meg szoktam köszönni sejtjeimnek, hogy alkalmazkodni tudnak a befutó ingerekhez. Gondolj csak bele, milyen elfoglalt lenne elménk, ha sejtjeink nem tudnának alkalmazkodni!

Ha hajlandó vagy még játszani, akkor tégy velem egy újabb kísérletet! Hunyd le ismét a szemed, és figyeld meg, mit észlel bőröd ebben a pillanatban! Milyen a levegő hőmérséklete? Milyen a ruhád textúrája: puha vagy durva; könnyű vagy nehéz? Hozzád nyomódik-e

éppen valami, például kutya, macska, párna? Figyelj a bőrödre! Érzed-e a karórát vagy orrodon a szemüveget? Vagy, ahogy a hajad lágyan érinti a válladat?

Terápiás szempontból nincs meghittebb dolog az érintésnél – akár egy másik emberrel való fizikai kapcsolatról, akár háziállatról, akár szobanövényről van is szó. A gondozás, illetve önmagad gondozásának testi előnyei felbecsülhetetlenek! Ha beállsz a zuhany alá, és egyszerűen figyeled, ahogy a víz végigmossa testedet, az is remek módszer, hogy visszarántsd magad a jelenbe. Ha a fürdőkádban vagy az úszómedencében megfigyeled a víz nyomását a bőrödön, az szintén remek módja a könnyű nyomás-és hőmérséklet stimulációnak. Engedd meg ily módon is, hogy „visszaédesgetődhess” a jelen pillanatba! Fejleszd ki képességedet, hogy figyelmet tudj szentelni annak, ahogy a különböző idegpályáid ingerület alá kerülnek! Ezzel működésre serkented őket.

A mély testi masszázs szintén remek módszer, több okból is. Nemcsak hogy segít ellazítani az izmaidban lévő feszültséget, de a sejtek közötti folyadékáramlást is elősegíti. Tested belső állapotát az határozza meg, hogy a sejtjeid mennyire képesek táplálékhoz jutni, illetve megszabadulni a számukra már fölösleges anyagoktól. Lelkesen támogatok minden olyan módszert, ami ezt a folyamatot segíti.

A jelen pillanatba visszavezető, egyik kedvenc, érintést alkalmazó módszerem az esőcseppekkel kapcsolatos. Esőben sétálni olyan multidimenziós tapasztalat, ami engem mindig mélyen megindít. Amint az esőcseppek dobolni kezdenek az arcomon, azonnal visszatérek jobb oldali elmém szépségébe és ártatlanságába, és érzem, hogy beborít a mély megtisztulás érzése. Ha arcomat a napsugár melege vagy egy szellő fuvallata érinti, az is rögtön összekapcsol azzal az énemmél, ami egynek érzi magát a mindenséggel. Imádok az óceánparton állni, és kitárt karjaimmal érezni a szelet, mintha repülnék. Az illatok, a hangok, az ízek és a hozzájuk társuló testi érzetek emlékének segítségével azonnal vissza tudom magam juttatni a nirvána állapotába.

Minél több figyelmet szentelünk a részleteknek, hogy egy-egy dolog miként fest, milyen a hangja, az illata, a tapintása, s hogy testünkben milyen élettani érzéseket ébreszt, annál könnyebb dolga lesz agyunknak, ha később újra akarjuk teremteni azt a pillanatot. Ha a nemkívánatos gondolatmintákat élénk mentális képekkel cseréljük fel, akkor az segít visszajuttatni tudatunkat a mély lelki béke érzéséhez. Bár remek dolog egy-egy élmény felidézéséhez az eszünket használni, én mégis abban hiszek, hogy a tapasztalati emlékezéshez az igazi hatalom abban a képességünkben rejlik, hogy fel tudjuk idézni az adott emlék háttérében álló fiziológiai érzéseket.

A jelen pillanatba való visszatéréshez a szenzoros ingerek használatát tárgyaló részből nem hagyhatom ki az energiadinamikát és az intuíciót. Biztos vagyok benne, hogy akik nagyon érzékeny jobb féltékével rendelkeznek, meg fogják érteni, hogy miről beszélek. Azt is tudom, hogy sokan kételkednek minden olyan dolog létezésében, amit bal oldali elménk nem tud megszagolni, megköstolni, meghallani, meglátni vagy megérinteni. A jobb oldali elménk – felépítésénél fogva – a bal oldali elménk határain túlról is képes venni az energiát. Remélem, hogy az energiaáramláshoz és az intuícióhoz hasonló témák hallatán érzett kényelmetlen érzésed csökkent, ahogy egyre többet megtudtál arról, a két agyféltekénk közti alapvető különbségről, ahogy azok – a maguk módján – hozzájárulnak a valóságról alkotott egyedi észleletünk generálásához.

