

POZYTYWNE MYŚLENIE POMAGA!

Rola psychiki w walce z ciężką chorobą jest bardzo duża. Często może pomóc przezwyciężyć strach, zmobilizować, a wreszcie pomóc wygrać walkę. Trzeba tylko pozytywnie myśleć. Program „Jestem przy Tobie” stara się nieść pomoc kobietom, które zmagają się z nowotworami narządów rodnych. O tym jak to zrobić i czy pozytywnego myślenia można się nauczyć rozmawiamy z psycholog Iwoną Majewską – Opiełką, prekursorką ruchu rozwoju potencjału człowieka w Polsce.

Jestem przy Tobie: Jaka jest rola psychiki w walce z chorobą?

Iwona Majewska-Opiełka: Człowiekiem zawiaduje mózg. To on jest kierownikiem wszystkich procesów, zarówno fizjologicznych jak i psychologicznych. Myśl także ma wymiar chemiczny: jest ona często powodem zmiany ciśnienia, ale także uwalniania się konkretnych substancji. Wiadomo choćby, że pozytywne myślenie, pogodne i pełne wartościowych celów życie powoduje wzrost poziomu endorfin. Te zaś działają uodparniająco oraz uśmierzają ból.

Wszelkie pozytywne stany powodują wydzielanie substancji zdrowych i leczących organizm, a negatywne powodują zastoje energetyczne i choroby. Tyle chemia. Ale przecież można także mówić o tym, że pogoda ducha zwiększa stan szczęśliwości człowieka; choroba przestaje mieć wtedy takie tragiczne oblicze, staje się czasem po prostu elementem życia. Osoby potrafiące w taki sposób podchodzić do życia cieszą się wszelkimi pozytywnymi zmianami we własnym organizmie a także tym, co dzieje się dookoła i niejednokrotnie nawet nie pamiętają, że są chorzy. Znane są przypadki, kiedy silne pozytywne uczucia: miłość, odpowiedzialność, wielki cel powodowały spektakularne uzdrowienia ludzi z chorób uznanych za nieuleczalne.

Wiadomo również, że istnieje bardzo silna korelacja pozytywna pomiędzy wiarą w Boga a kondycją chorego organizmu.

JpT: Choroba to bardzo ciężkie doświadczenie w życiu, jak można znaleźć w niej pozytywne aspekty, czy w ogóle się da?

IMO: To, jakim doświadczeniem jest w życiu choroba, w dużym stopniu zależy od tego jak się to właśnie nazwie. Jeśli mówimy „ciężkie” doświadczenie, to na pewno będzie ono takie. Znam jednak ludzi, którzy nazywają ją ciekawym doświadczeniem, a nawet takich,

co mówią o niej „błogosławieństwo”. Choroba wiele osób zbliżyła do bliskich, innych nauczyła cenić życie czy wręcz zmieniła rozumienie sensu życia. Mój kolega, który wyleczył się z białaczki dzięki przeszczepowi szpiku kostnego opowiadał mi na przykład, jak to miał możliwość naprawdę poznać siebie, przyjrzeć się sobie i przemyśleć wiele spraw. Wiesz, mówił, ja godzinami sam leżałem, musiałem się czymś zająć. Można spotkać się ze stwierdzeniem, że choroba jest „po coś”. Aż tak bym tego nie ujęła, sądzę natomiast, że jak każde inne doświadczenie, może dopiero stać się „po coś” – możemy jej nadać sens lub sensu w niej poszukać.

Mnie mój pobyt w szpitalu przygotował poniekąd do choroby, a następnie śmierci mojej mamy. Oswoiłam się w jakimś sensie z chorobą, przełamałam swoją nadwrażliwość i pomagałam innym, bardziej chorym ode mnie pacjentkom.

Ludzie łagodnieją dzięki chorobie, pokornieją ale także utwardzają się, robią się silniejsi. Różnie. A nawet kiedy choroba okaże się silniejsza niż człowiek, odchodzą często bardziej szlachetni, uzdrowieni duchowo.

JpT: Jak poradzić sobie z informacją o ciężkiej chorobie?

IMO: Nie ma na to pytanie, ani jednoznacznej, ani najlepszej odpowiedzi. Różnie ludzie na to reagują i różne ogarniają ich emocje: gniewu, poczucia krzywdy, niesprawiedliwości. Są szkoły, które mówią, że powinni pozwolić sobie przeżyć te emocje tak długo, jak długo czują taką potrzebę. Nie jestem w tym specjalistką, ale moja wiedza wskazuje mi raczej inną drogę: działanie. Myślę, że po otrząśnięciu się z szoku najlepiej opracować strategię działania, taką samą jak w wypadku każdego nastawienia na jakiś cel. Tym razem celem jest zdrowie, czasem życie. Co będziemy dalej robić? Do kogo się zgłosimy? Jak będziemy żyć? I co zmienimy w swoim życiu na lepsze? To moim zdaniem pytania, na które warto szukać odpowiedzi.

