

A Regionális Egészségügyért Alapítvány 2. könyvében azok a társaink, akik meggyógyultak, (a Simonton-csoport résztvevőin kívül a pályázati felhívásunkra jelentkezők) írták le a történetüket, leírták a belső változásait is, ahogy elkezdték élni – most már igazán – az életüket.

„Soha ilyen jó, ilyen eredményes nem volt még munka, amibe fogtam. Soha ekkorát változni nem láttam még embereket. A csoport elején sírva, összetört arccal üldögélnék, reményvesztetten. Aztán ahogy egyre többször találkozunk, valami elindul. Megnyílnak, felcsillan a remény előttük. Talán mégsem kell feltétlenül belehalni ebbe a betegségbe. Persze egyszer mindenkinek menni kell, de addig mi lenne, ha élveznénk ezt az életet? Ha elkezdenénk élni, úgy igazán... Elkezdeni megvalósítani az álmainkat, átértékelni a dolgokat.” (Fodorné Vincze Anna, klinikai szakpszichológus, Simonton-tréner, a REGEA Alapítvány szakmai vezetője) A Simonton-módszer orvosok és pszichológusok által kidolgozott, bizonyítottan hatékony gyógyító technikák gyűjteménye.

Fodorné Vincze Anna – Falevelek 2.



Szerkesztette:
Fodorné Vincze Anna



FALEVELEK 2.

ÚJABB TÖRTÉNETEK ERŐFORRÁSOKRÓL, GYÓGYULÁSRÓL, MEGÚJULÁSRÓL



FALEVELEK 2.

**Újabb történetek erőforrásokról,
gyógyulásról, megújulásról**



Szerkesztette:

Fodorné Vincze Anna

Fodorné Vincze Anna
06-20/216-94-59
regeaalapitvany@gmail.com

A könyv a REGEA Alapítvány gondozásában,
magánszemélyek adománya és céges támogatások
segítségével jelent meg.

Az illusztrációkat Karsza Péterné Szalánczi Beáta válogatta.

Kiadó:

Gazdász-Elasztik Kft.
3534 Miskolc, Szervezet u. 67.
E-mail: gazdasz2@gmail.com
Felelős vezető: Vesza József

ISBN 978-615-81743-1-2

I. BEVEZETÉS



AZ ÉLET FÁJA

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy kórház. Hosszú, sötét folyosóin betegek tömege ült mindennap, reményt veszelve, lehangoltan. Szorgalmas gyógyítók igyekeztek segíteni rajtuk nap mint nap, egyre fáradtabban, próbálva közben megőrizni saját egyensúlyukat és motivációjukat. Egyik nap a kórház előtti zöld területre elültettek egy kis fát. A kis fa nagyot nyújtózott.

– Ki vagy te? – kérdezték tőle a varjak.

– Tulipánfa vagyok. – felelte szelíden a kis fa, és elindította a föld mélye felé a gyökereit.

– Miért jöttél ide? – kérdezték tőle a galambok.

– Azért jöttem, hogy köszönet legyen a Gyógyítóknak. Ránéznek színes szalagjaimra, és elmosolyodnak. Azért jöttem, hogy biztatás és remény legyen a Gyógyulóknak. Megállnak a táblám előtt, és miután kibetűzték, hazaviszik a szívükben az üzenetemet.

– Jó, hogy itt vagy, kis fa. – simogatta meg sugaraival a Nap, és a kis fa hálásan nyújtóztatta ágait az ég felé. – Jó, hogy itt vagy. Te akkor is itt leszel majd a szemük előtt, ha engem éppen el is takarnak a felhők. Olyankor sötétebben látnak mindent, és hajlamosak elfelejtkezni a reményről és a hitről.

– Most már nem fognak. – suttozta a kis fa. – Nem tudnak, mert itt leszek. Egyre nagyobbra nővök, virágaim lesznek és leveleim. Élet vagyok és erő, közvetítek ég és föld között. Ágaimon fészket raknak majd a madarak, és dallal köszöntik a reggeleket.

– Jó lesz. – suhogtatták meg szárnyukat a varjak.

– Jó lesz. – repültek közelebb a galambok.

A Nap nem szólt már, csak mosolygott. Áldó, meleg fényébe burkolta a kis fát.

(fva – Fát ültettünk – REGEA Alapítvány)

BEVEZETÉS

Kedves Olvasó, ha szenvedésekkel és szörnyűségekkel teli sztorikra vágysz, akkor válassz egy másik könyvet, ez nem az! Itt hiteles történeteket olvashatsz a testi-lelki gyógyulásról, hiteles emberek tollából, akik felfedik a titkot, hogyan jutottak el a sokak szerint halált jelentő diagnózisuktól a testi-lelki egészségükhöz, harmóniájukhoz. Arról olvashatsz, mi segített nekik abban, hogy az elkeseredésük átváltozzon élni-akarássá.

Könnyen rájöhetsz olvasás közben, hogy a történetek írói nem csak „akartak”, szándékoztak élni, hanem mindent meg is tettek / tesznek, hogy gyógyultnak mondhassák magukat.

Bemutakozom:

Főállású nyaraltatós nagymama, Gordon- és személyes erőforrásokat fejlesztő tréner vagyok.

November 18-án születtem, és 2009-ben véletlenül / sorsszerűen??? november 18-a volt az a nap, amikor úgy döntöttem, hogy bármi is történjen, de én mindent meg fogok tenni a gyógyulásomért. Kiálltam magamért és az elhatározásom megerősített, úgy éreztem, hogy újjászülettem. Így lett ez a második, kettős születésnapom. Az idén 13 éves leszek.

