

# Aivotutkija, joka toipui aivohalvauksesta

TUULA-MARIA AHONEN

Aivotutkija Taylor sai aivohalvauksen 37-vuotiaana. Fyysinen ja henkinen toipuminen kesti kahdeksan vuotta. ”Aivohalvaukseni opetti niin paljon, että olen oikeastaan tyytyväinen, että olen saanut tehdä tämän matkan,” Taylor sanoo jälkepäin.

Taylorin olennaisin oivallus on länsimaisen yhteiskuntamme syrjimän ja väheksymän oikean aivopuoliskon merkitys.

Lukija pääsee mukaan ainutlaatuiselle ”aivomatkalle”, kun Taylor kuvaa aivohalvauksensa etene mistä. Eräänä aamuna Taylor heräsi kovaan kipuun, joka lävisti aivot aivan vasemman silmän takaa. Liikkuessaan hän huomasi kankeutta ja tasapainon horjumista.

Mielessäni kävi mahdollisuus, että minulla saattoi olla laaja ja hengenvaarallinen toimintahäiriö, Taylor kertoo. Samanaikaisesti oikea aivopuolisko alkoi toimia itselleen ominaisella tavalla: Taylor tunsi hyvin miellyttävää sisäistä rauhaa.

”Vaikka minusta tuntui, että pelastamiseni järjestämisellä oli kiire, nautin toisaalta epätodellisen auvoisesta olostani,” Taylor kuvaa. Hän selvittää lukijalle vasemman ja oikean aivopuoliskon toimintaeroja. Yhteiskunnassamme arvostetaan ensisijaisesti ja yksipuolisesti vasemman aivopuoliskon toimintaa, mutta oikealla aivopuoliskolla olisi hyvin tärkeätä annettavaa nykyihmiselle:

---

Dr. Jill Bolte Taylor  
Elämäni oivallus. Kuinka  
toivuun aivohalvauksesta  
Otava, 2009

”Vasemmanpuoleisen aivotoinnan menetyksen kokeneena uskon vilpittömästi, että sisäinen rauha on oikeassa aivopuoliskossa sijaitseva neuronipiiri. Tämä neuronipiiri on jatkuvasti toiminnassa ja aina käytettävissämme. Rauha koetaan tässä hetkessä. Ensimmäinen askel kohti mielenrauhaa on halu olla läsnä tässä ja nyt.”

Nykyhetken pääsemiseksi mieli on rauhoitettava tietoisesti. Sen saavuttamiseksi on ensin päätettävä, ettei ole kiireinen. Vasen aivopuolisko kiiruhtaa, ajattelee,

harkitsee ja analysoi, mutta oikea puoli on rento.

Taylor kertoo muutamia tapoja, joiden avulla hän itse siirtyy oikean aivopuoliskonsa persoonallisuuteen ja tietoisuuteen.

”Hengitän syvään ja toistan lausetta: ’Kaikki asiansi ovat hyvin juuri nyt’. Uskon, että huomion kiinnittäminen sisäiseen puheeseen on mielen-terveyden kannalta äärimmäisen tärkeää. Päätös, ettei salli ilkeitä ajatuksia, on mielestäni ensimmäinen askel kohti mielenrauhaa. Terveuden kannalta on uskoakseni elintärkeää kiinnittää huomiota siihen, kuinka paljon antaudun vihan tai epätoivon tunteiden valtaan. Jos noiden mielentilojen valtaan jää pitkiksi ajoiksi, niillä voi olla haitallisia seurauksia fyysiselle ja henkiselle hyvinvoinnille.”

Toipumisensa aikana Taylor havaitsi, että se osa persoonallisuudesta, joka oli itsepäinen, ylimielinen, ivallinen ja kateellinen, sijaitsi vasemman aivopuoliskon minäkeskuksessa. Kovasti ponnistellen Taylor tietoisesti päätti palauttaa vasemman minäkeskuksen sallimatta kuitenkaan noiden vanhojen neuronipiirien herätä eloon.

piirien herätä eloon.

Taylor myöntää, että länsimainen sivistys on aika haastava elinympäristö lempeälle ja rauhaa rakastavalle oikean aivopuoliskon luonteelle. Vasemman aivopuoliskon kielteisempi minuus herää helposti henkiin:

”Suojellakseni itseäni herkästi roihahtavalta vihalta tai pelolta otan vastuulleni sen, mitä neuronipiiriä käytän ja ärsytän. Koska pyrin vähentämään pelkoni ja vihani voimaa, vältän katsomasta pelottavia elokuvia enkä seurustele sellaisten ihmisten kanssa, joiden vihan neuronipiiri käynnistyy helposti.”

Länsimaissa syödään kasvavassa määrin masennuslääkkeitä ja päädytään eläkkeelle masennusdiagnoosin kanssa. Voisiko yhteyksien vahvistaminen oikeaan aivopuoliskoon olla yksi ratkaisu?

”Jos minun olisi valittava yksi sana, jolla kuvailisin oikean aivopuoliskoni sisintä tunnetta, sana olisi ilo. Jos olet kadottanut kyvyn iloita, luota kuitenkin siihen, että siitä vastaava neuronipiiri on yhä olemassa. Sitä estää toimimasta jokin ahdistuneisuuden tai pelokkuuden neuronipiiri,” Taylor rohkaisee lukijaa. – ”Toivon, että voisit vapautua emotionaalisesta taakasta ja saavuttaa luonnollisen, iloisen mielentilan. Sellaisen mielentilan saavuttamisen salaisuus on halu irtautua ajattelun, murehtimisen ja kaikenlaisten sellaisten asioiden silmukoista, jotka vievät pois tästä hetkessä elämisen kinesteettisestä ja aistimellisesta kokemuksesta. Tärkeintä on kuitenkin, että halu rauhaan on voimakkaampi kuin tarve surkkutteluun, itsekkyyteen tai oikeassa olemiseen.”

Tämä on haasteellista puhetta lukuisille työpaikkansa menettäneille, menetyshän alaisille, työttömille ja muille vähemmän pärjääville. Toisaalta, myös hyvin köyhien ihmisten parissa on iloa.

Taylor ei pohdi sitä, kuinka vasemman ja oikean aivopuoliskon yhteistyöllä voitaisiin luoda yhteiskunta, joka kasvattaisi meistä eheämpiä ihmisiä.