

nepadodos

Divreiz piedzimis – īstajā laikā, īstajā vietā

Sportiskais kungs ik pa brīdīm palēnina atsperīgo soli, lai papriecātos par jūgendstila ēku fasādēm. Apstājas, lai apbrīnotu apsnigušu egli parka vidū. Plecos mugursoma: sirdij patīkot, ja līdznesamā svars izlīdzināts. Tās balsī **Andrejs Līcis**, kuram veikta **sirds transplantācija**, pēdējā laikā ieklausās vērīgāk nekā jebkad agrāk.

– Dzejnieku vārmās sirdi esam izgriezīši un aplūkojuši visneiedomājamākajos stāvokļos un izpausmēs, bet kā tas ir ārpus mākslas, realitātē – no jauna satikties ar savu sirdi, iepazīt to, piejaucēt un sadraudzēties?

– Kopš transplantācijas jau pagājis pusotra gada – emocijas vairs nav tik asi spīlīgas kā uzreiz pēc liktenīgās 2011. gada nakts no 17. uz 18. maiju, kad notika operācija. Tomēr joprojām katru rītu pēc pamošanās domās pasakos dakteriem, ka viņi man glāba dzīvību. Tāpat sūtu pateicības vārdus savam donoram un viņa piederīgajiem, kaut arī par viņiem neko nezinu. Pat ne to, vai tā bija sieviete vai vīrietis. Prātā tikai ārsta sacītais, ka donoram jābūt vismaz desmit gadus jaunākam nekā orgāna saņēmējam. Iespējams, ka viņš bijis vēl jaunāks, jo mana tagadējā sirds ir tik strauja, ka labajā pusē nācās ievietot stimulatoru, kas ritmu mazliet *pavelk* leja, tikko tam parādās tendence pārlietu *lekt* uz augšu. Tieku regulēts.

– Ko nozīmē dzīvot režīmā, ko regulē jauna un strauja sirds?

– Nepamet sajūta, ka manī kaut kas mainījies. Nevienu brīdi pēc operācijas vairs neesmu juties tik slikti kā pirms tās. Āda kļuvusi citāda – elastīgāka, vairs nav sausa. Acimredzot tas saistīts ar uzlabojušos asinsriti. Labāk aug mati. Man šķiet, ka tagad precīzāk uztveru, kas sirdij patīk, kas ne. Jūtu: tā pieprasa nopietnu fizisku slodzi – man vairāk jākus-tas, daudz jāstaigā, jābūt svaigā gaisā. Tā kā norūdi-šanās ir galvenais veids, kā palīdzēt ar zālēm nomāk-tajai imūnsistēmai, no rītiem eju kontrastduša. Guļu tikai pie atvērta loga. Arī ziemā. Sākumā sieva pukojās: jūtoties, kā nakšņojot uz ielas, bet nu ir pieradusi un bez svaiga gaisa arī pati vairs nevar aizmigt.

Protams, ne mīkli nedrīkst aizmirst, ka piederu riska grupai – no daudzām lietām jāuzmanās, par daudz ko jāpiedomā rūpīgāk. Katru dienu jālieto zāles. Taču tas man netraucē dzīvot, kā pats uzskā-





Netaisos dzīvot vēl
simt gadus, bet ceru,
ka man tiks ļauts
īstenot visu, ko esmu
iecerējis.

Foto - Andris Kozlovskis/Fujifilm

nepadodos

tu, – normāli. Jo nekas nav salīdzināms ar diskomfortu, kādā ir cilvēks, kuram sirds vairs *nevelk*.

– **Kādā jomā strādājot, sevi tā nodzināt?**

– Piecpadsmīt gadus biju skolotājs – esmu beidzis svešvalodu fakultāti. Pats smejos – anglosaksiski orientēts gan savā gaumē un vērtību izpratnē, gan radurakstos, jo arī māte bija angļu valodas pasniedzēja.