Megálmodtam a REGEA Alapítványt és a kezdetektől fogva a projektmenedzsere lettem, majd az elnöke is.

Miért és hogyan jött létre az Alapítvány? Három szálon fut össze a történet:

1. Először akkor jutott eszembe, hogy valami segítség kellene, amikor a kórházi kezelésem alatt találkoztam egy szenvedő nénivel, és megtapasztaltam, milyen csodás hatása van egy kis odafigyelésnek és a zenének.....de erről írtam a Falevelek könyv első kiadásban.
2. Amikor már 2010-ben egy év eltelt a műtétem után, úgy éreztem, valahogyan tudatni kellene, az egészségesekekkel, hogy figyeljenek magukra, vegyék komolyan a szűrővizsgálatokat, mert ennek a betegségnek a gyógyíthatóságában különösen fontos az időtényező, a korai felismerés.
3. Nagyon sok segítséget kaptam a gyógyulásomhoz a barátaimtól és a szakemberektől. Megismerkedtem többféle korszerű- és ezeréves módszerrel amelyek segíthetik a gyógyulást.

Önkénteseink és gyógyulóink munkája nyomán ezt a tudást és tapasztalatot a lehető legtöbb embernek szeretnénk átadni. 10 év alatt kidolgoztunk egy komplex támaszadó, sokszínű tevékenység-sorozatot,

melynek első lépése a Simonton módszerekre alapozott tréning, ahol sorstársakkal lehet találkozni és biztonságos elfogadó környezetben ismereteket lehet tanulni Annától.

Bizony nem egyszerű, hogy a betegsége elején belevágjon valaki egy ilyen új dologba, de megéri! A többi meg már jön „magától”, azaz belső igényből, szabadon választva, sok örömet fakasztva.

Megerősödött bennem, hogy ebben az élethelyzetben milyen fontos a gyógyulni-vágyóknak a test és lélek harmóniája. Hiszem, hogy a baráti sorstárs-közösségben könnyebb a gyógyulás.

Őszintén sajnálom, de az élet rendje, hogy vannak és lesznek is veszteségeink, tanulnunk kell ezt elfogadni, de ha egy közösség szeretete kísér, akkor talán könnyebb az elválás útja is.

Nekem sikerült, és egyre többen vannak, akik ugyanezt elmondhatják és ebben a könyvben le is írták magukról!

A Falevelek című könyv első kiadásában a gyógyulásomhoz kapott ajándékaimról írtam, most, ebben a könyvben pedig arról szeretném megosztani a gondolataimat, hogyan segít / segített nekem a közösség az egészségem megőrzésében, és a segítővé, vezetővé válásomban.

Célunk, hogy egyre többen térjenek vissza az egészségesek világába, létünkkel „igazoljuk”, hogy a rák túlélhető. Ezért dolgozunk és ezért készült el hatalmas összefogással és szeretettel ez a könyv is.

Megtiszteltetés számunkra, hogy ebben a könyvben négy olyan írónk is van, akik már saját könyvükben is megírták a történetüket.

Kívánom, hogy legyen Tanítód ez a könyv, és meríts belőle erőt, ha éppen erre van szükséged.

Psenyeczky-Nagy Klára (a barátainnak Klári)

BEKÖSZÖNTŐ

Látszólag egy könyvet tart a kezében a kedves Olvasó, látszólag... valójában pedig egy kulcsot.

Sok szempontból, és sok mindenkinek kulcs ez...

Hagy kezdjem magammal...

Egy pszichológus, aki 3 gyereket nevel, háztartást visz, és 20 éve dolgozik ugyanazon a munkahelyen, kissé veszélyeztetett a kiégésre... amit, elhivatott segítőhöz méltóan, észre sem vesz. Csak dolgozik és segít. Ma se venné észre, ha nem jönnek a betegségek, mint a villámcsapások, sorban... A nagymamám. Az édesanyám. A legjobb barátnőm (itt áll mellettem). A férjem. A diagnózis mindig ugyanaz. Rák. Ők viszont élni akartak, tehát megtettek mindent a gyógyulásért és meg is gyógyultak. Az elhívás ekkor már megtörtént, a szakképzésemen, hogy nekem ez az utam, a Simonton-módszert kell tanítanom daganatos betegeknek. Csak én tiltakoztam, kézzel-lábbal. Egy darabig.

Aztán láttam, mennyire magukra vannak hagyva a daganatos betegek ebben az elgépiesedett, futószalag-rendszerben. A túlterhelt orvosok mindent megtesznek értük, de csak a testüket gyógyítják, mert ehhez értenek. A kérdéseikre nincs idő, vagy nincsenek válaszok. A rossz gondolataikkal, érzéseikkel nem tudják, mit kezdenek. Az életmód-váltáshoz millió, egymásnak akár teljesen ellentmondó tanácsot olvasnak, kapnak másoktól. Minden héten más csodaszer gyógyítja éppen a rákot. Miközben az aggodalomtól feszült környezetük ontja rájuk a jótanácsokat: gondolkodj pozitívan, minden fejben dől el, meg fogod csinálni stb. De azt senki nem mondja, hogyan kell ezt. És büntudatuk van, ha épp nem sikerül pozitívnak lenni, és reménykedni – ami elég nehéz, ha valaki rossz eredményeket kap éppen.