Logoterapia Viktora Frankla i moja logodydaktyka podpowiadają, by koniecznie odwoływać się w tym momencie do powodów, dla których warto żyć i warto wyzdrowieć.

Na pewno pomaga w tym posiadanie kochającej rodziny czy przyjaciół, możliwość podzielenia się z nimi tą informacją. Wyjęcie z siebie bólu, strachu czy bezradności i odebranie od nich wsparcia, zapewnienia o pomocy. To daje siłę.

JpT: Co chorzy powinni robić, żeby się nie załamać, żeby mieć siłę do walki?

IMO: No właśnie uważam, że nadmierne koncentrowanie się na sobie i na swoich przykrych emocjach – osłabia. Dlatego dobrze byłoby, żeby chory jak najszybciej przeszedł do działania. Mądry lekarz, a także bliscy, powinni pomóc mu w znalezieniu

ludzi, którzy z takiej choroby wyszli, żyją i mają się dobrze. Chorzy sami powinni szukać takich właśnie ludzi i takich informacji. Dobrze, kiedy mogą uczestniczyć w grupie wsparcia, w której mogą spotkać takie osoby.

Bardzo pomagają książki ludzi, którzy wyszli z choroby i potrafią przekazywać psychiczne wsparcie i nadzieję. Na pewno taką pozycją jest „Możesz uzdrowić swoje życie” Louise Hay i wszystkie książki Berniego Siegla.

Zainwestowałabym w odpoczynek, może nawet pojechałabym w podróż swoich marzeń, jeśli tylko miałabym na to fundusze. Na pewno warto skoncentrować się na przeżywaniu pozytywnych emocji, przebywaniu wśród ulubionych miejsc, rzeczy i ludzi. Warto także dbać o siebie, o swój wygląd. W żadnym wypadku nie należy sobie tego teraz odpuszczać, szczególnie kobiety nie powinny tego robić. W szpitalnym łóżku też można wyglądać dobrze. Trzeba normalnie żyć. Nie uważam, żeby trzeba było rezygnować z dotychczasowej pracy. Często pozwala ona wyzdrowieć albo żyć dłużej. Warto wzmocnić organizm suplementami diety dającymi siłę lepiej znosić często dewastująca organizm terapię. Znałam kobietę, która dzięki pracy, którą kochała, dbaniu o siebie i swój wygląd, żyła z rakiem trzustki 10 lat dłużej niż jej wróżyli lekarze.

JpT: Czy pozytywne myślenie może nam pomóc w trakcie choroby, w trakcie procesu zdrowienia?

IMO: Oczywiście. Pozytywne myślenie jest niezbędnym elementem procesu uzdrawiania organizmu. Przecież to ono daje powody do leczenia, przyjmowania lekarstw, szukania pomocy i znoszenia wszelkich ograniczeń jakie z tym się wiążą. Są na to twarde dowody naukowe, zgromadzone dzięki pracom psychologów pozytywnych. Endorfiny są pochodną pozytywnego myślenia, a o ich roli już mówiłam.

JpT: Zdarza się, że chorzy odbierają swoją chorobę, jako karę, czy takie nastawienie jest dobre?

IMO: Choroba ma czasem związek ze stylem życia. Przeważnie też w jakiś sposób w ogóle łączy się z naszym życiem. To oczywiste. Jednak kara to działanie z zewnątrz, czyjeś, ktoś musiałby nas karać... I za coś. Kto? Bóg. I za co w takim razie? To absurdalne podejście. Ale znam sytuacje, kiedy takie myślenie pomogło człowiekowi wyzdrowieć. Ważne jest zatem nie tylko to, co ktoś mówi w związku z chorobą ale i jak to mówi. Jeśli takie teksty pogrążają go w pesymizmie, to oczywiście trzeba to zmienić. Ale jeśli ktoś mówi, że choroba jest po to, aby odpokutować za jakieś winy i traktuje ją jako szansę na załatwienie definitywne tej sprawy, to może to być dobre.

Nie ma jednoznacznych odpowiedzi. Ile ludzi, tyle przypadków. Możemy mówić jedynie o pewnych prawidłowościach czy typowości.

JpT: Czasem osoby chore wypierają ten fakt ze swojego myślenia, nie przyjmują do wiadomości diagnozy, nie chcą się leczyć, czy powinno się temu jakoś zaradzić, czy zostawić?

IMO: No właśnie to kolejne takie pytanie, na które Pani spodziewa się jednoznacznej i konkretnej odpowiedzi, może nawet takiej, że to nie jest dobre... a ja tego nie mogę zrobić. Człowiek jest naprawdę niesamowicie skonstruowany. A ponadto ma prawo wyboru. To jego choroba i jego życie. Może nie chce się leczyć farmakologicznie ale podejmuje jakieś działania alternatywne czy duchowe? A słyszałam i o takim wypadku, że albo była to niewłaściwa diagnoza, albo pacjent na tyle skutecznie przekonał siebie, że jest zdrowy, że guz zniknął.

