

Es sev atlaides nedodu!

Tu.
esi
=Tu.
vari

Agnese Meiere



Kad pirms septiņiem gadiem Taigu Kantāni pievārēja pēkšņš insults, jaunā sieviete pat iedomāties nevarēja, ka saviem spēkiem spēs apgērbties, staigāt, paēst... Kur nu vēl pārstāvēt Latviju paralimpiskajās spēlēs!

Svētdienā līst lietus. Līdz treniņam Murjāņu stadionā vēl pāris stundu. Taiga ar mazliet skumju smaidu atceras, kā pirms insulta paticis sēņot, parasti kopā ar uzticamo suni Kingu. Tagad skriet pa mežiem un briksņiem viņa vairs nespēj. Toties var novērtēt tās vienkāršās lietas, kas sniedz prieku ikdienā. Taigu jau pārņēmis neliels lampu drudzis. «Mācījos Vecumnieku vidusskolā – skolā ar sporta *piesitienu*. Mums bija par vienu fizikultūras stundu vairāk nekā obligātajā skolas programmā. Es par to priecājos! Tolaik saviem tuvākajiem cilvēkiem atzinos, ka gribu kļūt par tramvaja vadītāju. Taču mans īstenais sapnis bija kļūt

par basketbolisti. Man ļo-o-oti patika basketbols! Mana favorite bija sieviešu basketbola komanda *TTT*. Un es biju pilnīgi pārliecināta – lai tiktu spēlēt šajā komandā, obligāts nosacījums ir strādāt par tramvaja vai trolejbusa vadītāju... Kad mamma vai krustmāte mani, tādu mazu skuķēnu, veda uz Zoologisko dārzu, vienīgais, ko Rīgā skatījos, vai tikai pie kāda tramvaja vai trolejbusa stūres nesēdēs Uljana Semjonova. Diemžēl viņu tā arī neieraudzīju...»

Slimnīcā – savām kājām, bet kā ārā?!

«Vienmēr uzskatīju, ka esmu ļoti vesels un stiprs cilvēks. Līdz trīsdesmit

piecu gadu vecumā, būdama sieviete pilnā plaukumā, kādu dienu pamanīju divvainus simptomus: mirgošanu acīs. Tādas zaļas zvaigznītes kā *mul-tēnēs* rāda, kad kādam sadod pa galvu... Vēlāk zvaigznītēm pievienojās arī galvassāpes. Ne stipras, ne ļoti izteiktas, taču diezgan regulāras.

Tā kā esmu studējusi medicīnu un vairākus gadus nostrādāju Bērnu slimnīcā par medicīnas māsu, nolēmu konsultēties ar saviem bijušajiem kolēģiem. Viņi bija vienisprātis – nepieciešams veikt izmeklējumus. Mans ārstējošais ārsts bija ieteicis arī datortomogrāfiju galvai. Taču uz to rindā bija jāgaida divas nedēļas. Vaicāju, vai savu rindu nevaru gaidīt mājās. Nē,

nevarot vis... Laikam jau ārsts nojau-
ta, ka simptomi liecina par kādu no-
pietnāku kaiti. Kādu vakaru, atgrie-
žoties no pastaigas, paņēmu grāmatu
un pāri gultas malai pasniedzos pēc
ūdens pudeles. Acīmredzot tai mir-
klī notika insults, kreisā puse atteicās
darboties – un es izkritu no gultas. Pa-
lātas biedrenes satraucās, sauca mā-
siņu, bet es viņas vēl mierināju. Biju
pilnīgi pārliecināta, ka nekas nav no-
ticis, – es tūlīt saņemšos, piecelšos un
iešu. Fiziski nejutu neko sliktu, šķita,
ka ar mani viss ir kārtībā. Tāpēc vēl
pusi nakts cīnījās ar mediķiem, kas
mēģināja mani fiksēt pie gultas.