És elkezdtem a csoportokat tartani. Első pillanattól nagyon élveztem. Nincs nagyobb öröm, mint azt látni, ahogy az első foglalkozáson sírós, reményt vesztett, elkeseredett emberek milyen gyorsan és látványosan elkezdenek változni. A Simonton-módszer nem sarlatánság, orvosok dolgozták ki, és kutatásokkal igazolták, hogy hatékony. Megtanuljuk, milyen sokat tudunk tenni magunkért. Az alapszabály az, hogy az orvosok mindent megtesznek értünk, de ez csak 50%. A másik 50-et mi magunk tudjuk hozzátenni a saját gyógyulásunkhoz. Enélkül kevés, amit az orvosok tesznek. Illetve, ebből következik, hogyha az orvosok már mindent megtettek értünk, és nem tudnak többet tenni, mi még akkor mindig tudunk 50%-ot hozzátenni. Erről szól a Simonton, hogy hogyan.

És a csoporttagok látványosan megváltoznak. Kinyílnak, már reménykednek, aktívvá, lelkesé válnak. Elkezdenek élni, úgy igazán, megvalósítani céljaikat, álmaikat. Sokkal élőbbé válnak, mint egy úgymond egészséges átlagember. Új kapcsolatokat kötnek, új barátokra találnak. A sorstárs-közösség, ami formálódik, megtartó erejű.

Megkértem őket, hogy írják le a történetüket, illetve én is leírtam, hogyan működik a módszer, a csoportjaink. Így született a könyvünk, a Falevelek. Előbb volt címe, utána értettük meg, hogy mit jelent. A címét az a versíró csoporttagunk adta, aki a gyönyörűséges mottóját is írta. A rajz a legnagyobb gyermekem műve. A levelek véletlenül lettek szív alakúak és ilyen különös irányúak, de tudjuk, véletlenek nincsenek, illetve, „a véletlen az Isten, álruhában.”

*Elmesélem, hogyan jöttem rá. Ajándéku l vittem egy példányt egy beteg csoporttagunknak, aki már az út végén járt. Nem nagyon bíztam benne, hogy van még ereje olvasgatni, de azért célozgattam rá, hogy benne van ő is... kíváncsi lett. Még aznap fel is hívott: „Gyönyörű a könyvetek! Olyan szépen írsz, neked ezzel kéne foglalkozni!”- mondta nehézkesen, fulladva. Megköszöntem. De még akart mondani valami fontosat. „**Megfejtettem ám a borító titkát!**” – mondja, és szinte látom a cinkos mosolyát. És nem azt mondja, amit vártam, hanem valami egészen újat, és így nekem is feltárul a borítónk titka: „Azt jelképezi a fa, meg a levelek, hogy megszületünk, kifejlődünk, és elmegyünk... de közben egy nagy egészhez tartozunk!”*

És megértettem, hogy a Szeretetről beszél.

Igen, ez a módszer sem csodaszer. Megszületünk, kifejlődünk, és ha itt az ideje, elmegyünk. De nem mindegy, addig hogyan élünk. Élünk-e egyáltalán, vagy csak morzsolgatjuk a napjainkat, lélektelenül a taposómalomban. Vannak-e álmaink, és merünk-e tenni az álmainkért... Megtapasztaljuk-e a Nagy Egészet, amihez tartozunk... Merjük-e kimutatni a szeretetünket, és megélni a másik ember felénk irányuló szeretetét... Merjük-e érezni a fájdalmat, ami a szeretet-hiányunkból fakad, amit gyermekkorunkban tapasztaltunk meg keservesen... és el merünk-e indulni az úton, hogy begyógyítsuk ezeket a sebeket...

Ilyen értelemben nemcsak az a fontos, amit az Alapítványunk hirdet, hogy a RÁK AZ GYÓGYÍTHATÓ (ha időben felfedezik, ha az illető megteszi, amit a teste üzen neki stb), hanem az is, hogy a RÁK AZ GYÓGYÍTHAT (mint minden betegség, minden fájdalom). Minket, a szeretethiányos sebeinket gyógyíthatja. Indok lehet arra, hogy átértékeljünk mindent, hogy el kezdjünk változtatni az életünkön, hogy rendbe tegyük a kapcsolatainkat, hogy értelmet és célt találjunk az életünknek, hogy

újra gyűjthessük az örömforrásainkat. Hogy újra fontosak lehessünk önmagunk számára, és újra kapcsolódhassunk a Nagy Egészhez.

2019-ben Alapítványunk meghirdetett egy pályázatot ezzel a címmel: „Üzenetem az úton levőknek- mi az, ami nekem segített”

Kicsiny alapítvány lévén, nem hittem benne, hogy ez a pályázat köveket fog megmozgatni. Hát, ha sziklákat nem is, de kavicsokat igen... amik között volt tengerkoptatta gömbölyű, voltak művészi mozaik-darabok, volt sziklákról lepattant éles, voltak apró kis színesek, és voltak gyémántok, szikrázóan értékes darabok... Csoda-sorozatot indítottunk el, és a pályamunkák olvasása közben gyakran volt szükségünk papírzsebkendőre... Lélekemelő szépségek érkeztek, és mindben közös volt az író-alkotó szíve-lelke, amit beletett, őszintén megfogalmazva akár a saját, akár a hozzátartozója gyötrelmesen nehéz küzdelmét a betegséggel, és a mindennapok mókuskerekével. Nehéz, mégis felemelő, emberi, szeretettől átítatott, reményt sugárzó munkák ezek. Már láttuk, hogy méltó részei lesznek a Falevelek című könyvünk második kötetének!