Radās dažādi iemesli, kāpēc Atmodas laikā no skolas aizgāju. Arī tam nozīme, ka ar pedagoga algu vairs nevarēju uzturēt ģimeni – man ir trīs meitas. Bet vēl svarīgāka bija ļaunās patriotisko jūtu uzplūdum. Atsaucoties aicinājumam piedalīties jaunās Latvijas armijas izveidē, nokļuvi pilnīgi citā sistēmā – militārās struktūrās. Tur pavadīju sešarpus gadus. Viss tika būvēts no jauna – gan uz krievu, gan britu un amerikāņu armijas pieredzes bāzes. Sāku kā ārrindas zemessargs, tulkojot sadarbības projektus ar amerikāņiem, tad pārgāju aktīvajā dienestā. Apguvu daudz tāda, ko iepriekš nedarīju, kaut vai iemācījies labi šaut. Vēlāk tiku nosūtīts uz ASV mācīties; man ir divas augstākās izglītības – civilā un militārā. Izturēt izturēju, bet veselībai šāda jauniem ļaudīm paredzēta slodze diezgan vai nāca par labu. Armijā nekam citam kā vien darbam laika nav. Ja atrodiēs ārpus Rīgas, jāpaziņo, kur esi, lai vajadzības gadījumā tev varētu atsūtīt pakal transportu. Tu priekšnieks un tev priekšnieks – uzreiz dubultatbilda un dubultpakļautība. Un divkārt vairāk stresa.

2000. gadā dzīve apmeta kūleni. Visās jomās vienlaikus. Atvaļinājos no armijas. Otrreiz apprecējos. Kļuvi par rīdzinieku.

Pēc tam bijis dažādi. Maizes darbs – tulkošana: no un uz angļu vai krievu valodu. Sākumā mājās, tad piecus gadus tulkošanas birojā. Privātfirma, darba apstākļi gana labi, bet termiņi allaž degoši. Pasūtītājam vajag, bet ne jau uz rītdienu – vajag jau vakar! Un tas nozīmē strādāt arī pa naktīm, neko citu apkārt nemanot. Klientam produkts, tev nauda.

Uz materiālajām vērtībām gan nekad neesmu centrējies – es nauda galvenokārt redzēju iespēju ceļot. Dienvidamerikas un Centrālamerikas zemes mani valdzinājušas jau kopš bērnības, bet nu bija iespēja sapņu piepildījumam – skatīt savām acīm vietas, par kurām tikai lasīti un izziņāti. Tomēr jau pēdējā braucienā pie maijiem jutu: sirds vairs *nevelk*. Karsts un mitrs, visi svīst, bet sapratu, ka ar mani tas notiek pārlietu intensīvi. Jākāpj vulkānā, taču nav spēka. Tomēr secinājumu, ka ir tik slikti, ka beidzot kaut kas jādara, vēl atbīdīju.

– **Tātad delikātos brīdinājumus sirds sūtīja jau laikus?**

– Sīki infarktiņi jau tika bijuši vairāki, bet es tos nerespektēju. Precīzāk – nemaz neatpazīnu. Diezgan asas sāpes krūtīs, tādas ļoti specifiskas, kas šad tad uznāca, tad pārgāja – bet kuram tad negadās?... Pēc

Katru dienu Andrejs Līcis kājām nesoļo daudzus kilometrus – jaunā sirds mudina uz fiziskām aktivitātēm.



Foto – Andris Kozlovskis/Fužfilm



tam atkal bija pietiekami labi, lai varētu turpināt ierasto dzīvesveidu. Darbs bija pārņemis. Sēdēt darbs, kad grūti sevi piespiest ik pa brīdī piecelties no datora, lai izkustētos. Piederu cilvēkiem, kurus viegli satraukt un ievilkst citu problēmās. Klāt – neregulārs un paviršs uzturs. Smēķēju, vismaz 35 gadus ļoti nopietni.

2009. gadā tieši pirms Ziemassvētkiem nepaguvu līdz galam nopīpēt kārtējo cigareti, kad piedzīvoju paplašinātu infarktu.

Ar ātrajiem uz slimnīcu; uzreiz operācija. Tad uz mājām, atkal uz slimnīcu; rehabilitācija *Vaivāros* un vēlreiz atpakaļ uz slimnīcu. Kādu pusgadu tā. Pašajūta draņķīga. Jūties visīstākais dārzenis. Nožēlojamākais, ka esi bezspējīgs kaut ko mainīt.

Rūpēties vai nerūpēties par veselību ir katra paša ziņā. Diemžēl daudzi par to nedomā un uz sevi neattiecina, kamēr nelaime nav piezagusies pašiem.

