

TURINYS

Prisistatymas. Kas aš esu	7
Anonsas. Apie ką ši knyga	8
Padėkos. Tariu AČIŪ	9
1 skyrius. Mano istorija. Kaip tapau kitokia gydytoja	11
2 skyrius. Pacientai – didžiausi mano mokytojai	19
3 skyrius. Pradėkime nuo tuščio lapo, arba Pirmas vizitas. Koks jis?	28
4 skyrius. Dėl ko man patinka endobiogenika ir jos principai	33
5 skyrius. Ar gydytojas visada objektyvus?	48
6 skyrius. Pažvelkime į ligą kitu kampu. Diabetas	53
7 skyrius. Vydūno išmintis gyva mūsų mintyse ir širdyse	63
8 skyrius. Lytėjimas. Taip ir ne	75
9 skyrius. Pakalbėkime apie simptomus	82
10 skyrius. Apie stresą, stresavimą ir distresą	87
11 skyrius. Adaptacija. Kiek daug mūsų kūnas pakelia	104
12 skyrius. Imunitetas. Apie visiems žinomas tiesas kiek kitaip	121

13 skyrius. Mikrobiomas – kiekvieno skirtingas ir ypatingas	145
14 skyrius. Mažųjų ligos. Užsikrėtė, peršalo ar mama tiesiog pavargo?	156
15 skyrius. Kas aktualu kiekvienai moteriai	170
16 skyrius. Ką turi žinoti kiekvienas vyras	180
17 skyrius. Amžėjimo pavojai. Kiek tikri, kiek įkalbėti?	194
18 skyrius. Ligos prasmė	210
19 skyrius. Psichosomatika – pilkasis mūsų problemų kardinolas	228
20 skyrius. Žmogus turi galią keisti prisiminimus	245
21 skyrius. Ko galėtume pasimokyti iš protėvių?	255
22 skyrius. Baimės, nerimas, neryžtingumas. Kaip reaguoti ir veikti?	260
Pabaigos žodis.....	271
Literatūros sąrašas	273

Pacientai – didžiausi mano mokytojai

Eilinė lapkričio diena. Lyja, šalta, siaučia virusinės infekcijos. Dėl ūmiai susirgusių pacientų darbo krūvis ir pacientų kiekis dvigubėja. Akyse nuo to irgi dvejinasi. Peržiūriu užsiregistravusiuosius. Patraukia dėmesį viena įdomi detalė – pacientų pavardės kartojasi. Kai tik ateina ruduo ar pavasaris, vis tie patys registruojasi. Kodėl anksčiau to nepastebėjau? Gal net nemėginau stebėti. Susidomiu, peržiūriu pacientų pavardes. Va, girdėta pavardė. Užsiregistravusi mama su keturmečiu mažyliu. Žinau juos, atvėsus mina poliklinikos slenksčių maždaug kas mėnesį – nuolatinė sloga, kosulys, neaukšta temperatūra. Pažįstame vieni kitus. Gydomės ir gydomės. Pagerėja trumpam. Kas toliau? Kokia išeitis? Kodėl nepadedate? Man pačiai – klausimų begalė. Mamai, atrodo, tiek pat. Puikiai pamenu tas nevilties ir klausimų sklidas jos akis. Ir įsmeigtą

į mane atvirą kaip dangus žydrą vaiko žvilgsnį. Stebiu juos abu. Stebiu jų akis, judesius, santykius. Mama ir vaikas. Tokie liūdni. Jie abu pavargę sirgti – suvokiu tai, bet nematau išeities. Ir pasijuntu tokia bejėgė. Nebežinau, ką mažajam duoti, neišmanau, kokį gydymą skirti. Antibiotikai ką tik išgerti. Kas iš to? Nepadėjo. Duoti vėl? Lyg ir derėtų – matau, artėjama prie komplikacijų. Jei bronchinė astma, tada hormoninis gydymas. Kiek ilgai? Ar padės? Galvoje dėliojasi įvairiausi scenarijai. Turiu įkvėpti. Turiu iškvėpti nenuleisti rankų. Dangus man palankus, pavyksta.