2020-ban pedig 10 éves lett az Alapítványunk, és születésnapunkat egy díj létrehozásával ünnepeltük meg. A Megújulók körébe azok tartozhatnak, akik megküzdöttek egy életüket veszélyeztető betegséggel, és leírják nekünk, mit tettek önmagukért, a gyógyulásukért. Lélekemelő írásaikat most olvashatják ebben a kötetben, és megajándékoztuk őket egy szép jelvénnel, amelynek közepén egy szám látható, amely a már egészségesen eltelt éveik számát jelenti. Az összetartozásunkat is kifejező jelvényünkkel már számos segítőkötet, támogatónkot is megajándékoztuk.

Így gyűlt össze egy páratlanul gazdag anyag a kezünkben, amelyet ebben a kötetben szeretnénk most közkinccsá tenni, hiszen hatalmas segítség, remény és biztatás lehet a diagnózissal most szembesülőknél, és a még úton levőknek.

Közésszóttuk a mi történeteinket is, a legnagyobb erőforrásainkról: a közösségünkről, csoportfoglalkozásainkról, rendezvényeinkről, de vannak szívmengető írásaink családról, barátokról, örömforrásokról is. Megszületett a Falevelek 2. – újabb történetek erőforrásokról, gyógyulásról, megújulásról.

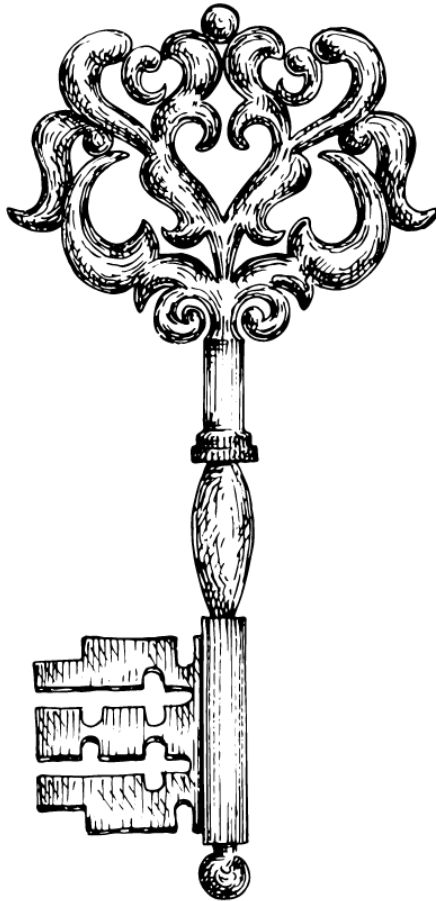
Ilyen értelemben kulcs ez a könyv sokféleképpen...

Kulcs nekem, mert megnyitotta az ajtót egy új, örömteli munka felé. Megszabadított a kiégéstől. Kulcs a csoporttagoknak, mert nyitja a gyógyulás és/vagy a változás, a megújulás ajtaját. Kulcs a sokféle technika miatt, amit tanulunk, az önismeret ajtajához, a kiegyensúlyozottabb élet felé. Kulcs a rendezettebb és az új kapcsolatokhoz, a közösséghez. Kulcs ahhoz, hogy kapcsolódhassunk külső és belső erőforrásainkhoz.

És, mint most is, kulcs ahhoz is, hogy másoknak is elmondhassuk: van élet a rák után is, sőt...

Hálás vagyok a lehetőségért, hogy ezt elmondhatjuk Önöknek. Használják a kulcsot... ☺

fva



A BELSŐ ERŐ CSODÁJA

Dr. Prezenszki Zsuzsanna, pszichiáter,
az Összehangolva- Gyógyít a képzeleted! Alapítvány alapítója

Nagyon élénken él bennem az az élmény, amikor első ízben a Simonton módszerrel, és a gyógyító kép technikával találkoztam. Úgy éreztem, megtaláltam azt, ami igazán érdekel. Azt, ami választ kínál arra a kérdésre, ami számomra az orvostudományt vonzóvá teszi: mi a kapcsolat test és lélek között? Az üzenete egyszerű, világos, elsőre megérthető: az érzéseinkre rezonál a testünk, az érzéseink pedig a bennünk akaratlanul, sokszor felülvizsgálatlanul futó meggyőződéses, gondolat-gomolyagokra adott válaszok. Ahogy azt a kognitív pszichoterápiás iskola frapánsan, egy mondatban megfogalmazza. „ahogy gondolkodsz, úgy érzed magad”. Persze ez azért bonyolultabb... Az akaratlanul aktiválódó és automatikusan végigfutó gondolati műveleteink öntudatlanok, és épp ezért nehezen tetten érhetők.

Ha az akaratlan, önkéntelen gondolatláncokat önmagamban tetten érem, felszínre hozom, és megváltoztatom, ha a dolgokról bennem élő „képet” módosítom, akkor az érzelmi pozícióm, és az arra rezdülni kész állapotom is változik. Ennek a kristálytisza elméletnek a logikáját az első pillanatban megértettem. Persze ezt követően még rengeteget tanultam mindarról, ami ezt az alaptudást árnyalja: hogyan válnak hozzáférhetővé a tudattalan tartalmaink, milyen módon tehető megragadhatóvá a kép. De ez már csak a „finomhangolás” volt. Mert az első pillanattól, ahogy megértettem a gondolat, a kép, az érzelmeink és a test együttműködésének rendjét, hittem a gyógyító kép erejében.