Tikai nākamajā rītā ar šausmām
beidzot aptvēru, cik nopietna ir mana
situācija. Izmeklējumi parādīja – gal-
vas vienā pusē nobloķēta artērija, kas
apasīņo galvas smadzenes, tāpēc vairs
nemaz nedarbojās kreisā roka un
kāja. Kad man pielēca, kas īsti noticis,
beidzot pa istam sapratu, ka es taču
nekur nevaru aiziet, ka esmu guļo-
ša, reanimācijā, turklāt vēl fiksēta pie
gultas. Ka slimnīcā ienācu savām kā-
jām, bet ārā... Kā es tikšu ārā?!

Slimnīcā piedzīvoju visu izjūtu
gammu, sākot no neticības, beidzot ar
noliegumu. Piedzīvoju arī emocionā-
lu sabrukumu, turklāt diezgan dziļu.
Vēlāk, lasot par insultu, gan uzzinā-
ju – tas šai slimībai ir ļoti raksturī-
gi. Pilnīga emocionāla nestabilitāte –
vienā mirklī tu esi dziļā asaru peļķē,
bet jau nākamajā meties nepamatotā
optimismā.

Ja ļaujies sevis žēlošanai, joprojām
pārņem smagas emocijas. Taču esmu
sapratusi – ar raudāšanu, vaimanāša-
nu un gaušanos neko nevar panākt.
Tas neko neatrisina, tāpēc neļāju sev
raudāt. Kaut gan reizēm ir ļoti grūti
valdīt emocijas, tās vienkārši spiežas
laukā pa visām vilēm.»

«Būtu kaut ko darījusi!»

Aptuveni divus mēnešus pēc insul-
ta Taiga pavadīja slimnīcā Rīgā, bet
pēc tam pie mammas Vecumnieku pa-
gastā. Asarām acīs Taiga saka milzīgu
paldies savai mammai, kas bijusi gluži
kā eņģelis, – palīdzējusi un bijusi bla-
kus visgrūtākajos brīžos. Asaras Tai-
gai acīs tāpēc, ka nu jau gandrīz gadu
mammas viņai blakus vairs nav. Taiga
tic, ka mamma uz viņu nu noraugās



**Cik ilgi
vajadzēs, tik
ilgi cīnīšos, bet
kādu dienu gan
mana roka,
gan kāja atkal
darbosies.**

no mākoņa malas un kā īsts eņģelis
viņu sargā un uzmana.

«Lai gan mamma bija pensijā un
jau stipri gadus, viņa mani bikstīja
un stumdīja visvairāk. «Tu nesēdēsi
pie televizora! Būtu kaut ko darījusi!»
Ja tev simt piecdesmit reižu pasaka –
būtu kaut ko darījusi –, tiešām sāk do-
māt, ka varbūt kaut kas jāpadara. Vi-
sādi gājis – esmu bijusi pret mammu
asa, teikusi, lai liek mani mierā. Bet
ko viņa? «Likšu tevi mierā, tikai izda-
ri!» Sāku ar sīkumiem – vispirms ap-
sēsties un nosēdēt gultā, bet pēc tam
piecelties kājās un nostāvēt. Protams,
ar nemitīgu mammas atbalstu. Sli-
mā kāja tobrīd nedarbojās nemaz –

sākumā to vienkārši vilku sev līdzi.
Vēlāk, katru dienu trenējoties, pa-
mazām sāku spert sikus soliņus. Pēc
piederdes varu teikt: ja vien ir vēlme,
cilvēks var uztrenēt pilnīgi jebkuru
kustību, izdarīt jebko, ko vēlas. Atlab-
šana pēc slimības līdzinās sportiska-
jam rūdījumam. Jebkurā sporta vei-
dā taču tā ir – sanāk vai nesanāk, bet
jādara. Ja tu darīsi, ar katru reizi sa-
nāks arvien labāk un labāk.