Ha belegondolsz, hogy valójában olyan energialeányok vagyunk, akik felépítésünknek köszönhetően detektáljuk, majd idegi kódokká alakítjuk a minket érő energiahullámokat, akkor az talán segít, hogy tudatára ébredj energiadinamikádnak és intuitív képességednek. Meg tudod-e állapítani egy szoba hangulatát, amikor oda először belépsz? Elgondolkoztál-e már valaha is azon, hogy vajon miért történik meg, hogy az egyik pillanatban vidám vagy, a következő pillanatban azonban eláraszt a félelem érzése? Jobb oldali elménk úgy szerkesztődött meg, hogy érzékelje és megfejtse a finom, energiadinamikabeli változásokat, amiket intuitíve érzékelünk.

Életem irányításában az agyvérvésem óta szinte kizárólag arra hagyatkozom, hogy megfigyelem, energetikailag milyennek érzem az adott embert, helyet és ügyet. Ám ahhoz, hogy meghalljam jobb oldali elmém intuitív bölcsességét, tudatosan le kell lassítanom bal oldali elmémet, hogy fecsegő „mesemondóm” ne sodorhasson magával. Nem kérdőjelezem meg, hogy miért vonzódok ösztönösen egyes emberekhez és helyzetekhez, illetve, hogy más emberek és helyzetek miért taszítanak. Egész egyszerűen csak hallgatok a testemre, és megbízom az ösztöneimben.

Jobb oldali elmém mindazonáltal teljesen tiszteletben tartja az okozati összefüggést is. Az energia világában, ahol minden hat mindenre, naiv döntés lenne figyelmen kívül hagyni jobb oldali elmém jelzéseit. Amikor például íjjal lövök, akkor nem csak a célpontra fókuszálok, hanem el is képzelem a nyíl útját az íjtól egészen a célpont közepéig. Elképzelem a tökéletes mértékű erőt, amit az izmaimnak ki kell fejtenie az íj megfeszítéséhez, majd figyelmemet a folyamat olajozottságára fókuszálok, s nem a végcélra. Úgy veszem észre, hogy ha kiterjesztem észlelésemet, és előre elképzelem a folyamatot, akkor pontosabban lövök. Ha valamilyen sportot űzöl, hatalmadban áll megválasztani, hogy miként észleled magadat a célodhoz képest. Láthatod magad különálló dologként – az „A” pontban te vagy, a „B” pontban pedig a célod –, vagy gondolhatsz úgy is magadra, mint aki eggyé vált a célponttal, és szándékosan az atomokkal és a molekulákkal együtt hasít át a téren.

A jobb agyféltekénk a „teljes képet” észleli, és tudja, hogy körülöttünk, bennünk és köztünk minden energiárészecskékből áll, amelyek – egymásba szövődve – univerzális „szóttest” alkotnak. Mivel minden mindennel összekapcsolódik, ezért a körülöttem és a bennem lévő atomi tér meghitt kapcsolatban áll a körülöttem és a benned lévő atomi térrel, bárhol is legyél. Energetikai szempontból: ha rád gondolok, ha jó rezgéseket küldök feléd, vagy ha imádkozom érted, akkor – gyógyító szándékkal – tudatosan küldök neked az energiámból. Ha rólad meditálok, vagy ha a kezemet a sérülésed fölött tartom, akkor lényem energiáját szándékosan feléd irányítom,

hogyan segítsek neked meggyógyulni. Hogy hogyan működik például a Reiki, a Feng Shui, az akupunktúra vagy az imádkozás művészete – hogy csak néhány módszert említsek –, azt orvosi szempontból ma még jobbára homály fedi. Ez leginkább annak tulajdonítható, hogy a bal agyféltekén és a tudomány még nem teljesen értette meg, hogy miként is funkcionál a jobb agyféltekén. Ennek ellenére a jobb oldali elménk szerintem tökéletesen tudja, hogy hogyan képes intuitíven érzékelni dolgokat, és miként tudja értelmezni az energiadinamikabeli változásokat.