De egészen mást jelent valamit megérteni, valamiről elhinni, hogy működik – és mindezt valójában megtapasztalni. Azokra a megrendítően szép tapasztalatokra, amik az úton vártak, nem számítottam. Azt ugyan gondoltam, hogy látni fogom, hogy ebben a módszerben gyógyító erő rejlik, de azok a változások, amik a szemem előtt zajlottak, minden képzeletemet felülmúlták. A szervezet valóban csodákra képes. Maga az ember valóban csodákra képes. Egészen egyszerű dolgokra van hozzá szükség – csak egy „kulcs” kell, és a bennünk elrejtett erőforrás-kincstár ajtaja már nyílik is. A gyógyító kép egy ilyen nagyon egyszerű, egyszerűen megismerhető, nagyon könnyen használható kulcs.

E könyv megálmodója, Fodorné Vincze Anna első képzési csoportjaim egyikének volt résztvevője, és az első volt azok közül is, akik a tanult technikát használni kezdték daganatos betegekkel egyéni terápiában, majd csoportfoglalkozásokon. Nagy öröm volt számomra a szakmai útját

kísérni, és azt átélni, hogy nem csak igényes pszichológiai tudással, de mély emberséggel viszi tovább a módszert. Mikor a REGEA Alapítvány létrejött, azt a megtisztelő kérést kaptam, hogy pszichoonkológiai tudásommal, tapasztalatommal támogassam az ott folyó szakmai munkát. Ennek örömmel tettem eleget, sokszor voltam meghívott vendég életmód táborokban egy-egy előadásra, csoportfoglalkozásra. A saját alapítványom, az Összehangolva- Gyógyít a képzeleted! Alapítvány lassan két éve már, hogy megszületett a vezetésemmel, így ma már partnerszervezetként is együtt dolgozunk.

Test, lélek, szellem

„Összehangolva- Gyógyít a képzeleted!” – nem véletlen kapta ezt a nevet a saját alapítványom. Mert mit is jelent a test betegségi állapota a holisztikus szemléletű iskolák szerint? A harmónia felborulását létezésünk három alapvető területe, a test, a lélek és a szellem működése között. Hogy egy gyakorlati példát írjak, a „munkaalkoholizmusnál” a test teherbírása teljesen mellékessé válik, és a szellemi igény irányítja a dolgokat, hogy a kijelölt feladat mindig a legmagasabb szinten legyen elvégezve. Daganatos betegeknél – és egyéb krónikus betegségben szenvedőknél – nagyon gyakran látunk ehhez hasonló mintát. Ilyenkor a test szükségletei mellékvágányra kerülnek. És ha a test teherbírásánál fontosabb lesz, hogy minden feladat tökéletesen legyen elvégezve, mindenki mindennel elégedett legyen, akkor az energiái kimerülnek. Ebben a megbomlott egyensúlyi állapotban a harmónia újbóli megteremtése a cél. Vagyis az, hogy ugyanolyan tisztelettel bánjak a szervezetem fizikai és érzelmi szükségleteivel.

Ez sokszor egészen egyszerű dolgokat jelent. Például azt, hogy újra képessé válok arra, hogy észrevegyem, ha fáradt vagyok. S ha már észrevettem, tudjak úgy dönteni, hogy pihenek. Az „összehangoltság” azt is jelenti, hogy figyelek a szervezetem működésére, – a testi jelzésekre, a lelki igényeimre, és a szellemi szükségleteimre egyaránt. Felismerem és elismerem mindhárom terület szerepét, és ügyelek ezek egyensúlyára. De az összehangoltságnak nagyon sok szintje van. A beteg és orvosa közötti összhang, a kezeléseket végző szakemberek közötti gördülékeny együttműködés. Együtt gondolkodás a gyakorló orvos és az egészségpolitika döntéshozói között. Egyensúly a világunkkal, a természeti környezettel; tisztelet a világunk és annak teremtmője felé, annak az összhangnak a megélése, hogy mind egy nagy, közös egész részei vagyunk.

Járd az utad!

A szervezeti egyensúly helyreállításának és megtartásának vannak általános „receptjei”. Vannak olyan közös lelki és fiziológiai törvénysze-

rúségek, amik mindannyiunkra igazak. Mindannyiunkra igaz, hogy a jó levegő, a rendszeres, könnyű mozgás, a támogató környezet, a szeretettel teli kapcsolatok nagyon sokat segítenek.

Emellett azonban nagyon fontosak az „egyedi tényezők”. Nézzük példaként a célokat. Ha valakinek megvalósítandó, örömteli céljai vannak, az nagyon sokat segít a gyógyulás útján. A megvalósítandó álmok húzóereje tehát általános dolog, de ezen belül fontos, hogy ki-kki megtalálja magának azt a cél, ami őt előre viszi. Sokat emlegetjük az életmód, életmódváltás szerepét is, annyira, hogy néha talán már elcsépeletnek tűnik. Ez is egy általános szabálynak mondható. De hogy kinek mit jelent a neki leginkább megfelelő életmód, az egyedi. Az, hogy kinek-kinek mi a munka és a pihenés ideális aránya, mi az, ami örömet jelent, mi az a forma, mi az a terület, ami valódi, motiváló célt jelent, az egyénre szabott. A betegségben és gyógyulásban talán ez az egyik legnagyobb feladat, megtalálni a saját utad.

