

Mindennapi erőforrásaink – lelki tükör kicsiknek és nagyoknak

Tizenöt év után visszatekintve biztos vagyok benne, hogy sokkal-sokkal kevesebb lennék tudásban és emberileg, ha nem találkoztam volna mindazokkal, akiket a nyíregyházi Napforduló Szolgálat és a Rákbetegtek Országos Szövetsége kapcsán ismertem meg...

Majdcsak negyedszázadnyi pszichológusi gyakorlat és sok-sok találkozás után nem hiszem, hogy „véletlenül” – és a létezés törvényeinek célzatosságai nélkül – történnek velünk életünk eseményei.

Harminchárom éves koromban gondolkodtam el először azon az ünnepi asztal mellett (november 1-én), hogy én egy olyan napon gyűjtöm meg a születésnap tortám gyertyáit, amikor mások a halottaikért gyújtanak gyertyát. Sorsszerűnek érzem tehát, hogy – szó szerint – megtalált a szülészet-nőgyógyászat is mint szakterület, és hogy összeértünk: az onkológia területe és én.

A rák olyan betegség, amiben a diagnózis közlésekor szinte mindenkit megérint a halál fuvallata... Mint ahogy a gyógyulásért való remény is, és vele együtt előbb-utóbb annak gondolata is, hogy minden egyes gyógyulás egyben újjászületés is.

Éppen ezért szoktam néha mondani, hogy engem három dolog érdekel igazán az életből: a kezdete, a vége – és ami a kettő között van.

Amikor 1992 elején hallottam, hogy indul egy relaxációs-imaginációs kiképző csoport, azt éreztem, hogy *muszáj* jelentkeznem, mert ez valamiért fontos lesz számomra! Akkoriban egy megoldhatatlannak tűnő élethelyzet és a nem túl jó egészségem is egyaránt foglalkoztatott.

A Hermann István által vezetett Simonton-tréning mindkét vonatkozásban új nézőpontokkal és lehetőségekkel szembesített és gazdagított!

Ekkor már az is tudható volt, hogy az épp csak induló Napforduló Szolgálat pszichológust is szeretne a segítők között tudni. Amikor említettem másoknak, hogy mi van alakulóban, megdöbbenettek a viszonylag gyakori negatív reakciók, amelyek burkoltan vagy nyíltan, de azt fogalmazták meg, hogy ugyan minek a rákos betegeknek pszichológus! Hiszen ők már úgymint halálra vannak ítélve!

Az volt a csúcsa ezeknek a helyzeteknek, amikor közlésemre az egyik – mint mondják: tanult(!) – kollégám hátralépett tőlem. Mintha csak azzal is veszélyes lennék rá, hogy ilyen betegekkel kerülök kapcsolatba.

Hát ez volt az a pont, ami – a Simonton-tréning tapasztalatán túl – megerősített abban, hogy a Napforduló Szolgálat külső segítői között van a helyem!

Azóta sok hasonló történetet hallottam a betegektől és a gyógyult érintettektől egyaránt.

Pszichoszomatika és onkopszichológia az orvosi gyógyítói gyakorlat mellett

A XX. század végén egyre ismertebbé és elterjedtebbé váltak a pszicho-neuro-immunológiai kísérletek és kutatási eredmények, azaz hogy a lelki és az idegrendszeri történések, illetve az immunrendszer működése egymással szoros kapcsolatban állnak. Ez egyben azt is jelenti, hogy a testben zajló változások, a betegségek akkor érthetőek meg igazán, ha az időben velük együtt zajló lelki történésekkel összefüggésben is értelmezzük azokat.

Ezek az új szempontok a rák terápiájában is lényeges kiegészítő lehetőségeket jelentettek, hiszen világosabbá vált, hogyan játszanak szerepet a már ismert oki tényezőkön túl az emberi kapcsolatok és azok zavarai, illetve a problémák megoldhatatlanságának érzése a betegség kialakulásában és a gyógyulásban.

Arra vonatkozóan is egyre több eredmény látott napvilágot, hogy a rákra adott reakciókon túl a betegség kimenetelét jelentős módon határozzák meg a betegre jellemző pszichés énvédő mechanizmusok és más személyiségtényezők, a megküzdési stratégiákkal együttesen.

Ma már az sem teljesen új ismereti szinten – a gyakorlatban viszont még ma sem annyira magától értetődő –, hogy a holisztikus szemléletmód jegyében az egész ember megértése, diagnosztizálása és gyógyítása fontos, mivel a gyógyítók nemcsak a beteg szervet, hanem az egész embert kell, hogy gyógyítsák.

