

BEZ PARAWANU GORYCZY

■ **Joanna Zapła**

■ *Artykuł ukazał się w „Charakterach” 6/2004*

O dobrych stronach...

Poznań. Niedzielny wieczór. Powietrze pachnie już tak bardzo upragnioną wiosną. Godzinę temu pożegnałam moich rodziców. Po wspólnie spędzonym weekendzie pojechali 250 kilometrów na północ do mojego rodzinnego Kwidzyna. Potem poszliśmy z Rafałem – moim mężem na spacer po okolicy w towarzystwie naszego psa. Cisza i spokój wokół. Przyjemnie.

Trzy lata temu o tej porze ta sytuacja mogła wyglądać zupełnie tak samo. Powietrze pachniało podobnie, pożegnanie podobne i spacer i Rafał i pies Kiwi. Z tą różnicą, że ja byłam po trzeciej lub czwartej chemioterapii. Bez włosów, ale za to w bardzo wesołej różowej peruce.

To już trzy lata od czasu, kiedy usłyszałam od lekarza słowa brzmiące jak wyrok: „To jest nowotwór. Najprawdopodobniej złośliwy. Będzie Pani walczyła o życie na stole operacyjnym”.

Zawalczyłam i wygrałam.

Z dzisiejszej perspektywy jest to dla mnie najszczęśliwszy okres w moim życiu. Brzmi to może absurdalnie, ale jest najprawdziwszą prawdą.

W obliczu ciężkiej choroby człowiek staje się bardziej uważny niż przed nią. Początkowo zadaje sobie pytanie: „Dlaczego właśnie ja?”, „Czym sobie na to zasłużyłem?”, „Gdzie popełniłem błąd”? Prawdopodobnie nigdy nie uzyskuje odpowiedzi na te pytania. Stanowią one jednak bardzo ważny etap. Etap, dzięki któremu zyskuje się dystans. Spojrzenie z akceptacją na sprawy, na które mamy wpływ.

Zyskujemy nowy cel – powrót do zdrowia. Człowiek składa sobie deklarację – tak jak w terapii metodą Simontona – „Zrobię wszystko, co w mojej mocy, aby wyzdrowieć”.

Od tego momentu wszystko w życiu chorego się zmienia.

Człowiek to nie tylko ciało, ale i jego duchowość i psychika. Kiedy ciało zaczyna chorować daje nam znak, że „zboczyliśmy z obranego toru”. Czas przyjrzeć się, czy nie zaniedbaliśmy któregoś z obszarów naszego „jestestwa”. Te trzy obszary są równoważne i nieustannie wpływają na siebie. Rozpoczyna się podróż w głąb siebie. Dzięki chorobie

wiele osób po raz pierwszy kieruje na siebie obiektyw kamery, która nagrywa film ich życia.

W moim życiu pojawiły się wtedy trzy książki, które towarzyszyły mi już przez cały okres wracania do zdrowia po dzień dzisiejszy. „Śmiertelni, nieśmiertelni” Kena Wilbera, „Jak żyć z rakiem i go pokonać” Carla Simontona i „Zwyciężyć chorobę” Mariusza Wirgi. Dzięki nim stworzyłam własną hierarchię najważniejszych rzeczy w moim nowym życiu. Mój nowy kodeks postępowania.

System wsparcia.

W sytuacji ciężkiej choroby rodzina jednoczy się. Zyskujemy całkiem nową jakość kontaktów. Stają się one głębsze, bardziej namacalne niż wcześniej, szczerze. Kiedy rodzina zostaje powiadomiona o naszym nowym celu – jakim jest powrót do zdrowia, staje on się naszym wspólnym celem. Wspierają decyzje chorego. Służą poradą. Jeżeli nie potrafią zaakceptować wyborów chorego – trwają przy nim w miłości. Nigdy w moim życiu nie doceniałam tak jak wtedy troski i dobroci, jaką otrzymałam od najbliższych.

Cierpliwości i tolerancji. Akceptacji. Jest to lekcja życia. Sam przyznajesz sobie prawo do tego, że możesz źle się czuć, być niemiłym czasem nawet aż za bardzo. Zyskujesz również świadomość, żeby informować najbliższych o swoim aktualnym samopoczuciu – z szacunku dla ich pracy, jaką jest wspieranie w chorobie. Oni również mają prawo do negatywnych emocji -niespodziewanie znaleźli się w sytuacji, która wymaga od nich wiele pracy i poświęcenia. Ich ważne sprawy odchodzą na plan dalszy. Często w ich odczuciu nie są teraz istotne. Oni równie zyskują umiejętność decydowania o priorytetach w danym momencie. Uczą się tak jak chorzy delegować zadania, rozdzielać pracę, – ponieważ przemęczani nie są dobrymi „wspieraczami”. I ciągle trwają przy tobie. Ta świadomość pozostaje na całe życie. Powstają nowe spiny do bardzo trwałych więzi, w których na pierwszym planie jawi się szacunek, troska i miłość.