**Kai kalbame, tik kartojame tai, ką jau žinome.
Bet kai klausomės, galime sužinoti ką nors naujo.**

DALAI LAMA

Matau mamos akyse milžinišką baimę, kad ruduo, kad vaikas tikrai sirgs. Matau mažojo akis, atspindinčias mamos baimę. Ir jis tikrai serga. Dabar žinau, kad toji baimė prisideda prie įvairių priežasčių, dėl ko išsivysto liga. Juk vaikas nežino, kas yra liga, kaip ir nežino, kad jos reikia bijoti, kad tai negerai. Iš prigimties vaikai yra tobuli, drąsūs ir sveiki, bet tuo pat metu fiziniu kūno silpnumu atliepia mamos emocijas. Ir atliepia nebūtinai ligos baimę. Jis gali atliepti mamos baimę, kad ji kažką padarė ne taip, kad mažasis susirgo, kad dabar ji jau tikrai netobula mama – žinome, jog šiandien madinga mamoms būti visagalėms ir laikyti tobulo gyvenimo vadžias savo rankose. Ką siūlyčiau šiuo atveju? Nepanikuoti ir dar labiau nedidinti jau esamos baimės. Kad ir kas nutiktų, ne suakmenėti, o judėti pirmyn.

Mamos, nebūkite visagalės, jūs galite sau leisti klysti. Kaip tame puikiame angliškame posakyje: *It's okay to be not okay.*

Tvirtai tikiu, kad didžiausia dovana šeimai ir pasauliui yra mūsų pačių gera sveikata.

JOYCE'AS MEYERIS

PAŽADAS SAU

Tada, tą liūdną, šlapią, neviltingą *virusinį* lapkritį, sau pasižadėjau – jei bent vienam vieninteliam vaikui pajėgsiu padėti išlipti iš ligų liūno, jau galėsiu pasakyti sau: „Esu sėkminga gydytoja.“

Dabar padėti vaikams atviromis žydromis akimis man ir kasdienybė, ir didelis džiaugsmas, ir, žinoma, atsakomybė. Kai turi žinių, kaip mamos baimes paversti motyvuojančia energija, kuri ir lemia didįjį pokytį ligoje, kai suvoki, kad nereikia griauti išmintingo organizmo įprastais receptais, užtenka išmokti suvokti, išbūti ligoje, naudoti tinkamus imunitetą moduluojančius fitopreparatus, viskas vyksta, kaip ir turi vykti – tik į sveikatą. O kartais ir fitopreparatų nereikia. Užtenka, kaip aš sakau, tik užkalbėti baimę, išmokyti tinkamai plauti nosį ar paglostyti nugarą. Paglostyti mažajam galvelę, pilvuką, emocijas.

Susirgus kartais labiau nei vaistų reikia tik prieiti ir apsikabininti. Tiesiog išbūti ligą drauge, skirti tam laiko ir atidumo dovanojant saugumą ir bendrystę. Mes visi vaikystėje patyrėme apkabinimų badą, o būtent mamos, tėčio ir vaiko, močiutės ir anūko apsikabinimai kuria saugumo ir bendrumo pojūtį.

KELIOS ISTORIJS IŠ MANO KABINETO

PIRMA ISTORIJA

Puikiai prisimenu vieną pacientę iš tuomet dar tik šeimos gydytojos laikų. Nuolatiniai jos skundai tiesiog glumino. Atėjusi pareiškė, kad aš paskutinė jos viltis – gal galėsiu padėti, nes pavargo vaikščioti nuo vieno gydytojo pas kitą, minti poliklinikų ir kabinetų slenksčius. Skundai, kaip minėjau, gana keisoti: prabunda apie 4-ą valandą paryčiais pavargusi, visą dieną būna be energijos, gyvasties, nesinori ir nėra jėgų nieko daryti, jėgos grįžta vakarop ir tada, kai jau gali kalnus nuversti, kažkodėl reikia eiti miegoti. Ar gėrė migdomuosius? Sako, nuo vaistų miegui pagerinti vaikšto kaip zombis. Užima kvapą, kartais sunku įkvėpti. Pradėjo niežėti odą, matyti tarsi bėrimų židiniai, nuo kasymosi jie tik didėja. Atsirūgsta rūgštimi. Netoleruoja jokio alkoholio. Maistas ne visas tinka. Bando valgyti sveikus produktus, tokius kaip avokadai, rauginti kopūstai – dar blogėja. Klausau aš jos tikrai atidžiai, bet man taip sunku suprasti, kas jai darosi, ir suprantu, kad aš nieko nesuprantu. Vėl tas nepakeliamas nevilties, gniuždantis bejėgystės jausmas, kaip situacijoje su tuo nepaliojančiu sirgti mažyliu, kai pasižadėjau sau rasti būdą pagelbėti, rasti būdą išsiaiškinti problemos priežastis. Šios ponios atveju tai buvo histamino apykaitos sutrikimas. Dabar tai tiksliai žinau ir galiu įvardyti.