Érzékelő rendszerünk után vizsgáljuk meg most azt a kérdést, hogy hogyan tudjuk használni a mozgató (motoros) kimeneti rendszerünket arra, hogy észlelésünket visszatérítsük a jelen pillanatba. Ha tudatosan ellazítod azon izmaidat, amelyek mindig feszülnek, az segít szélnek eresztani az elfojtott feszültségeket, és ettől jobban fogod magad érezni. Én rendszeresen ellenőrzöm homlokom bőrének feszülését, és ha nem jön álom a szememre, akkor tudatosan ellazítom az állkapcsomnál a rágóizmomat, amitől rögtön álomba szenderülök. Ha figyelmet fordítasz arra, hogy mi történik az izmaidban, és hol megfeszíted, hol ellazítod őket, akkor az remekül vissza tud hozni a jelenbe.

Sokan használnak valamilyen mozgásformát vagy testedzést ahhoz, hogy tudatosságuk más állapotba váltsa át. Például a jóga, a Feldenkrais-technika és a Tai Chi fantasztikus eszközök a személyes fejlődéshez és a relaxációhoz. A nem versengés céljából űzött sportok is remekül kizökkentenek a bal féltekés gondolkozásból, s visszahoznak a testedbe. A természetjárás, az éneklés, az alkotás, a zenélés, illetve bármilyen egyéb művészeti forma is mind könnyen visszahúzza a jelen pillanatba.

Egy másik módszer ahhoz, hogy eltávolodjunk a bal oldali, kognitív elménk háborgó áramköreitől: ha hangunkat szándékosan arra használjuk, hogy megakasszuk a nyugtalanító és zavaró gondolatmeneteket. Véleményem szerint az olyan repetitív (ismétlődő) hangzások, mint amilyen a mantra (ami szó szerint azt

jelenti, hogy: „hely az elme pihenésére”), rendkívül hasznosak. Amikor vissza akarok kerülni jobb féltekém tudatosságába, mélyeket lélegzek, és a következő mondatot ismételve: *Ebben a pillanatban visszaszerzem a boldogságomat. Vagy: Ebben a pillanatban tökéletes, teljes és gyönyörű vagyok. Vagy: Az univerzum ártatlan és békés gyermeke vagyok.*

Az olyan irányított meditáció, ami érzéssel és élettani érzésekkel átítatott gondolatokhoz vezet el, szintén nagyszerű módja annak, hogy elmém figyelmét eltereljem a nemkívánatos áramkörökről. Az imádság is – tehát, amikor a hívatlan gondolatmintákat szándékosan helyettesítjük be előre megválasztott gondolatfűzésekkel – kiemel minket a szakadatlan verbális ismételtetés mókuskerekéből, s így szintén békésebb helyre tud juttatni minket.

Egy másik dolog, amit imádok: a „hangtálakkal” történő áthangelés. Ezek olyan nagyméretű, kvarckristályból készült tálak, amelyek szélét végigsimítva annyira erős, vibráló hangot lehet kicsalni, hogy az szinte a csontjaimig hatol. Amint elkezdek a zenélő tálakon játszani: az aggodalmas gondolataim garantáltan továtűnnek.

Az angyalkártya<sup>22</sup> olyan eszköz számomra, ami nap, mint nap segít észben tartanom, hogy az életben mit tartok igazán fontosnak. Az eredeti angyal kártyacsomag minden lapján egy-egy szó szerepel. Reggelente, amint felébredek, szertartásosan meghívok egy angyalt az életembe, és húzok egy kártyát. Majd egész nap arra az angyalra fókuszálok. Ha feszült vagyok, vagy fontos telefonhívást kell elintéznem, akkor gyakran újabb kártyát húzok, hogy az elmém figyelmét eltereljem. Mindig igyekszem nyitott lenni arra, amit az univerzum éppen elélem hoz. Arra használom az angyalkártyát, hogy visszazökkentsen abba az állapotba, amelyben lelkiileg nagyvonalú vagyok, mert örömmel tölt el, amit – nyitott állapotban – az életembe vonzok. Az angyalkártyákon többek közt efféle szavak olvashatók: lelkesedés, bőség, képzés, egyenesség, játék, szabadság, felelősség,

---

<sup>22</sup> [www.innerlinks.com](http://www.innerlinks.com)

harmónia, kegyelem és születés. Az angyalok száma számomra nagyon egyszerű és hatékony módja annak, hogy eltávolodjak a bal féltől.

Ha egyetlen szót kéne választanom a jobb oldali elmém kimenetének (cselekvésének) jellemzésére, akkor az az együttérzés szó lenne. Arra biztatlak: kérdezd meg magadtól, mit jelent számodra az együttérzés! Milyen körülmények között vagy hajlamos együttérző lenni, s az milyen érzést kelt testedben?