Kad lēnītēm varēju apstaigāt visu
dzīvokli, atkal iejaucās mamma. Viņa
teica: «Varbūt iziesim ārā?» Labi, iz-
iesim... Lēnām, pamazām nokāpu pa
trepēm. Atradām arī fizioterapeitu, ar
kuru tikos trīs reizes nedēļā, – vingri-
nājos, cik vien varēju. Un viss sanā-
ca! Kā atklāsme pār mani nāca sapra-
šana: jo vairāk dari, jo labāk sanāk.
Sākumā ar bikstīšanu, vēlāk jau lab-
prātīgi kopā ar mammu devos pastaig-
gās. Parasti nogājām vismaz pāris ki-
lometru. Ar katru nākamo kilometru
auga mana ticība sev. Ja pārliecinies –
es to varu –, parādās ticība sev un vari
izdarīt vēl vairāk.

Vēl pēc pāris mēnešiem sekoja mans
nākamais lielais solis – pirmo rei-
zi viena pati atbraucu uz Rīgu! Kad
atsāku dzīvot patstāvīgi, saskāros ar
daudzām grūtībām. Piemēram, dušas
telpa bija bīstama pat veselīgiem cilvė-
kiem, kur nu vēl man! Tāpat pamē-
ģini ar vienu roku aiztaisīt krūstu-
ri vai uzvilkt zeķbikses. Ne jau velti
mēs esam radīti ar divām rokām un
kājām... Bet es tiku un joprojām tie-
ku galā!»

Ar spītu un rakstura stingrību

«Vairākus gadus cīnījās ar sevi, bur-
tiski piespiedu kustēties, cīnīties...
Bet, tiklīdz atradu darbu, motivāci-
ja radās pati no sevis. Kļuva mazāk
laika domāt, pievērst uzmanību sa-
vām problēmām. Tagad galvenais,
par ko domāju un rūpējos, – lai uztu-
rētu sevi formā. Ārsti uzskata: visla-
bāk pēc insulta var rehabilitēties tieši
pirmā gada laikā. Ko tu šā gada laikā
sasniedz, tas arī būs. Vēlāk vairs ne-
kāds īpašs progress nav gaidāms. Bet
es šādai prognozei saku nē! Es vien-
kārši nedrīkstu sev uzlikt nekādus li-
mitus! Cik ilgi vajadzēs, tik ilgi cīnī-
šos, bet kādu dienu gan mana roka,
gan kāja atkal darbosies.

Jā, arī man ir dienas, kad negribas
veikt rīta rosmi, ar ko noteikti iesā-
ku dienu. Bet es cīnos ar sevi, mēģinu
pārvarēt slinkumu.

Jau kad atgriezos uz dzīvi Rīgā,
man radās doma, ka es varētu spor-
tot. Galvenokārt priekam, bet arī lai
uzturētu un saglabātu savu fizisko
formu. Izmeklējos internetā, bet tā
arī nekādu piemērotu piedāvājumu
neatradu. Bet, kad sāku strādāt Rī-
gas domes Labklājības departamentā,
kolēģi palīdzēja sazināties ar Latvijas
Paralimpiskās komitejas priekšsēdē-
tāju. Nu jau četrarpus gadu nodarbo-
jos ar lodes grūšanu un diska mešanu.

Izvēloties sporta veidu, loģiski mē-
ģināju savienot savu varēšanu ar gri-
bēšanu. Sapratu, ka lēkt un skriet ne-
varu. Tātad man jādara kas tāds, ko
varu paveikt ar vienu ķermeņa pusi.
Kad pirmoreiz atnācu uz treniņu, tre-
neris man paspieda roku. Tagad do-
māju – iespējams, viņš pārbaudīja,
vai man maz ir *iekšā*. Ar pirmo rei-
zi sasniedzu B normatīvu, un mazliet
sirds iesmeldzās, kad treneris Aldis
Šūpulnieks teica: būtu atnākusi maz-
liet agrāk, tiktu uz Pekinas paralim-
piskajām spēlēm... Toreiz domāju: tas
nekas, man vēl viss priekšā! Un ta-
gad, kad tūlīt, tūlīt jānododas uz Londo-
nu, man ir mazliet bail...