IR ANTRA

Pasikonsultuoti atėjo jaunas tėtis. Vienas. Pagrindiniai skundai lyg ir aiškūs: nuolatinė alerginė sloga, prasidėjusi maždaug nuo paauglystės. Tiksliau – alergija visokioms pievų žolėms. Savijauta ypač pablogėja pavasarį ir rudenį. Buvo kiek pagerėjusi, kai jam buvo 22–28 metai. Dabar vėl paaštrėjo. Užgulusi nosis, negali kvėpuoti, nuolatos *snargliojasi*. Ar ką vartoja? Taip, sako, vartoja antialerginius vaistus, visokius purškalus, ir nuolatos. Kas iš to. Bendra būklė nė trupučio negerėja. Vyras kalbus, nuoširdus, paatvirauja, kad labai panašiai buvo ir paauglystėje, kai kamavo į sinusitą dažnai pereinanti chroniška sloga. Stebiu jį. Aukštas, žilstelėjęs, tačiau turi tokio tyro vaikiškumo, kažkokio žaismingumo. Pagal kraujo parametrus matau aukštą streso lygį. Gerai, pasikalbėkime.

Klausiu:

– Kas taip labai jaudina gyvenime, kas kelia didžiausią nerimą?

Žilstelėjęs vyras po truputėlį atsiskleidžia.

– Nors dirbu pagal specialybę, bet nemyliu savo darbo. Profesiją parinko, tiksliau – vertė pasirinkti, tėvas.

Klausiu vyro:

– Koks jis buvo, jūsų tėvas?

Vyro atsakymas nestebina: labai griežtas, labai valdingas, labai reiklus – buvęs karininkas buvo pratęs, kad jo žodis pasakutinis ir neginčijamas. Kad jis namuose gali šiurkščiai kalbėti, įsakinėti, komanduoti, tyčiotis.

– Jis nuolatos mane menkino dėl atvirai rodomų jausmų – buvau atviras, jautrus vaikas, mėgdavęs svajoti ir piešti. Labiausiai jam ir nepatiko mano pomėgis piešti, visai mėgino

atpratinti. Pasišaipydavęs, kad tai joks užsiėmimas rimtam vyrui, ne taip kaip žvejyba, medžioklė, į kurias privalėdavau su juo vykti mokytis vyriškumo. Tempdavo į kaimą dirbti sunkių ūkio darbų. Pabrėždavęs – ne baltarankiams.

Klausiu, ar protestuodavo.

– Mėginau. Pasislėpdavęs nuo jo tik pievoje už namo, išsiverkdavau. Bet kad ašarų nematyčiau, nes, jas pamatęs, tėvas pasiusdavęs tyčiotis.

Prisimenu istorijos pradžią ir klausiu:

– Minėjote, kad apie dvidešimt pirmus gyvenimo metus alerginė sloga lyg ir nuslopusi. Ar kas nors pasikeitė?

– Keleriems metams išvažiavau mokytis į užsienį. Didmiestis, žmonių minios šurmulyks, niekas manęs nepažinojo, nevertino, nesmerkė, pajutau galįs lengviau kvėpuoti, atsi-kvėpti.