Lai gan man sacīja, ka stāvoklis vidēji smags, nekāds mērinājums tas nebija.

Tāds nonācu rindā uz sirds transplantāciju. Protams, vispirms bija ārstu konsīlijs un jautājums, vai to vēlos. Saproto, ka turpināt dzīvot tā, kā dzīvoju, vairs nespēju un negribu, sacīju *jā*. Vismaz kaut kāda cerība un drošības ilūzija. Pēc operācijas gan ārsti bija teikuši sievai – brīnīties, kā ar tādu sirdi cilvēks tomēr spējis tik ilgi funkcionēt.

Stājoties rindā uz transplantāciju, tiku brīdināts, ka jābūt gatavam gan tam, ka var nākties gaidīt ļoti ilgi, gan tam, ka mana kārtā var nepienākt nekad. Jo ir ļoti daudz parametru, kam starp donoru un orgāna saņēmēju jāsakrīt – vienāda asinsgrupa ir tikai viens no tiem. Ja donors ir, bet kaut vienā no šiem rādītājiem sakrītības nav, transplantācija nav iespējama, jo organisms jauno sirdi nepieņem.

– **Kā uztvērāt ziņu, ka donors atrasts?**

– Tas bija pavasārī, dienā, kad biju pierakstījies pie stomatologa. Man kopš bērnības ļoti bail no zobārsta, bet tieši tad biju nopietni sapņiem beidzot savest kārtībā savus zobus. Un pēkšņi zvans: donors! Par atbildi jāizšķiras dažu stundu laikā. Biju stingri nosliecies piekrist, tomēr tajā brīdī gribējās dzirdēt atbalstu arī no tuvujiem. Zvanīju sievai, meitām – viņas Latvijā nedzīvo, izrunājos ar draugu, pēc profesijas ārstu. Nevienš neiebild, vienīgie jautājumi bija par statistiku. Bet kāda gan tur statistika, ja es būtu tikai desmitais cilvēks Latvijā, kuram tāda operācija tiek veikta? Tādās reizēs jāreķinās ar tradicionālo 50:50.

– **Kādas bija emocijas ceļā uz operāciju, saprotot, ka tas ir kas vairāk par zobārsta kabineta apmeklējumu? Un sajūtas pēc tam?**

– Par dakteriem nešaubījos. Bija pilnīgi skaidrs, ka šī komanda izdarīs visu, kas viņu spēkos.

Bet pēc tam svarīgākā bija atskārsme par dzīves vērtīgumu.

Jaunas rakstura īpašības parādījās. Pabaudīt mirkli, kas agrāk man nebija raksturīgi – mierīgi pasēžot. Pastaigājoties. Ļaujoties – jūtām, skaistumam.

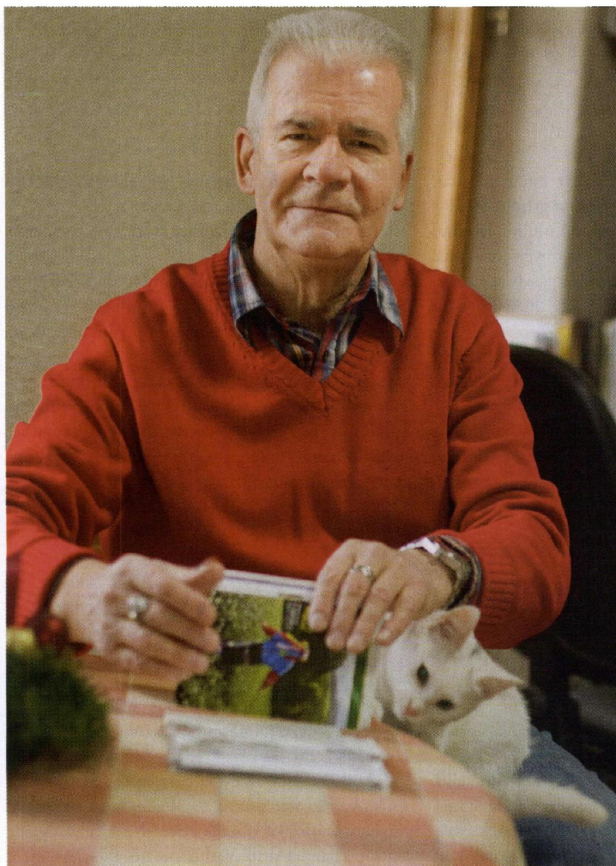
Esmu bijis diezgan liels egoists, taču tagad sevi jūtu daudz vairāk empātijas. Ar lielāku līdzjūtību un izpratni tveru citu problēmas, manī ir modusies gatavība palīdzēt pārējiem, aizmirstot par sevi. Pirms tam diezgan savrupi dzīvoju, daudz kam uzspļāvu. Interesējos tikai par to, kas patika, dariju, ko iegribējās. Vienmēr zināju, kam strīdā taisnība, – man.