Parasti esmu apņēmīga kā lau-
va. Bet reizēm šķiet, ka neko neva-
ru un man nekas nesanāk. Tad tre-
nerim saku, ka iešu spēlēt šahu vai

dambreti, bet viņš tikai smejas. Tā
nevarēšanas izjūta galvenokārt ir tā-
pēc, ka reiz biju iztēlojusies – insults
ir tāda *babuļu* slimība. Nospriedu, ka
ar tādiem *babuļiem* man arī vajadzēs
sacensties. Bet te – visi jauni, spēcīgi
cilvēki. Tiem, ar ko kopā trenējos, es
esmu *babulis*. Un brīnumi jau nenotiek
– labi rezultāti nāk tikai ar grūtu
un smagu darbu. Lai kaut ko dabūtu,
ir vismaz jāiesēj sēkla... Tāpēc es sev
atlaides nedodu!

Pašlaik gan šķiet, ka iekšā ir, bet
ārā nenāk. Man mazliet trūkst veik-
smes un psiholoģiskās, emocionālās
stabilitātes. Veicot fiziskās sagatavotī-
bas testus, mani rezultāti ir burvīgi,
bet laukumā... nesanāk. Visu nedēļu
esmu darbā, un man sanāk tikai viena
brīvdiena – sestdiena. Jo katru svētdi-
enu – list lietus vai spīd saule – do-
dos uz Murjāņiem, kur notiek treniņi.
Tāpēc smejos, ka mana nedēļa sākas
nevis ar pirmdiem, bet svētdiem.
Mums neeksistē arī Lieldienas, Zie-
massvētki vai Jāņi. Ja tā ir svētdiena,
mēs esam treniņā. Turklāt divas trīs
reizes nedēļā darbojos trenāžieru zālē
Ķīpsalas sporta kompleksā. Es jau ne-
saku, ka sportam ziedojos no rīta līdz
vakaram, bet savu režīmu, rakstura
stingrību tas tomēr prasa.

Pateicoties sportam, esmu apceļoju-
si pasauli – bijusi Čehijā, Nīderlandē,
Zviedrijā... Bet pēc slimības biju pār-
liecināta, ka tālākais punkts, kurp
varu nokļūt, ir Rīga...»

Lai dzīve nav tikai eksistēšana...

«Taču sirdslieta man ir brīvprātīgā
darbošanās biedrībā *Vigor*, kurā ap-
vienojušies insulta slimnieki un viņu
radnieki. Tur jūtu un redzu, ka ar
savu paraugu varu sniegt psiholoģis-
ku palīdzību un atbalstu citiem. Varu
parādīt, ka arī pēc insulta iespējama
pilnvērtīga, saturīga dzīve, ka insults
nenozīmē – turpmāk visu mūžu jāguļ
uz gultas četrās sienās. Mums regu-
lāri notiek vismaz desmit dažādu no-
darbību, ik pa laikam arī brīvdabas
pasākumi, kurus dēvējam par vigo-
riādi. Tur piedalāmies visi kopā, vei-
cam līdzsvara vingrojumus un darām
daudz ko aizraujošu. Darbošanās šajā
biedrībā man rada vislielāko ganda-
rījumu. Sniedz apziņu, ka mana dzī-
ve nav tikai eksistēšana, bet dodu arī
kādu labumu sabiedrībai, cilvēkiem.»

Runājot par panākumiem spor-
tā, Taigas acīs atkal sariesas asaras –
viņa atceras mammu, kura bezgala
lepojusies ar meitas pat visniecīgāko
sasniegumu un mājās goda vietā gla-
bājusi Taigas pirmo sacensībās iegū-
to kausu. «Mamma gāja pa ciemu un
visiem to rādīja...» Tagad kauss iegū-
lis Taigas plauktā blakus citiem līdzī-
giem. Cerams, jau pavisam drīz tam
blakus noguls vēl kāds apbalvojums.
Taču tas pilnīgi noteikti nav Taigas
mērķis. «Mans mērķis ir noturēt sevi
prieku un patīkšanu pret sportu. Viss
pārējais ir otršķirīgs.» ■