Asertywność

Nasze nowe umiejętności dają nam możliwość spojrzenia na chorobę z innej, lepszej strony. Człowiek w tak trudnym położeniu, jakim jest utrata zdrowia lub życia mimochodem staje się asertywny. Śmielej prosi o pomoc. Łatwiej odmawia. Unika kontaktu z osobami, które powodują, że odczuwa złe emocje. Dąży do kontaktów, które poprawiają samopoczucie. Choroba jest pretekstem, jednakże asertywne zachowania wchodzą w krew i stają się naturalne. Zyskujemy coraz większą świadomość tego, co jest dla nas dobre a co złe. Bardzo często w różnego rodzaju publikacjach dotyczących osobowości osób zapadających na choroby nowotworowe, odnajduję stwierdzenie, iż mają oni

skłonności do stawiania interesów innych przed własnymi. To osoby cieszące się szacunkiem otoczenia. Oddane, uczynne i lubiane. Ich nowa postawa nie zawsze spotyka się z akceptacją otoczenia - z wiadomych powodów. Świadomość podejmowania decyzji z troską o nasze zdrowie jest najważniejsza.

Racjonalna Terapia Zachowania (RTZ)

Jak mantrę powtarzam sobie „ Robić jak najwięcej rzeczy, które przynoszą mi radość, poczucie sensu i głębokiego spełnienia”. Gdy łapię się na tym, że jestem przygnębiona, smutna albo czuję złość, sprawdzam moje przekonania według pięciu zasad zdrowego myślenia według Maxie C. Maultsby’ego:

- Zdrowe przekonania są oparte na faktach.
- Zdrowe przekonania chronią nasze życie i zdrowie.
- Zdrowe przekonania pomagają osiągać nasze bliższe i dalsze cele.
- Zdrowe przekonania pomagają rozwiązywać najbardziej niechciane konflikty z innymi oraz ich unikać.
- Zdrowe przekonania pomagają nam się czuć tak, jak chcemy się czuć.

Pamiętając o tym, że:

- Zdrowe przekonania spełniają, co najmniej trzy z tych pięciu zasad.
- Zdrowe przekonania jednej osoby, wcale nie muszą być zdrowe dla innej.
- Dzisiejsze zdrowe przekonania, mogą być niezdrowe w innym czasie.

Jest to metoda zaczerpnięta z Racjonalnej Terapii Zachowania.

Racjonalna Terapia Zachowania (RTZ) jest to spójny i wszechstronny system psychologiczny oparty na nowoczesnej teorii uczenia się, neurofizjologii oraz na ponadkulturowych i odwiecznych zasadach pracy ludzkiego mózgu. Twórcą RTZ jest znany psychiatra amerykański Dr Maxie C. Maultsby, Jr.

Każdego dnia odkrywam na nowo życiową mądrość, – że to, co nas najbardziej dręczy, najczęściej opiera się na interpretacji faktów, a nie na nich samych. I, że można nauczyć się zmieniać niezdrowe przekonania na zdrowe, które pomagają mi czuć się lepiej - czyli wracać do zdrowia.

Interesuje mnie teraz **psychoneuroimmunologia** (choć wolałabym jakąś prostszą nazwę :). Pozwala w prosty sposób zrozumieć zależność między naszą psychę i soma. Uświadamia fakt, że to my sami możemy wpływać na nasze zdrowie, że przekonania są źródłem emocji a emocje wytwarzając naszą wirtualną rzeczywistość wpływają na nasz

mózg, który odbiera ją jako fakt i wytwarza różnego rodzaju neuropeptydy, a te z kolei wpływają na naszą gospodarkę hormonalną i system odpornościowy. Stąd racjonalne wyjaśnienie tego, że stres nie służy naszemu zdrowiu, ponieważ nasz mózg produkuje w nadmiarze adrenalinę a zabawa staje się naszym sprzymierzeńcem w zdrowieniu, ponieważ w naszym ciele pojawiają się endorfiny, które mają zbawienny wpływ na nasze zdrowie.