Legtöbbször általában olyan emberekkel szemben mutatunk együttérzést, akiket önmagunkkal egyenrangúnak tekintünk. Minél kevésbé kötődünk egónk azon hajlamához, hogy felsőbbrendűnek érezze magát, annál inkább tudunk nagylelkűek lenni másokkal. Amikor együtt érzőek vagyunk, a másik körülményeire szeretettel tekintünk, s nem ítélekessel. Ez azt jelenti, hogy ha például egy hajléktalannal vagy egy elmebeteggel találkozunk, akkor nyitott szívvel közeledünk felé, ahelyett, hogy félelmet, undort vagy agressziót éreznénk. Gondolj vissza az utolsó alkalomra, amikor valakihez valódi együttérzéssel közeledtél! Milyen érzést keltett az a testedben? Amikor együttérző vagy, akkor az „itt és mostban” tartózkodsz, a jelen pillanatban, nyitott szívvel és támogatásra való hajlandósággal.

Ha egyetlen szót kéne választanom azon érzés leírására, ami jobb oldali elmém lényegét megfogalmazza, akkor az a szó az öröm lenne. Jobb oldali elmém boldog, hogy él. Felvillanyoz a gondolat, hogy egyszerre vagyok képes egynek lenni az univerzummal, és ugyanakkor individuális személyiségként is mozogni a világban, ahol igyekszem pozitív változást előidézni.

Ha úgy érzed, hogy elvesztetted képességedet az öröm érzésére, hidd el nekem, ez nem igaz! Az az agyi áramkör még mindig létezik benned! Egyszerűen csak gátolják a szorongással és/vagy félelemmel kapcsolatos idegi áramkörök. Annyira szeretném, ha – hozzám hasonlóan – te is megszabadulnál az érzelmi málfájdól, és vissza tudnál térni az öröm természetes közegébe! E békés állapotba való visszatérésnek az a titka, hogy hajlandónak kell lennünk leállítani



azokat a gondolatokat, aggodalmakat és ötleteket, amelyek elterelik figyelmünket a jelen pillanattal kapcsolatos kinesztetikus és érzékszervi tapasztalatokról. A legfontosabb azonban az, hogy a békére irányuló vágyunk erősebb legyen a szenvedésünkhöz és az egónkhoz való ragaszkodásunknál, valamint annál az igényünkénél, hogy mindig nekünk legyen igazunk. Nagyon szeretem a következő, régi mondást: „Azt akarod, hogy igazad legyen, vagy azt, hogy boldog légy?”

Ami engem illet, rendkívüli módon kedvelem azt az érzést, amit az öröm okoz a testemben, ezért azt választom, hogy rendszeresen rácsatlakozom erre az áramkörre. Sokszor elgondolkozom: *Ha ez döntés kérdése, akkor miért választana bárki is mást, mint örömet?* Csak találgatni tudok, de azt gyanítom, legtöbbször egyszerűen nem tudják, hogy a választás a kezükben van, s ezért nem használják ezt a képességüket. Agyvérzésem előtt úgy véltem, hogy az agyam terméke vagyok, és sejtelmem sem volt arról, hogy bármiféle beleszólásom is lehetne az engem elöntő érzelmekbe. Intellektuális szinten tudtam, hogy képes vagyok megfigyelni és megváltoztatni gondolataimat, de az eszembe sem jutott, hogy abba is beleszólásom lehet, hogy hogyan érzékeljem az érzelmeimet. Senki sem közölte velem, hogy csupán 90 másodpercig tart, amíg a biokémiám a fogságában tart, s hogy azt követően elenged. Milyen hatalmas változást is hozott az életembe ez az ismeret!

A másik ok, amiért sokan nem az örömet választják: amikor intenzív negatív érzelmet élünk át, például haragot, féltékenységet vagy frusztrációt, akkor azoktól az aktívan működtetett, agyi áramköröktől – amelyek oly ismerősek számunkra – erősnek és hatalmasnak érezzük magunkat. Több olyan embert ismerek, akik tudatosan és rendszeresen választják a harag áramkörének használatát, egész egyszerűen azért, mert attól emlékeznek rá, hogy milyen érzés önmaguknak lenni.

Ugyanolyan könnyű számomra a boldogság áramkörét bekapcsolni, mint a haragét. Sőt – biológiai szempontból – a boldogság a jobb oldali elmém természetes állapota. Ennél fogva ez

az áramkör folyamatosan működik, és mindig megvan a képességem, hogy rácsatlakozzak. A haraggal kapcsolatos áramköröm azonban nem aktív folyamatosan, csak akkor kapcsolódik be, ha valamilyen fenyegetettséget tapasztalok. Amint lecseng testemben az élettani reakció, visszatérhetek az örömhöz.