Ponadto proszę pamiętać, że jeszcze niedawno często ukrywało się przed chorymi diagnozy nieuleczalnych chorób. Powiem szczerze, że w niektórych przypadkach miało to nawet sens. Bernie Siegel w „Miłość, medycyna i cuda” opisuje takie historie, gdzie zaprzeczenie choroby, niepoinformowanie o tym chorego powodowało remisje nowotworu.

Generalnie jednak znacznie częściej życie ratuje ludziom wczesne rozpoznanie choroby i terapia. I pewno większość ludzi namawiałaby do takiego działania. Powtarzam jednak: są różni ludzie.

JpT: Jak chory powinien rozmawiać o swojej chorobie z bliskimi, czy jest w ogóle jakiś sposób?

IMO: Tak, jak potrafi. To zależy od tego jaką ma chorobę, jakie relacje z bliskimi i w jakim jest stanie psychicznym. Szczerze. Czasami ludzie ukrywają to, bo chcą chronić najbliższych albo nie chcą wymuszać na nich opieki. W wielu domach toczyła się dyskusja, czy Piotr – ukochany Magdy M tytułowej bohaterki polskiego serialu postąpił właściwie nie mówiąc jej o swojej chorobie. Ja osobiście uważam, że jesteśmy winni naszym bliskim taką wiedzę. Wiedząc, że jesteśmy chorzy, nie tylko mogą nam pomóc, ale i sobie. Mogą się lepiej do tego przygotować – do ewentualnej opieki nad nami, a nawet do życia bez nas.

JpT: Czy naszych bliskich można przygotować do naszej ciężkiej choroby, czy są jakieś sposoby?

IMO: Jeśli chodzi o przygotowanie formalne, takie aby mogli się lepiej zorganizować – to tak, jak już mówiłam - tak. Jeśli chodzi o przygotowanie emocjonalne, nie sądzę aby było

to możliwe. Może są sposoby. Może lekarze zajmujący się tym znają je. Ja poszłabym w tej kwestii raczej na spontaniczność.

JpT: Czy można się nauczyć pozytywnego myślenia?

IMO: Tak. Oczywiście. Można w sposób świadomy nauczyć się kontrolować swoje myślenie

i kierować je na bardziej pozytywną stronę obrazków w jakich przejawia się życie. W końcu stanie się to nawykiem.

JpT: Czy są „szkoły”, które uczą pozytywnego myślenia?

IMO: Hmm... Szkoły? Raczej firmy szkoleniowe. Choćby w ASDIMO prowadzimy szkolenia z dziedzin pozytywnego myślenia

JpT: Jak długo trzeba się uczyć pozytywnego myślenia?

IMO: To zależy na jakim poziomie jest nasza podświadomość, jak bardzo jest przesiąknięta niedobrymi, sprzecznymi z ideą pozytywnego myślenia schematami, słownictwem, postawą.

Można je opanować już w ciągu 30 dni, ale naprawdę gruntuje się w okresie pół roku.

Iwona Majewska–Opiełka – psycholog, specjalista w zakresie kierowania ludźmi, mentor, coach

i doradca dla najwyższej kadry kierowniczej. Prekursorka ruchu rozwoju potencjału człowieka

w Polsce. Założycielka Akademii Skutecznego Działania, która działa według unikatowego programu szkoleń opartych na świadomym wpływniu na podświadomość, doskonaleniu własnego charakteru oraz kształtowania życia w zgodzie z życiowym posłannictwem i pryncypialnymi zasadami.

Program „Jestem przy Tobie” i portal www.jestemprzytobie.pl pomaga kobietom dotkniętym rakiem narządów płciowych oraz ich bliskim. Zamieszczane są w nim niezbędne informacje na temat profilaktyki, diagnostyki i leczenia nowotworów narządów rodnych (rak szyjki macicy, rak sromu, rak jajnika, rak trzonu macicy), oraz porady, gdzie można szukać wsparcia psychologicznego.

Za pośrednictwem www.jestemprzytobie.pl można zadawać pytania ekspertom, przeczytać prawdziwe historie kobiet i wymieniać się doświadczeniami z innymi czytelniczkami w podobnej sytuacji. Wszelkie informacje i treści sprawdzone są pod

względem merytorycznym przez ekspertów medycznych.

Program współtworzą 4 organizacje pozarządowe: Fundacja „Różowa Konwalia” im. prof. Jana Zielińskiego, Fundacja MSD dla Zdrowia Kobiet, Polskie Stowarzyszenie Pielęgniarek Onkologicznych i Ogólnopolska Organizacja Na Rzecz Walki z Rakiem Szyjki Macicy „Kwiat Kobiecości”.

Kontakt:

Elżbieta Brzozowska, tel. 668 447 131, elzbieta.brzozowska@expertpr.pl

Adriana Misiewicz, tel. 607 404 160, adriana.misiewicz@expertpr.pl

Karolina Wichrowska, tel. 667 404 116, karolina.wichrowska@expertpr.pl