Éppen ezért lényeges az is, hogy a különböző szakterületek képviselői egymást kiegészítve is együtt tudjanak dolgozni a gyógyítás folyamatában. Ez a Napforduló Szolgáltatnál így történik. Mi, akik hosszú évek óta együtt dolgozunk, szoktuk néha mondani: azért vagyunk együtt, mert – megérdemeltük egymást.

A Simonton-módszer

A Simonton házaspár – a férj radiológus, a feleség pszichoterapeuta – módszerét közel negyven éve alkalmazza egy texasi ráklinikán a szokásos rákterápiák kiegészítéseként. Módszerük bejárta a világot, nálunk is megjelent az erről írott könyvük. Selye János (Nobel-díjas stressz-kutató) véleménye: „Nem tudtam letenni a *Gyógyító képzelet* című könyvet. Nagy öröömre szolgál, hogy csodálatomat fejezhetem ki Simontonék munkája iránt, minthogy magam is az ő módszerükhöz hasonló viselkedésterápia segítségével gyógyultam ki egy eredetileg gyógyíthatatlannak minősített rákbetegségből.”

Amikor én megismertem ezt a – nem csak daganatos betegeknek való – módszert, beszéltem róla másoknak, de amikor kérték, hogy tanítsam meg, először azt mondtam: majd ha megpróbáltam magamon és működik. Működött. És működik azóta is.

Így tehát évek óta – vezetésemmel – rendszeresen dolgozunk Simonton-módszerrel a Napforduló Szolgáltatnál. A mi kialakult rendszerünkben három napon találkozik a csoport, aztán később ismétlődő foglalkozást tartunk.

Szükség esetén egyénileg is megtanítom a fontosabb gyakorlatokat, de a csoportos tanulásból adódó többlet (a jó hangulat, a közös sors érzése, a mások életéből és megoldásaiból merített erő, stb.) az egyéni tanulás esetében nem pótolható.

Ebben a programban megtanulható egy progresszív *relaxációs módszer*, továbbá az, hogy hogyan befolyásolják EGÉSZségünket a hiedelmeink pozitív és negatív értelemben egyaránt, és hogyan működnek az *imaginációs (képzelti) gyakorlatok*, elsőként az *immunrendszer erősítésében*.

További gyakorlatban foglalkozunk azzal, hogy hogyan is hatnak ránk *nehézteléseink*, és miért fontos ezek feloldása. (Milyen szép és kifejező is a magyar nyelv: szoktuk mondani, hogy 'mérgesek' vagyunk valamiért, valakire. Igen. Ilyenkor valóban mérgezzük magunkat.)

Amikor már tudjuk, hogyan erősíthetjük a szervezet védekező erejét, azzal is foglalkozunk, hogy *célkitűzéseinkkel* hogyan fókuszáljuk belső energiáinkat, és milyen – talán eddig fel sem fedezett – *belső erőforrások* segíthetnek ebben minket belső vezetőként.

A pozitívumok mellett is találkozunk betegség, egészségromlás esetén a fájdalommal kisebb-nagyobb mértékben: ennek megszelídítése vagy legyőzése is a gyakorlatok között szerepel.

A rák kapcsán nem kerülhető el a *halálhoz való viszonyunk* kérdése sem, és az a felismerés, hogy életünk végességének tudatában minden nap dönthetünk arról, hogy bölcsességgel használjuk-e az életünkkel ajándékba kapott napokat – vagy éppen hagyjuk az ujjaink között kiperegni, mint a homokszemeket.

Sündisznótüskék és simogatások

Mindannyian lehetünk kicsik és nagyok egyaránt.

Esendőségében válik sokszor kicsivé, aki beteg és sérülékeny, és egészen másképp lesz kicsi az, aki elzárkózik és hátralép a betegtől, vagy aki magára hagyja a beteg embert, amikor az számít rá.

Naggyá válhat az, aki betegsége és problémája idején önmagáért lép és a belső munka által erősebbé válik, vagy akkor is, amikor már tudja, mit akar, honnan és hová tart, éppúgy, mint ahogyan akkor is (fel)növekszik valaki, amikor nem hagyja magára azt, aki számít rá.

A Napfordulóban éppen ezért jó, amikor a betegek vagy gyógyult érintettek mellett családtag, ismerős is jön, akkor is, ha az ő életéből a rák kimaradt. Sokat segíthet a jelenlétük, és az is, ahogyan maguk is terjesztőivé vagy akár szószólóivá válnak annak, hogy a rák diagnózisa ma már nem azonos a halállal.

Éppen ezért örülünk, amikor egészségesek is részt vesznek a rendezvényeken túl a Simonton-csoportban is, azzal a céllal, hogy így a betegeket is jobban értsék, és hogy a saját egészségüket megőrizték.