Végeredményben minden, amit megtapasztalunk, a sejtjeink és az idegi áramköreink terméke. Amint ráhangolódsz arra, hogy melyik áramkör milyennek érződik a testedben, megválaszthatod, hogy hogyan akarsz létezni a világban. Én történetesen utálok azt az érzést, amit a félelem és/vagy a szorongás kelt a testemben. Amikor ezek az érzelmek hullámoznak át rajtam, akkor annyira kényelmetlenül érzem magam, hogy legszívesebben kibújnék a bőrömből. Mivel nem kedvelem ezeknek az érzelmeknek az élettani komponensét, ezért nem szoktam rendszeresen rákapcsolódni az áramköreikre.

A félelem meghatározására a kedvenc definícióm a következő: „Valósnak tűnő hamis elvárások”<sup>23</sup>. Amikor megengedem magamnak, hogy emlékezzek rá, hogy az összes gondolatom valójában csupán múlandó fiziológia, akkor kevésbé hat rám, ha a „mesemondóm” épp összezavarodik, és beindítja a félelemmel kapcsolatos áramkörömet. Az is segít, ha eszembe jut, hogy *egy* vagyok az univerzummal, és ilyenkor a félelem fogalma számomra elveszíti a hatalmát. Hogy segítsem megvédeni magamat az olykor hirtelen, valami által kiváltott harag- és félelemreakciótól, felelősséget vállalok azért, hogy mely áramköreimet használom és ingerlem. Annak érdekében, hogy csökkentsem a félelem/harag válaszreakcióim hatását, szándékosan nem nézek ijesztő filmeket, és nem töltök időt olyan emberekkel, akiknek a haragáramköre könnyen működésbe lép. Tudatosan hozok olyan döntéseket, amelyek

---

<sup>23</sup> Ez angolul frappáns, mert a négy szó kezdőbetűje a félelem (fear) szót alkotja: False Expectations Appearing Real. (A ford.)

közvetlen hatást fejtenek ki az idegi áramköreimre. Mivel szeretek vidám lenni, ezért olyan emberekkel töltök sok időt, akik értékelik az örömet.

Ahogy azt korábban is említettem, a testi fájdalom olyan élettani jelenség, ami direkt arra tervezetett, hogy figyelmeztesse agyunkat: a test valamely pontján szövetroncsolódás történt. Fontos tudnunk, hogy anélkül is érezhetünk testi fájdalmat, hogy közben ráakaszkodnánk a szenvedés érzelmi köreire. Eszembe jut például, hogy milyen bátrak is tudnak lenni a kisgyerekek, amikor súlyosan megbetegszenek. Ilyenkor a szülők sokszor rákapcsolódnak a szenvedés és a félelem érzelmi áramköreire, miközben a gyerek a negatív érzelmi dráma nélkül alkalmazkodik a betegségéhez. A fájdalom élménye nem választás kérdése, a szenvedés azonban a tudatos szinten meghozott döntésünktől függ. Ha beteg a gyerek, sokszor nehezebb számára a szülei fájdalmát kezelni, mint a sajátját.

Ugyanez igaz lehet felnőtt betegekre is. Kérlek, légy hát nagyon óvatos, hogy milyen áramköröket stimulálsz, amikor beteg embert látogatsz meg! A halál természetes folyamat, amit mindannyiunknak meg kell tapasztalni. Csupán ismerd fel, hogy a jobb oldali elménk legmélyén – szívünk mélyének tudatosságában – örök béke lakozik! A hála érzése számomra a legkönnyebb út ahhoz, hogy visszatáljak a békés kegyelem állapotába. Amikor hálás vagyok, olyankor az élet egyszerűen gyönyörű!



Annyi mindent tanultam az agyvérvéssel kapcsolatos tapasztalataimból, hogy szerencsésnek nevezhetem magam, amiért végigjárhattam ezt az utat. E traumának köszönhetően alkalmam nyílt első kézből megtapasztalni az agyammal kapcsolatban pár olyan dolgot, amit másként sohasem hittem volna el. Örökké hálás leszek ezekért az egyszerű felismerésekért. Nem csak magam miatt, hanem – az egész emberiségre vonatkozóan – a remény miatt is, amit ezek a lehetőségek nyújtanak számunkra, hogy megválaszthatjuk, miként tekintünk az agyunkra, és hogyan bánjunk vele; s ebből következően: hogy miként viselkedjünk e bolygón.