Toliau istorija plėtojosi taip: grįžęs po mokslų, vyras pradėjo dirbti pagal specialybę, susipažino su dabartine žmona, vedė, turi du sūnus, – viskas aišku, jokių kablukų, graži jaunos šeimos istorija. Tačiau tolesnė įvykių eiga, kurią, beje, žils-telėjęs vyras puikiai prisimena (matyt, tai buvę labai svarbu), jau sudomina labiau. Vyras pasakoja, koks džiaugsmas apėmė paėmus sūnų ant rankų pirmą kartą. Ir kaip žmona išdidžiai pasakė: „Dabar tu tėtis.“ Tą akimirką jis pajutęs niežulį nosyje, kutenimą gerklėje, nesusilaikė nenusičiaudėjęs, žmona akimirkiniu atėmė vaiką iš rankų, vyras susigėdo, pasijuto lyg tas mažas vaikas, vėl grįžo alergija, sloga, akių niežėjimas, sunkumas kvėpuoti.

Alergija yra įdomi, sunkiai nuspėjama ir gudri liga. Tai stipri imuniteto reakcija į kažkokį baltymą, kuris iš tiesų nėra grėsmingas. Iš esmės imunitetas labai stipriai sureaguoja

į visiškai nekaltą baltymą. Nei žemės riešutas, nei motiejukas ar koks kiaušinis iš tiesų nieko blogo tam žmogui nepadarė ir nepakenkė. Kalti ne jie. Kaltas pats imunitetas, kuris, būdamas iš dalies aklas, nebesupranta, kas yra tikrasis streso kaltininkas. Galima sakyti, kad imunitetas neatlieka pagrindinių savo funkcijų – atskirti savą nuo svetimo, kur aš, o kur jau ne aš, ir su kuo kovoti, o ką toleruoti. Kaip koks įsiutintas bulius, imunitetas praranda nuovoką, nebesupranta, kas tikrasis kaltininkas, ir puola toreadoro prieš akis judinamą skraistę.

ANTROS ISTORIJOS ATOMAZGA

Stebėdama pacientą, suprantu vidinį jo konfliktą – likti ištikimam sau ir saviraiškai ar prieš savo valią stengtis atitikti tėvo reikalavimus. Tai vienas pagrindinių egzistencinių klausimų. Kiek žmogus yra ištikimas sau, o kiek priklauso nuo šeimos įsitikinimų ar įtikinimų apie save. Jei išduos tėvus – gali netekti palaikymo, maisto, namų, kaip romanuose rašoma, nors šiais laikais sunkiai įmanoma, metaforiškai mirti iš bado. Jei išduos save – mirs viduje. Mes visi nusistatome savo pusiausvyrą tarp šių dviejų polių.

Vidinis paciento konfliktas toks, kad jo tėvas pripažįsta tik vieną tikro vyro ir tikro tėvo įvaizdį, o jo vidinio dvasios skleidimosi nepripažįsta. O pacientas nebeįsivaizduoja, kas yra vyriškumas ir tėviškumas, – jis išgyvena savo vyriškumo ir tėviškumo konfliktą. Todėl, tapęs tėvu, – tai didžiudamasi akcentuoja ir žmona, – žilstelėjęs vyriškis išsigando, kad pats taps tokiu kaip jo tėvas, kurio primestą modelį jau turi savo vaizduotėje, o savojo, – koks norėtų būti tėvas, – neturi.

Paprašiau suprasti savo tėvą ir priimti jo meilę tokią, kokia jis iš savo patirties galėjo dalytis.

Klausinėju toliau:

– Gal pamenate, kokios žolės augo jūsų kaime? Gal motiejukai?

– Įvairios, daug įvairiausių smilgų.

– O ką labiausiai patiko veikti vaikystėje?

– Piešti.

– Kada paskutinį kartą piešėte?

– Oi, labai seniai, paskutinį kartą, gal kai gyvenau užsienyje.

Sutarėme, kad šalia paskirto antialerginio gydymo atliks ir kelias mano jam skirtas užduotis. Viena jų buvo išrinkti vyrą žavinčius tėvų ir sūnų santykių pavyzdžius. Tai gali būti įžymybės, draugai, pažįstami, – ne taip svarbu. Svarbu tas situacijas nupiešti ar iškarpyti iš žurnalų ir suklijuoti sąsiuvinyje – na, kaip norės jis pats. Tik paprašiau, kad rastų mažiausiai dešimt pavyzdžių.