A közösség ereje

A közösség hatalmas támogató erőt jelent. Pszichiáterként nagyon sokszor hallok daganatos betegséggel érintettektől, hogy igazából csak a betegtársak között élük át azt, hogy maradéktalanul megértik és elfogadják őket. A családtagok, de a barátok is, sok esetben annyira kétségbeesettek, annyira ijedtek és tanácstalanok maguk is, hogy ha szeretnének sem tudnának segíteni.

A pszichológus támogatása, megértése, odafordulása is sokat jelent. De azt, hogy a daganatos betegség mit jelent, igazán csak az tudja megérteni, aki maga is keresztülment ezen a nagyon kemény helyzeten. Ő tudja igazán átérezni, hogy mit jelent egy nőnek elveszíteni a haját. Mit jelent a kezelések után – akár nőként, akár férfiként – annyira elnyűttnek lenni, hogy az émelygéssel küzdve a kisgyerekét megölelni sem marad ereje. És azt is csak az tudja, aki átélte, hogy mit jelent az ehhez tartozó mardosó bűntudat.

A csoportokon, betegtalálkozókon valódi, életre szóló barátságok kötődnek. A segítség pedig sokszor nem csak „lelki”, hanem nagyon is kézzelfogható. A betegtársak segítenek orvost keresni, elmennek veled a kezelésre. Elvisznek és hazahoznak autóval, ha szükség van rá. Váratlanul beállítanak egy tál meleg levessel – a korona tombolásának kellős közepén egyszerűen csak ott hagyják a küszöbödön. Ami azonban a közösség legnagyobb ereje az az a példa, amit a két, három öt tíz, húsz éve gyógyult betegtársak jelentenek. Azok a történetek, az a példa, az a biztatás, amiből újra és újra erőt lehet meríteni a gyógyuláshoz.

Apropó, korona...

Ez a könyv a Covid19 harmadik hullámának idején készül, így nem hagyhatjuk ki belőle a világjárványt, mely még nehezebbé tette a daganatos betegek helyzetét.

A daganatos betegség nagyon erős félelemmel jár. Alig van olyan pillanat, amikor ennek a félelemnek a szorítása enged. Mivel nem lehet pontosan megmondani még orvosilag sem, hogy ki mikortól mondható gyógyultnak, sokszor még az egyensúlyi állapot beállta után is, időről időre felüti a fejét ez az erős félelem.

Mindeközben a pandémia egyik alapkövetkezménye, hogy a minket körülvevő világ „általános szorongásszintje” megemelkedett. Ahhoz a bizonytalansághoz, ami a daganatos betegséget kíséri, hozzáadódott egy másik, ugyancsak bizonytalan, kiszámíthatatlan, fenyegető helyzet. A járvány első hullámában sokszor bemondták, hogy a potenciális áldozatok azok közül kerülnek ki, akik egyéb súlyos – köztük daganatos – betegségben is szenvednek. Az időközben megszerzett tapasztalatok árnyalták ezt a képet, de az „üzenet” – a daganatos betegek sokkal nagyobb veszélyeztetettségéről – már beivódott. Pedig az én környezetemben sokan voltak olyanok, akik a kemoterápiás kezelés alatt lettek COVID pozitívak, majd meggyógyultak, és kapták tovább a kezelést. Közöttük olyanok is vannak, – idősek is – akiknél az azóta készült CT eredmények alapján a daganatos betegséget illetően az állapota jelentősen javult. Szóval azt már tudjuk, hogy a COVID fertőzés daganatos betegnél közel sem egyenlő a biztosan végzetes kimenetellel. Az azonban továbbra is igaz, hogy a járványhelyzet miatt a kezelések, kontroll vizsgálatok bizonytalanná váltak. Sok esetben nem az a baj, hogy elmaradnak, – mert a legtöbb ellátóhelyen szinte heroikus küzdelemmel, de igyekeznek fenntartani a zavartalan betegellátást. Sajnos azonban abban a kiszámíthatatlanságban, ami most van, senki nem tudja, hogy az onkológusát azon az osztályon találja-e, mint előtte. Ha nem, akkor hol keresse. Egyáltalán, az osztályt megtalálja-e, vagy közben áthelyezték. A kommunikáció – ami amúgy is igen kritikus területe a mai egészségügyi ellátásnak – tovább nehezült. Az orvosok, ápolók maguk is fáradtak, és ahogy a betegeket, őket is ugyanaz a bizonytalan légkör veszi körül. Amikor a legfontosabb teendők ellátása a hangsúlyos, amikor napi feladat a járvány jelentette kríziskezelés, még kevesebb energia marad a megnyugtató tájékoztatásra...

Egyre több gyógyulás!

A statisztikák szerint az elmúlt 10 évben megkétszereződött azoknak az onkológiai eseteknek a száma, ahol az élet megmenthető. Jelentősen

nőtt az az arány is, ahol a korábbiakhoz képest sok évvel, sok évtizeddel kitolható a megnyerhető évek száma.

A hagyományos kemoterápiás kezelés máig nagyon kemény próbatétel, de még itt is finomodnak az eljárások, a dózisok. Egyre több olyan gyógyszer van, ami a mellékhatásokat hatékonyan csökkenti. Az igazán jelentős változás, hogy megjelent az úgynevezett biológiai terápia. Ez már egy olyan kezelési forma, ami korábban nem látott hatékonysággal működik, sokkal kevesebb mellékhatással. Ezen a területen a kutatások is nagyon intenzívek, és túlzás nélkül mondhatjuk, hogy szinte havonta jelenik meg egy új hatóanyag.