Duchowość

Dobrą stroną doświadczania ciężkich chorób lub wspierania bliskich w ich ostatniej drodze jest wyjście naprzeciw poszukiwaniom duchowym człowieka, które są poznaniem esencji życia. Od Simontona nauczyłam się, że: „Planujemy na najlepsze, ale jesteśmy przygotowani na najgorsze”. Dlatego w życiu osób chorych tak ważnym obszarem jest duchowość, której znaczenie w naszych czasach ulega dewaluacji. Może dlatego, że jest niewidzialna traktujemy ją tak jakby jej nie było? W pogoni z lepszym jutrem nie znajdujemy czasu żeby nachylić się nad sobą samym? Wiele osób odkrywa ważną część siebie, która jest skarbnicą nieskończonej mocy i niewyczerpanym pokładem siły.

Odnajdują spokój i ukojenie w medytacji, modlitwie, odmawianiu mantry czy różańca.

Ja pojechałam na odosobnienie medytacyjne, żeby nauczyć się medytacji wglądu – Vipassany w tradycji Sayagyi U Ba Khina nauczanej przez S.N. Goenkę. Przeczytałam o niej w „Śmiertelnych, nieśmiertelnych” Kena Wilbera. Była to medytacja, którą stosowała Treya, żona Kena. Osoba szczególnie mi bliska. Bardzo silnie utożsamiałam się z jej historią. Historią miłości, cierpienia, umierania i wyzwolenia – jak pisał Wilber. Medytacja jest dla wielu prostym sposobem na osiągnięcie prawdziwego spokoju umysłu i prowadzenie szczęśliwego życia.

Vipassana znaczy “widzieć rzeczy takimi, jakimi są”; to logiczny proces oczyszczania umysłu poprzez samoobserwację. Vipassana umożliwia nam doświadczanie spokoju i harmonii: oczyszcza umysł, uwalnia od cierpienia i głęboko zakorzenionych przyczyn cierpienia. Praktyka prowadzi krok po kroku do najwyższego duchowego celu - całkowitego wyzwolenia od wszystkich mentalnych zanieczyszczeń.

Medytacja, praca z wyobraźnią i wewnętrzną mądrością to podstawowe narzędzia, z jakich korzystają pacjenci, z którymi pracuję. Ceniąc swoje zdrowie dają sobie przestrzeń do poszerzania nowych horyzontów. Szukania zasobów w sobie. Wielokrotnie podczas medytacji zadają pytania swojej wewnętrznej mądrości, która z czasem podsuwa im odpowiedź. Wzmacniają przekonanie - pomoc jest w zasięgu ręki taka, jaką potrzebuję. Ma to odniesienie do wszystkich sytuacji życiowych, z którymi się spotykamy a nie tylko

sytuacji choroby. Kolejną uniwersalną zasadą jest: wyobrażaj sobie pożądaný rezultat lub myśl o nim. Postępując w zgodzie z nią nasze życie nabiera kolorów a każdą napotkaną przeszkodę odnajdujemy jako następną naukę, która przyda nam się, by osiągnąć nasz cel.

Śmierć i umieranie.

Zmniejszając lęk przed śmiercią, zwiększamy naszą energię do życia „Tu i Teraz”. Przeciwstawianie się lękowi i praca nad nim zajmuje wiele czasu i wymaga poświęcenia dużej energii. Można to osiągnąć dzięki zdrowym przekonaniom na temat śmierci i umierania. Na przykład takim, że mamy wpływ na jakość umierania, tak samo jak na nasze życie (w pośpiechu żyjąc prawdopodobnie w pośpiechu odejdziesz). Mając na uwadze jedyną stałą we wszechświecie – jego zmienność.

Tak jak ujął to Einstein: „Istota ludzka jest częścią całości, zwanej przez nas wszechświatem, częścią ograniczoną w czasie i przestrzeni. Doświadcza siebie, swoich myśli i uczuć jako oddzielonych od reszty – jest to coś w rodzaju „optycznego złudzenia” świadomości. To złudzenie jest dla nas rodzajem więzienia, ogranicza nas bowiem do osobistych pragnień i związku uczuciowego z kilkoma najbliższymi osobami. Naszym zadaniem jest wyzwolić się z tego więzienia”. Odkryjemy wtedy, że jesteśmy jednością z Bóstwem i w ten sposób wieczną i nieskończoną jednością z całym stworzeniem.

Doświadczając trudnych przeżyć stajesz się autentyczny. Stajesz się obserwatorem świata takiego, jakim jest. Pozbawiając go parawanu goryczy.

Joanna Zapała