Kita užduotis vyrui buvo pasikalbėti su savimi pačiu pauglystėje, paguosti tą verkiantį berniuką už namo pievoje (nesvarbu, su motiejukais ar ne), apkabinti ir pasidalyti ta meile ir išmintimi, kurios sukaupė per gyvenimą. Paprašiau, kad pabūtų tėvu savo vidiniam vaikui.

Po trijų mėnesių pacientas pasibeldžia į kabineto duris. Šypsosi, laimingas, sloga sumažėjusi. Pasakoja, kad pradėjo lankyti psichoterapiją. Ir kiekvieną dieną piešia. Ir ne šiaip sau – dirba su komiksais apie šiuolaikinius tėvų ir sūnų santykių iššūkius.

Pakalbėkime apie simptomus

Žmonės savo kūnu jaučia įvairius pojūčius. Mūsų kūnas yra biologinė mašina, ir jai, kaip ir visoms mašinoms, kad riedėtų, reikalingas kuras: ir maistas, ir deguonis. Mūsų kūnas dirba be perstojo atlikdamas įvairias funkcijas ir šalindamas atliekas. Kartais, kaip ir paprastos mašinos, mūsų biologinė mašina pavargsta. Tada kalba pojūčiais. Kai kurie pojūčiai žmonėms sukelia itin didelį nerimą. Pavyzdžiui, aki-vaizdžiai padažnėjęs širdies plakimas arba kvėpavimas. Pojūčių buvo ir bus, tačiau jie skirtingi ir vertinami skirtingai. Yra pojūčių, kurie labai sureikšminami. Yra ir pojūčių, kurie ignoruojami arba į juos baisu atkreipti dėmesį – tada teks ką nors daryti, kažką keisti. Kai kurie pojūčiai yra vadinami simptomais ir gali perspėti apie ligą. Liga, žinoma, negerai, bet patys simptomai iš tiesų nėra nei geri, nei blogi. Jie tiesiog

indikatoriai, kad kažkas mūsų kūne vyksta, kažkokie procesai, į kuriuos privalu atkreipti dėmesį, antraip ilginiui nustosime riedėję. Mano palyginimas gal bus labai iš garažo, bet visi žinome, kad automobilio indikatorinė lemputė užsidega, kai automobiliui trūksta degalų ar laikas patikrinti tepalo lygį. Taip ir su kūno simptomais – jie tiesiog rodo, kad mūsų kūne vyksta tam tikri biologiniai procesai, kurie lemia to kūno egzistavimo kokybę.

Mūsų kūnai vystėsi daugybę tūkstančių metų. Juose galėtume suskaičiuoti genialių ir labai netobulų konstrukcijų. Geroji žinia yra ta, kad mūsų kūnas gyvas, veikia, gali save reguliuoti ar net remontuoti – toks išmanus, jeigu jį pažįstame, jo klausome ir jį girdime.

|| Negali duoti to, ko neturi, nes visada duodi tai, ką turi.

WAYNE'AS W. DYERIS

KVIEČIU ATKREIPTI DĖMESĮ, KĄ KŪNAS IŠ TIESŲ NORI PASAKYTI VIENU AR KITU SIMPTOMU

- Gali būti, kad kažkas mums darosi, ką mūsų smegenys atpažįsta kaip stresą, dėl to aktyvuojasi mūsų reagavimo į stresą sistemos.
- Gali būti, kad mūsų kūnas šiaip taip bando susidoroti su *cepelinu su spirgais*, o gal torčiuuku ir kava su pienu, – tada jis tiesiog išjungia smegenų aktyvumą ir visą energiją siunčia kasai su kepenimis, nes joms šiuo metu labiausiai reikia pagalbos.

- Gali būti, kad konfliktinė situacija darbe sukelia tokią įtampą kūne, kad ji išsilieja nepakeliamu galvos skausmu. Šis indikatorius rodo, kad būtų neblogai skirti laiko sau ir pasiimti laisvą dieną patįsoti namie.
- Gal, atvirkščiai, tokia slegianti situacija yra ne darbe, o namuose, dėl ko širdis negali atlaikyti tokio spaudimo ir lipa iš krūtinės kupina nerimo dėl ateities.