– **Kā tagadējā, jaunatgūtā, dzīvē šīs prioritātes izpaužas?**

– Ar domu – ja jau esmu dzīvs, acīmredzot tam ir kads augstāks iemesls un jēga – esmu uzsācis nelielu projektu cerībā, ka labuma guvēji būs tie, kuri gaida rindā pēc jaunas sirds. Varbūt pat negaida, jo, neticot labam iznākamam, baidās tādā pieteikties.

Mans tēvs bija kolekcionārs, bērnībā ar to aizrāvos arī pats, bet tad darbu gūzma šo interesi aplāpēja. Sirds problēmas mudināja kolekcionēšanai pievērsties atkal, jo pēc slimnīcas vajadzēja ne vien fiziski kustēties, bet arī atrast kaut ko tādu, kas izspiež no prāta domas par veselības kaitēm. Sāku staigāt pa antikvariātiem, lūkojot pēc monētām un pastkartēm no vietām, kur esmu bijis: Peru, Gvatemala. Arī *vecā* Latvija, mūsu Pirmā republika, interesēja. Pirku un pārdevu. Pētīju un satikos ar cilvēkiem. Sākumā to dariju, lai uzturētu sevi pie dzīvības un atvērētu drūmās domas. Tagad radusies otra elpa, jo turpinu ar gluži citu motivāciju. Starptautiska projekta – tikla vietnes – ietvaros esmu izveidojis savu profilu un uzsācis labdarības akciju ar norādi, ka tas ir palīdzības fonds tiem, kuri saistīti ar sirds transplantāciju. Projekta dalībnieki ziedo pastkartes, kuras realizējot rodas iespēja tikt pie zināmas naudas summas. Tas ir kolekcionāru aprindās pazīstams veids, kā piedāvāt lietas ieinteresētiem cilvēkiem. Ja arī vēra ņemamus līdzekļus savākt neizdotos, šim jautājumam – sirds slimnieku problēmai – vismaz tiktu piesaistīta sabiedrības uzmanība. Informējot, iedrošinot.

Esmu arī iecerējis par paša pārdzīvoto kaut ko uzrakstīt. Ja ne grāmatu, ko varētu pārdot, tādējādi gūstot līdzekļus ziedojumiem, tad vismaz blogu, kura



Tagad svinu divas dzimšanas dienas gadā.

mērķis – radīt *viņšanos* visos, kam šis tēma aktuāla. Tos, kuri gaida jaunu sirdi vai ar tādu jau dzīvo. Viņu tuviniekus. Uzrunāt arī tos, kuri strikti iestājas pret orgānu izņemšanu transplantācijai gadījumos, kad ar tuvinieku notikusi traģēdija. Pie mums nekas dziži netiek darīts, lai gatavība citam palīdzēt sabiedrībā būtu pašsaprotama. Arī tajā izpausmē, kad viena nāve varētu kļūt par otra dzīvību.

Sākotnēji sirds transplantācijas operācijas Latvijā apmaksāja valsts, tagad vairs ne. Slimnīca tās veic par saviem līdzekļiem. Naudas ir vien tik, cik ir, tāpēc valsts attieksme, ka labāk veikt 25 apendicīta operācijas, nekā pārstādīt vienu sirdi, ir gluži labi saprotama. Bet 23 tūkstoši latu – apmēram tik daudz izmaksā sirds transplantācija – lielākajai daļai mūsu cilvēku nav pa kabatai. Šie jautājumi atrisināmi vienīgi valsts politikas maiņas līmenī.

– Jums šāda summa bija?

– Man laimējās, ka *trāpīju* uz Eiropas finansējumu. Bet tāda veiksmē visus neaplaime. Tāpēc esmu apņēmības pilns ķerties klāt arī lielākiem projektiem, vismaz mēģināt *izsist* šādām operācijām papildu finansējumu.