Számomra nagy élményt jelent, hogy a vizsgálatok új iránya nem az, hogy hogyan bombázzuk szét a daganatos sejteket, hanem az, hogy hogyan „inspiráljuk” saját szervezetünk védelmi sejtjeinek, az immunrendszernek a működését. Az aktivált immunrendszer pedig egyszerűen „csak” teszi a dolgát. Ez azért nagyon érdekes, mert ugyanez, vagyis az immunrendszer erős és hatékony működése a központi motívuma annak a Simonton-féle gyógyító kép technikának is, amit magam is több mint két évtizede használok, s melyet saját módszeremmé továbbfejlesztettem.

Ma már azt is tudjuk, hogy a betegséggel küzdő ember pszichés mutatói sokkal jobbak, ha megfelelő érzelmi támogatást kap. A jobb pszichés mutatókhoz pedig hatékonyabb megküzdő kapacitás, ehhez pedig kedvezőbb gyógyulási esélyek tartoznak.

A pszichoonkológia területén praktizáló pszichiáterként 20 év elteltével is azt gondolom, hogy a betegeknek nem én segítek. Hanem a bennük legbelül lakozó, elérhető, megszólítható belső erő segít. Én pszichiáterként csak kísérő vagyok ezen az úton. Napról napra tanúja lehetek annak, ahogy ez a belső erő felszínre kerül, megérinthetővé válik, működni kezd, sorsfordító erővé válik egy daganatos betegséggel küzdő ember életében – s ez valóban hatalmas dolog. Végigélni a betegekkel nagy ajándék számomra is.

Dr. PREZENSZKI ZSUZSANNA



Fotó: Pavlovszkaja Natasha

GONDOLATOK A SIMONTON-TRÉNINGRŐL

Azon tűnődöm, mi is történik egy-egy Simonton-tréningen, hogy képet kaphassatok róla... és kedvet kaphassatok hozzá.

Nos, pár ismeretlen ember körben ül. Nagyon izgulnak, de közös betegségüktől még jobban félnek, mint ettől a helyzettől, ezért belevágnak, mert tenni akarnak a gyógyulásukért. Többet, mint az orvosi ellátás. Az az alap, de önmagában nem biztos, hogy elég.

Tisztázzuk a helyzetet, a témákat, a szabályokat. Természetesek vagyunk, és lehet nevetni is, de sírni is, ha ahhoz támad kedvünk. Elfogadunk mindenkit, úgy, ahogy van. Rosszkedvűen, fáradtan, nyűgösen, depressziósan, embergyűlölő hangulatban akár... tudjuk, hogy ez úgyis nagyon gyorsan meg fog változni, és hamarosan 9,5 pontot ad majd magának az, aki a tréning elején csak 2 pontot adott...

Sok információt adok át, ezek többnyire érdekesek és hasznosak. (Remélem. Azt is, hogy szóltok, ha mégsem.) Olyannyira, hogy már kéritek a tréning folytatását, a haladó Simontont. Már annak is összeállt a fejében a terve, nagyon jól hangzik!

Szóval, megtanulunk relaxálni. Megfeszítjük és ellazítjuk sorban az izmainkat, és rájövünk, ez nagyon finom....

Megtanulunk imaginálni, elképzelni dolgokat, és rájövünk, ez nagyon hasznos, és elképesztő élmény is egyben... A saját gyógyító filmünkkel igen erőteljesen mozgósítjuk immunrendszerünket a betegség(ek) elleni harcban...

Találkozunk (nem biztos, hogy elsőre, de előbb-utóbb biztosan) a Belső Vezetőnkkel, akitől jó tanácsokat kaphatunk... Megismerkedünk a bennünk élő hajdani Gyermekkel, akit átölelünk, és ha kell, megvigasztalunk... hogy segítségével feltörjön bennünk az öröm, a spontaneitás, a kreativitás, a humor, az életszeretet és még sok minden más...

Örömforrásokat gyűjtünk, célokat álmodunk és kezdünk el megvalósítani, stresszt kezelünk és negatív érzésektől szabadulunk, megértjük, mi az igazán pozitív gondolkodás és hogyan legyünk jelen az Itt és Mostban...

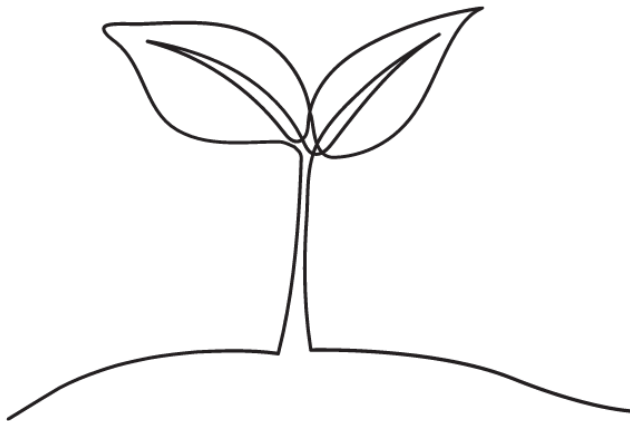
Átstrukturáljuk a gondolkodásmódunkat, átkeretezünk és elengedünk, és a sorrend is sokat alakul: az Én már nem a sor végén kullog, hanem rájön, hogy „a legfontosabb Én vagyok!”, még ha ezt időnként még szem elől is téveszti...

Közben nagyokat beszélgetünk, az idő elrepül és a végén senki nem akar még menni... kint gyanakodva néznek ránk a kívülállók, hogy mi ez a rendszeresen kihallatszó nagy nevetés vagy énekszó is akár...