Köszönöm, hogy végigkísértél ezen a nehéz úton. Őszintén remélem, hogy bármi is indított e könyv elolvasására, immár többet tudsz a saját agyadról és mások agyáról is. Jobb féltekei „szívtudatosságommal” bízom abban, hogy kezedből e könyv olyan ember kezébe vándorol tovább, akinek az segítséget nyújthat.

Az e-mailjeimet mindig egy Einstein-idézettel zárom. Szerintem ő nagy igazságot fogalmazott meg e szavakkal: „Hajlandónak kell lennem feladni azt, ami vagyok, azért amivé válhatok.” Nehéz utat jártam be ahhoz, hogy megtanuljam: agyi áramköreim integritása szabja meg, hogy miként létezem e világban. Az általam – sejtekként és áramkörönként – megtapasztalt tudatosság ezeknek a fantasztikus kis entitásoknak a kollektív tudatossága, ahogy egymásba fonódva felépítik azt a hálót, amit az elmémnek nevezek. Idegrendszerünk

plaszticitásának köszönhetően – vagyis annak a képességnek köszönhetően, hogy meg tudják változtatni a többi idegsejthez való kapcsolódásait – úgy járjuk a világot, hogy képesek vagyunk rugalmasan gondolkozni, rugalmasan alkalmazkodni a környezetünkhöz, és megválasztani, hogy kik, és hogyan akarunk lenni a világban. Szerencsére a döntésünket, hogy milyenek leszünk ma, nem determinálja, hogy milyenek voltunk tegnap.

Úgy tekintek elmém „kertjére”, mint a kozmikus „ingatlan” egy szent parcellájára, amit az univerzum nekem adott, hogy azt az életem során ápoljam. Én, és egyedül én – a DNS-em molekuláris zsenialitásának és az engem befolyásoló környezeti tényezőknek megfelelően – díszítem fel a koponyámon belüli teret. Életem első éveiben minimális mértékben szólhatok csak bele abba, hogy agyamban milyen áramkörök növekednek, hiszen annak a „földnek” és azoknak a „magvaknak” vagyok a terméke, amiket örököltem. DNS-ünk zsenialitása azonban szerencsére nem „diktátor”, és idegsejtjeink plaszticitásának, a gondolat hatalmának és a modern orvostudomány csodáinak köszönhetően nagyon kevés változat végleges.

Függetlenül attól, hogy milyen „kertet” örököltem, amint tudatosan átveszem elmém gondozásának a felelősségét, attól kezdve azokat az áramköröket fogom táplálni, amelyeket szeretnék megnövesztetni, s tudatosan „visszametszem” azokat, amelyeket nem óhajtok az életemben. Bár könnyebb kitépni azokat a „gyomokat”, amelyek épp csak elkezdtek növekedni, mint azokat, amelyek már szárba szökkennek, ha kellő elhatározással és kitartással állok neki, még a legmakacsabb kúszónövények is elvesztik az erejüket, és elfonnyadnak, ha megvonjuk tőlük a tápot.

Társadalmunk mentális egészségét az azt felépítő agyak mentális egészsége határozza meg, bár azt el kell ismernem, hogy a szerető és békés jobb oldali személyiségem számára a nyugati civilizáció nagy kihívást jelentő közeg. Ha körbenézek a társadalmunkban, és látom azt a sok millió gyönyörű embert, akik az illegális drogokat és az alkoholt választják ahhoz, hogy elmeneküljenek a valóságunkból,

akkor nyilvánvalóvá válik, hogy nem vagyok egyedül ezzel az érzéssel.

Véleményem szerint igaza volt Gandhinak, amikor így fogalmazott: „Nekünk kell megtestesíteni azt a változást, amit a világban akarunk látni.” Úgy látom, hogy a jobb féltekei tudatosságunk alig várja, hogy az emberiség történelmében megtegyük a következő nagy lépést, és „jobbra” lépünk, s ez által e bolygót azzá a békés és szerető helyé változtassuk, amire mindannyian áhítozunk.

A tested mintegy 50 trilliónyi molekuláris zsenialitás életerejéből tevődik össze. Te, és csakis te tudod megválasztani – pillanatról pillanatra hogy miként akarsz létezni a világban. Arra biztatlak, hogy figyeld meg, mi történik az agyadban! Vedd birtokodba hatalmadat, és légy jelen az életedben! Ragyogj fényesen!

És amikor életed fénye már kihunyóban van, remélem, adsz egy lehetőséget a reménynek, és gyönyörű agyadat felajánlod a harvardi agykutatóknak.