Ja neizdosies no labās puses, mēģināšu no kreisās. Nesavāķšu naudu? Vismaz pievērsīšu uzmanību šai

problēmai. Tā laikam ir mana sūtība, kuras gaismā redzu savu turpmāko dzīvi. Turklāt jūtu, ka tā kļūst aizvien interesantāka.

– Pildot tikai šo misijas uzdevumu?

– Esmu arī kļuvis par vectēvu – augustā piedzima mazmeita. Gan mazmeitas māte – vidējā meita, gan vecākā dzīvo ASV, Ziemassvētkos braukšu apraudzīt.

Abi ar sievu paņēmām audzināšanā divus kaķus – bāreņus. Katru no savas patversmes. Daudz rūpju prasīja sadakterēšana un *noliksana uz ķepām*. Viņi ienes mājā daudz prieka.

– Kas vēl pēcoperācijas laikā jums sagādā prieku?

– Tas, ka tagad darba piedāvājumus varu strikti šķirot, paziņojot: uz *degošajiem* vairs neparakstos. Uz neinteresantiem arī ne.

Nu man vissvarīgākais, lai tulkojamais materiāls būtu saistošs.

– Joprojām strādājat?

– Līdz pat jūlija beigām uz autoratlīdzības līguma pamata strādāju vairākās firmās – tulkošana, svešvalodu kursi. Taču rudenī līgumu pagarināt atteicos – parādījās veselības problēmas. Tagad ļoti vērīgi ieklausos, kad sirds brīdina nepārforstēt. Taču neko nedarīt arī nevaru. Tikai agrāk galvenais bija kvantitāte, lappušu daudzums, tagad – gandarījums.

Nesen gadījās jauks, labi apmaksāts darbs, kur kopā juridiskā un militārā joma. Mans profils, interesanti. Austrālijas latvietis Vējiņš sponsorsēja ar padomju karaspēka izvešanas posmu saistīta pētījuma tulkošanu. Ļoti patika veidot kalendāru par Vecrīgu. Divpadsmit aizraujoši sīzēti – par ēkām, laukumiem, laternām. Esmu nolēmis to paņemt un visas pieminētās vietas baudot izstaigāt. Kaut tur rakstīts, ka Vecrīgas laternas nav iespējams saskaitīt, vismaz iesākt šo skaitīšanu varētu būt interesanti.

Nupat kā pabeidzu Britu padomes organizētas tiešsaistes kursu par informācijas un sakaru tehnoloģiju izmantošanu studentu apmācībā. Man šī tēma ir saistoša arī tāpēc, ka piespiedu kārtā esmu pievienojies invalīdu kopienai. Turklāt kādu laiku esmu bijis no darba tirgus laukā – papīri *pašķidri*, tāpēc kāds *stiprāks* ieraksts noderēs.

Prātam neapptverami, cik daudz tagad iespējams veikt ar informācijas un sakaru tehnoloģiju, to skaitā sociālo tīklu, palīdzību, tāpēc no šīs jomas jauniešiem cenšos nebaudīties. Bet vienlaikus gribas kaut kur ieraudzīt maksimāli vienkāršu telefonu, ar kuru varētu tikai piezvanīt un nosūtīt ziņiņus. Jo no informācijas plūsmas uzbrukuma tomēr gribas kaut mazliet atslēgties. Vismaz uz ielas – zinot, ka mans darbarīks dators atrodas mājās un nekur nepaliks.

– Izdodas – atslēgties no iekā?

– Esmu iemācījies sabīdīt prioritātes. Atteikties no tā, kas nav vajadzīgs. Pat grāmatnīcā ilgi *meditēju*, iekams izvēlos sējumu mājās nešanai, par materiāliem labumiem nemaz nerunājot. Dzīvei nepiecieša-

Foto – Andris Kozlovskis/Fujifilm

nepadodos

mās pamatlietas – auto, dzīvoklis, kaut irēts, mums ir. Piektais stāvs, lifta nav, bet tā ir iespēja izkustēties.

Taču paceļot gan vēl labprāt. Patagonija – ir tāds pleķītis, kas pieder gan Argentīnai, gan Čīlei. Vietā, kur kapteiņa Granta bērni vienu brīdi uzturējušies. Taču tam braucienam nopietni jāgatavojas. *Uz dullo* kā agrāk – par daudz liels risks, varu neatbraukt mājās.