Kviesčiau paklausti savęs: ką tas simptomas reiškia man dabar. Kodėl jis atsirado būtent dabar ir į ką jis nori atkreipti mano dėmesį? Kur tikroji priežastis?

Kviesčiau nepulti gąsdintis, nes *stresavimas* dėl savo ar artimo situacijos nepadedą jos išspręsti, kaip nepadedą kaltinimai ar grasinimai. *Stresavimas* veikia atvirkščiai – gimdo dar didesnę baimę.

Turbūt ne kartą esate matę pargriuvusį vaiką. Pirmą kartą jis nustebęs bando susigaudyti savo pojūčiuose tirdamas aplinką, ką dabar daryti. Žiūri į mamą. Žiūri į tėtį, gal sesę ar brolių, jeigu jie drauge. Staiga išvysta iš baimės perbalusį mamos (o gal tėčio) veidą. Tada pradeda vertinti savo būklę ir išsigąsta, kad situacija gali būti sudėtingesnė, nei jis gali išspręsti, ir nutiko kažkas labai negero, jei mama (o gal tėtis) bąla. Iš baimės vaikas pradeda verkti. Mama dar labiau susinervina, kad neapsaugojo vaiko, kad šis pargriuvo, kad ji kalta, kad ji bloga mama, kad netikusi mama, kad... kad... kad... Ir ima ant vaiko šaukti. Dabar jau kaltas pasijunta vaikas. Jis pajunta kaltę, kad susidūrė su situacija, kurios pats išspręsti nepajėgus, kad dėl to jo mama dabar nemylės, kad dabar jo mama juo nesirūpins, kad... kad... kad... Visi šitie KAD vaikui reiškia ne ką kita, o jo mirtį. Tačiau, žinoma, jis gyvena su ta istorija. Ir kitą kartą vėl pargriuvus (o tokių kartų dar laukia daugybė), fizinį skausmą dar padidina

kaltės, baimės ir egzistencinio nerimo mišinys. Mes visi gyvename su tuo kaltės jausmu. Mama tą kaltę gavo iš savo mamos, kuri ją gavo iš savo močiutės, o gal kaimynės ar medikės.

|| Aš neieškau sielos. Ieškau viso labo ligos.

RIČARDAS GAVELIS

PAMODELIUOKIME SITUACIJĄ

Vaikui pakilo temperatūra. Greičiausiai koks nors vienas iš daugelio kvėpavimo takų virusų, kurių visada gausu vaikiškuose kolektyvuose – kur geriau jie ras prisiglausti. Mama visą laiką namuose būna su vaiku, ramina, glosto, girdo šilta arbatėle, švelniu balsu skaito pasaką, kalbina, juokina – skiria visą savo laiką ir dėmesį. Apie dėmesį sakau neatsitiktinai, simptomas (temperatūra) irgi nori atkreipti dėmesį. Dėmesį į ką? Pagalvokime ir paklauskime savęs:

- Ką tai man reiškia?
- Ką aš dabar jaučiu?
- Gal tai yra emocijų išraiška?
- Gal tai yra kaltė arba gėda?
- Gal tai nerimas?
- Gal tai įkyrios mintys?
- O gal tai sielos skausmas?
- Kas prašo paties brangiausio ir riboto išteklių, kurį aš turiu šiame gyvenime – mano dėmesio ir mano laiko?

Kartais, suvokus esmę, pavyksta visiškai pasveikti. Kartais lieka tik prisiminimų randai. Kartais tas simptomas sako, kad

kasmet būtina pasitikrinti sveikatą. Kartais jis rodo, kad teks vartoti vaistus simptomams slopinti ar ligai moduluoti – liga turi savybę komplikotis netikėtai, todėl kartais užpuola kelios ligos kartu. Jei ilgą laiką nekreipi dėmesio į simptomus, būna, kad kartais liga nugali. Tada reikia su tuo susitaikyti, gerbti sielos pasirinkimą susitaikyti su neišvengiamais gyvybės dėsniais. Visada kviečiu išbandyti visus įmanomus būdus keisti situaciją, bet būna visai. Ir visai yra nei gerai, nei blogai – tiesiog taip yra. Ir tai yra didysis gyvybės stebuklas.