## JAVASLATOK A FELEPÜLÉSHEZ

*„A” függelék*

### Tíz kérdés az állapot felmérésére

1. Megvizsgáltad-e a szememet és a fületem, hogy megbizonyosodj a látásom és a hallásom állapotáról?
2. Különbséget tudok-e tenni a színek között?
3. Három dimenzióban érzékelek-e?
4. Érzékelem-e valamennyire is az időt?
5. Be tudom-e azonosítani testem minden részét saját testrészeként?
6. Meg tudok-e különböztetni egy hangot a háttérzajtól?
7. Hozzá tudok-e férni az ételemhez? Ki tudom-e nyitni a kezemmel az ételt tartalmazó dobozokat? Van-e elég erőm és kézügyességem ahhoz, hogy egyedül egyek?
8. Kényelmes-e a testhelyzetem? Elég meleg van-e számomra? Szomjas vagyok-e? Fáj-e valamim?
9. Túlérzékeny vagyok-e az érzékszervi ingerekre (hangra vagy fényre)? Ha igen, megkérlek, hozz nekem fül dugót, hogy aludhassak; illetve napszemüveget, hogy nyitva tarthassam a szememet!
10. Tudok-e lineárisan gondolkozni? Tudom-e, hogy mi a zokni és mi a cipő? Tudom-e, hogy előbb a zoknit kell felhúznom, s csak aztán a cipőt?



## **40 dolog, amire a leginkább szükségem volt**

1. Sérült vagyok, s nem ostoba. Kérlek, tarts tiszteletben!
2. Gyere közel hozzám, beszélj lassan, és ejtsd a szavakat érthetően!
3. Ismételd meg a mondandódat! Tételezd fel, hogy semmit sem tudok, és kezd az elejéről, újra és újra!
4. Amikor tanítasz nekem valamit, légy velem huszadszorra is olyan türelmes, mint az első alkalommal!
5. Nyitott szívvel közelíts hozzám, és lassítsd le az energiádat! Szánj rám időt!
6. Légy tudatában, hogy mit üzen nekem a testbeszéd és az arckifejezésed!
7. Nézz a szemembe! Itt vagyok, gyere és találj rám! Biztass!
8. Kérlek, ne kiabálj! Sérült vagyok, nem süket.
9. A megfelelő módon érints meg! Lépj velem kapcsolatba!
10. Tartsd tiszteletben az alvás gyógyító erejét!
11. Védj az energiámat! Se rádió, se TV, se ideges látogatók! A látogatás ideje legyen rövid (5 perc)!
12. Stimuláld az agyamat, amikor van energiám valami újat tanulni, de tudd, hogy a kevés tanulás is gyorsan kifáraszthat!
13. Használj életkornak megfelelő (kisgyerekeknek való) oktatójátékokat és könyveket a tanításomhoz!
14. Mutasd be a világot kinesztetikusan! Hadd érezzek mindent! (Újra csecsemő vagyok.)
15. Az utánzás módszerét használva taníts!



16. Hidd el, hogy próbálkozom, csak nem a te készségeid és időbeosztásod szerint!

17. Kérdezz úgy, hogy több lehetséges válasz közül választhassak! Kerüld az igennel/nemmel megválaszolható kérdéseket!

18. Olyan kérdést tégy fel, amire konkrét válasz adható! Hagyj időt, hogy megkeressem a választ!

19. Ne az alapján becsüld meg mentális képességemet, hogy milyen gyorsan gondolkozom!

20. Bánj velem finoman, ahogy egy újszülöttel bánnál!

21. Beszélj közvetlenül hozzám! Ne másokhoz intézd a szavaidat, ha rólam van szó!

22. Bátoríts, szurkolj nekem! Hidd el, hogy teljesen felépülök, még ha 20 évbe telik is!

23. Bízzál agyam folyamatos tanulási képességében!

24. Minden tevékenységet bonts fel apróbb, egyszerűbb lépésekre!

25. Figyeld meg, hogy mi akadályoz az adott feladat sikeres elvégzésében!

26. Tedd világossá számomra, hogy mi a következő szint vagy lépés, hogy tudjam, mit kell elérnem!

27. Emlékezz, hogy tökéletesen el kell sajátítanom egy funkció adott szintjét, mielőtt továbbléphetnék a következőre!

28. Ünnepeld meg velem az összes apró sikeremet! Ez inspirál.

29. Kérlek, ne fejezd be helyettem a mondataimat, illetve ne add a számba azokat a szavakat, amelyeket nem találok! Fontos, hogy dolgoztassam az agyamat!