Uz Venecuēlu ciemos pie Čavesa gribētos aizbraukt – pasaules augstāko ūdenskritumu apskatīt. Tā jau saka: ir tikai viena lieta, kas labāka par ceļojumu, – jauns ceļojums.

Taču tam vajadzīga nauda. Un veselība.

– **Jums ir kādi īpaši veselības stiprināšanas paņēmieni, atradumi?**

– Pēc operācijas sākās problēmas ar svaru – biju nobriedis tuvu simts kilogramiem, un tas manam augumam krietni par daudz. Aizgāju uz kursiem, kurus vadīja uztura jomā specializējusies daktere Pūce. Iemācījies saprast, ko nozīmē produktu sadarbība, garšu dažādība un tāds apēstā daudzums, lai nav ne par daudz, ne par maz. Piecpadsmit kilogrami bez liekas piepūles nost! Vairs tik strikti pie apgūtajām normām neturos, bet tas iedzīts asinīs: nevienu ēdienreizi bez augļiem vai dārzeņiem. Nekas nav kaitīgs, pat kafija ne, tikai jāzina mērs. Un vēl – esmu sapratis: ja grib pilnvērtīgi ēst, jāgatavo mājās. Šo jomu pagaidām tikai apgūstu.

Tomēr pavisam atturēt sevi no našķiem arī netaisos. Pa reizi labprāt iedzeru sarkanvīnu. Tieši tas bija pirmais kārums, ko meklēju, iznācis no slimnīcas pēc operācijas. Glāze vīna sāka pat sapņos rādīties. Iegājīs veikālā, to pastāstīju. Īpašniece uzdāvināja vēl vienu pudeli. Tas likās labākais, ko esmu baudījis. Pēc tā, ko sauca par otro piedzimšanu.

– **Otrā piedzimšana – brīnums, veiksmē, likumsakarība?**

Andreja Līča labsajūtas principi dzīvei ar jaunu sirdi

- Filozofiski – cienīt un mīlēt sevi, nedarot pāri veselībai, praktiski – veselīgs un sabalansēts uzturs, pēc iespējas vairāk kustību, daudz (vismaz divi litri) šķidrums dienā, uzturēšanās svaigā gaisā, norūdišanās procedūras.
- Virzīt sevi uz tādu dzīves uztveri, kur pēc iespējas mazāk vietas stresam, mācīties *ņemt galvā* to, ko nespējam ietekmēt.
- Atturēties no labprātīgas sevis bendēšanas ar nelāgiem, bieži vien liktenīgiem netikumiem, kas tik ļoti kaitē sirdij. Vietā liekama dzīves vērtīguma apzināšanās.
- Vienmēr ar pateicību paturēt prātā, ka augstāko spēku akceptēto brīnumu paveikušas cilvēku – sava aicinājuma virtuozu Romana Lāča, Irinas Kutajevas, Aleksandra Jegorova, Inta Putniņa, Ulda Strazdiņa, Evas Strīķes – rokas un prāts.

– Pieļauju, ka visvairāk apstākļu sakritība: īstajā laikā, īstajā vietā, pie īstajiem profesionāļiem. Tomēr pieņemu, ka ir lietas, kas darbojas arī neatkarīgi no mums, jo kāds augšā tās kūrē. Ilgi esmu bijis pārliecināts materiālists, taču tagad daudz kas mainījies. Gan šis notikums izmainīja, gan braucieni pie indiāņiem. Neko vairs neuztveru tik strikti viennozīmīgi kā agrāk. Ko mēs par sevi zinām? Ko līdz pašiem dziļumiem spējam izskaidrot? Ļoti maz... Esmu kļuvis daudz elastīgāks, jebkurā izskaidrojumā atstājot pietiekami solidu rezervi arī neizskaidrojamajam, kas varbūt tikai ar laiku atklāsies, sakārtosies, noskaidrosies. Bet varbūt arī ne.

Kopš to gaismu tuneļa galā tomēr esmu redzējis, jūtos mazliet cits cilvēks. Taču man šķiet, ka sīkāk par to runāt nevajag. Lai paliek vairāk laika darīšanai. ■

Selga Amata