A beteg ember nem egyszer olyan, mint a sündisznó. Ilyenkor minden kéz segíthet a sündisznótüskék lesimogatásában.

Ugyanakkor sokak elképzelésével ellentétben mégsem a könnyek és a szomorkodás a leggyakoribb a Napfordulóban, hanem – a nevetés. Az öröm a találkozások, a megszülető barátságok miatt, a megkönnyebbült mosoly a gyógyulás és minden egyes előrelépés során, a sok közös program vidámsága, az együtt gondolkodni tudás felszabadultsága, és jó ideje már a közös múlt és emlékek derűje miatt is.

Önarckép a tükörben – egyéni pszichoterápia és konzultáció

Sokszor hallom azoktól, akik megkeresnek és pszichológiai segítséget kérnek, hogy nehezen szánták rá magukat, mert úgy gondolták, meg tudják oldani egyedül is a problémájukat. Vagy hogy azért nem jöttek, mert nem bolondok. (A közhiedelem szerint még mindig gyakori, hogy az megy pszichológushoz vagy pszichiáterhez, aki bolond.)

Ha valaki meg akar tanulni úszni, autót vezetni vagy bármi mást, akkor legtöbbször beiratkozik egy tanfolyamra vagy segítséget kér valakitől, aki jártas abban, amit meg szeretne tanulni. Ha valaki az „élet vizében” akar jobban úszni, tovább finomítva már meglévő képességeit vagy új technikákat megtanulva, akkor érdemes élni azokkal a lehetőségekkel, amiket a pszichológia nyújthat: egyéni tanácsadás, segítő beszélgetések, pszichoterápia vagy éppen a már említett csoportos tréning keretén belül is. Akkor is, ha a pszichológus segít ebben, akkor is, ha a Napforduló állandó munkatársai, vagy az önkéntes segítők találkoznak az érintettekkel, családtagokkal, ismerősökkel.

Az olimpiai úszóink már csak tudnak úszni - mégis van edzőjük, aki segít abban, hogy bajnokok legyenek. A pszichológus és a munkája is ilyen. A kliens, a beteg meglévő képességeire, erőforrásaira alapozva támogatást nyújt ahhoz, hogy egy előre meghatározott cél elérhetővé váljék. Akkor is, ha a cél az egészséghez, a belső egyensúlyhoz való visszatalálás.

Gyakran az az első felmerülő kérdés az egészségét elvesztő emberben, hogy *mi okból* kapta a betegségét. Mint ahogy az is egyre inkább természetessé válik, hogy a pszichoterápia vagy életvezetési konzultáció során azokhoz a kérdésekhez is eljut valaki, hogy *mi célból* vált beteggé, és hogy *mire lehet jó a betegség, és mit tanulhat meg általa*. Önmagáról, másokról, a világról.

Mindezek segíthetik a beteg embert annak a *küzdőszellemnek* a felélesztésében és fenntartásában, ami a daganatos betegeknél olyannyira lényeges – hiszen a rákkal szembeni két legfontosabb védettséget adó tényező a *társas összetartó erő* (szociális kohézió) és az *énerő*. Ha ezek sérülnek, a rákra hajlamosító testi történések könnyebben mozdulnak a daganatos betegségek kialakulásának irányába.

Ebben rejlik a Napforduló lényegi hatása is.

A kialakuló kapcsolatok, a közösség ereje is sokat segít a diagnózis miatt érzett kizártságból visszatalálni, és a sok-sok egymástól kapott bátorítás tényleg növeli az egyéneket, de a csoport erejét is.

Amikor egy-egy találkozón ott vagyok, másokkal együtt én is mindig tapasztalom azt a fizikailag is érezhető többletenergiát, ami olyankor keletkezik, amikor együtt vagyunk.

Végül is a hivatásom okán kaptam meghívást a Napfordulóhoz, azért, hogy segítsék.

És mégis: sokszor éreztem azt az elmúlt tizenöt évben, hogy én is kaptam, én is tanultam azoktól, akikkel talákoztam. Nem is keveset. Nemrég azt mondta valaki egy szakmai kongresszuson: néha nem is lehet tudni, ki gyógyul jobban: a kliens vagy a terapeuta.

Bízom abban, hogy – ahogyan a mi életünkhöz sokat adott és ad ez a közösség, ugyanúgy találnak erőforrást benne mások is: kicsik és nagyok egyaránt.

Husztiné Hajdú Erika (pszichológus, hipnoterapeuta)
h.hajdu@energonplusz.axelero.net

A módszer elérhetőségeiről, a stressz hatásairól még több információ található:

a www.energonplusz.shp.hu
Rekreáció, stresszkezelés és Olvasószoba oldalain