30. Ha nem találok egy régi „aktát”, segíts újat kreálni!

31. Vigyázz, mert lehet, hogy megpróbálom elhitetni veled, hogy a valóságnál többet értek!

32. Fókuszálj arra, amit tudok, ahelyett, hogy azt gyászolnád, amit nem tudok!

33. Mutasd be nekem a régi életemet! Ne gondold, hogy csupán amiatt, mert nem tudok úgy játszani egy hangszeren, mint régen, még nem élvezném a zenét vagy egy hangszert vagy bármi egyebet!

34. Jusson eszedbe, hogy néhány kiesett funkció helyett új képességekre tettem szert!

35. Emlékeztess a családomra, a barátaimra és a szerető támaszaimra! Rakd ki a falra a nekem küldött képeslapokat és fényképeket! Úgy jelöld meg őket, hogy én magam is át tudjam őket nézni!

36. Szervezz számomra segítő csapatot! Szólj mindenkinek, hogy elküldhessék nekem a szeretetüket! Informáld őket állapotom alakulásáról, és kérd meg őket, hogy segítsenek nekem a támogatásukkal! Például vizualizálják, ahogy könnyedén nyelek, vagy, ahogy könnyen felgördülök ülésbe!

37. Azért szeress, aki most vagyok! Ne tarts annak a személynek, aki korábban voltam! Most már más agyam van!

38. Óvjál, de ne állj a fejlődésem útjába!

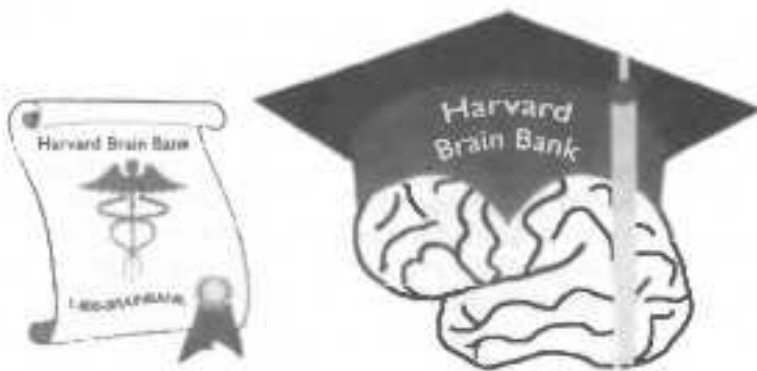
39. Mutass nekem rólam készült, régi videofelvételeket, hogy emlékezzek, hogyan beszéltem, jártam és gesztikuláltam!

40. Tudd, hogy a gyógyszereimtől valószínűleg fáradtnak érzem magam, és azok elfedik képességet, hogy tudjam, milyen érzés önmagamnak lenni!

Stroke-on átesett emberek gyógyulását segíti az agykontroll nevű stresszkezelő és elmefejlesztő módszer elsajátítása, amiről bővebb info a [www.agykontroll.hu](http://www.agykontroll.hu) honlapon található. Az interneten két

stroke-kal kapcsolatos, magyar nyelvű honlapot találtunk még:  
[www.strokeliga93.hu](http://www.strokeliga93.hu) és [www.aphasie.hu](http://www.aphasie.hu). (A szerk.)

**Szóval mindig is szeretnél volna bejutni a Harvardra!**



Én az Agybankban dolgozom,  
agygyűjtéssel foglalkozom.

Bár sietségre semmi ok,  
de ha te is úgy gondolod,  
ajánld fel az agyszöveted:  
s a tudományt segítheted.

Ha a mennyország felé tartasz,  
az agyaddal köztünk maradhatsz,  
és így esélyt adsz az emberiségnek,  
megfejtetni az elmebetegséget.

Az angol eredeti

**So... You Always Wanted to Go to Harvard!**

1-800-BrainBank!

Oh, I am a brain banker,  
Banking brains is what I do.  
I am a brain banker,  
Asking for a deposit from you!

Don't worry, I'm in no hurry!  
Have you considered the contribution you can make  
When you are heaven bound, your brain can hang around,  
To help humanity, find the key to  
Unlock this thing we call insanity.  
Just dial 1-800-BrainBank for information please,  
Educate then donate, it's free!

Oh, I am a brain banker,  
Banking brains is what I do.  
I am a brain banker,  
Asking for a deposit from you!

**[www.agykontroll.hu](http://www.agykontroll.hu)**

**[www.szebbeleter.hu](http://www.szebbeleter.hu)**