Megismerjük, megkedveljük egymást, a sorstárs-közösség hálónvá válik, amely mindenkit megtart... Barátságok szövődnek, közös programok és hobbik, már a tréning keretein túl... és úgy szeretem látni az arcokat!!! Ahogyan az arcok megváltoznak, kisimulnak menet közben, a szemek elkezdenek csillogni, a gerinc kiegyenesedik, a test érdeklődve előredől, szinte indulásra készen, lelkesen...

Hát ilyen a Simonton. Gyertek el, nézzétek meg, próbáljátok ki, igazat mondtam-e...

fva



UTAK A GYÓGYULÁS FELÉ

Rólam azt érdemes tudni, hogy pszichológus vagyok. Sokan ettől máris elrettennek, hogy na, erre nekem nincs szükségem, nem vagyok én hülye, meg idegbeteg, van elég bajom, hagyjon békén egy pszichológus.

Erre azt szoktam mondani, hogy pszichológushoz nem a hülyék és idegbetegek járnak, hanem akik a lelküket és érzéseiket szeretnék szervízbe vinni. Ha az autód elromlik, szervízbe viszed, nem? Mert ott van az autók szakembere, aki tudja, mit hogyan javítson meg, hogy működjenek a dolgok... Ha a tested elromlik, orvoshoz viszed, mert annak meg ő a szakembere...ennyi. A pszichológus meg a lélek, ezen belül főként a gondolkodásmód, és az érzések szakembere.

Semmi misztikus, semmi okkult, semmi „ezo” nincs a dologban, tiszta tudomány. Életünk végéig tanulunk, és akkreditált továbbképzéseken veszünk részt (mint az orvosok), hogy minél hozzáértőbb szakemberek legyünk... Bár vannak, akik szerint pont ez a hiányosságunk, ez a spiritualitás és ezotéria-mentesség... nem tudunk olyan igényeket kielégíteni, hogy tanítsam meg beszélni az angyalokkal, vagy nyissam meg a csakráit az illetőnek... rendeljem meg számára az Univerzumtól ezt meg azt... Ilyen jellegű kéréseket nem tudok teljesíteni, mert csak azzal foglalkozom, amihez értek, amihez van képzettségem.

Viszont segíthetek, hogyan változtasson a gondolkodásmódján, melynek hatására maga előteremtheti az Univerzumtól megrendelt dolgokat.... segíthetek, hogy meditációja során felvegye a kapcsolatot belső vezetőjével, aki akár egy angyal alakjában is megjelenhet... CSAK abban tudok segíteni, hogy kísérőjeül szegődök az úton, melynek végén megoldhatja feszítő problémáit, kínzó tüneteit, lelki fájdalmait, érthetetlen belső dolgait, melyek zavarják... CSAK abban tudok segíteni, hogy megtalálja belső békéjét, örömforrását, harmóniába kerüljön önmagával...

De nem én oldom meg helyette, nem írom fel receptre, amit csak be kell venni és minden rendben lesz, és nem veszem át tőle a felelősségét, azt, hogy mindenki MAGA felelős a gyógyulásáért, akár testi, akár lelki gyógyulásról beszélünk...

Mert mindenki MAGA tud tenni érte... az okos, megmondó emberek, a csodaszerek és csodamódszerek csak annyit érnek, amennyit belőlük magunkba építünk és aktívan, rendszeresen használunk! Magyarul, amennyit mi magunk teszünk!

Számtalan kiváló és bizonyítottan hatékony ÚT van, melyen elindulhatunk a gyógyulás felé, csak ne álldogáljunk tétován, hogy „Most melyik utat is válasszam?”, hanem induljunk el, és járjunk azon az úton, amit magunk választunk! Akkor sincs baj, ha menet közben rájövünk,

hogy mégsem ez a mi utunk, hiszen értelmetlen, eredménytelen utak nincsenek, mind fontos és szükséges volt számunkra, hogy azok lehessünk, akik vagyunk...Hogy most mi a jó: Agykontroll, Reiki, Pránanadi, Simonton, Coué, Louise Hay, Belső Utazás és a többiek – bármelyiktől gyógyultak már meg emberek. Inkább visszakérdezek: Neked melyik a jó? Azaz, melyiket választottad? Melyiket gyakorlod rendszeresen, naponta többször, örömmel és bízva benne? Melyikre mondja - súgja a Belsőd határozottan, hogy „ez nekem való”, „ez jó lesz”?

Ha egyikre sem, akkor még a Félelem az, aki Neked diktál... akkor vele van dolgod, de ne csüggedj, hanem szelídítsd meg, hogy legyőzhesd.

fva

A PSZICHOLOGUSNÁL

Jólöltözött 50-es hölgy, arcán a csakazértis mosollyal, szavaiban finom iróniával, azt taglalja, hogy túlvan műtéten, kemón, és köszöni, jól van, ő egészséges, és csak az egészségre gondol, eszébe sem jut a betegség. Pozitívan gondolkodik, rengeteget nevet a barátnőjével, és egyszerűen nem érti, miért van az, hogy mostanában állandóan fáradt, szétesett, folyton elfelejt meg eltéveszt dolgokat...ráindít a járó motorra, meg elfelejti, mit beszélt meg a fiával, hol fogja várni...legutóbb meg munka után rutinból felpattant az éppen érkező helyijáratra, (nagyon boldog volt, hogy elérte) és csak otthon jött rá, hogy kocsival ment aznap dolgozni...Nagyokat nevetünk, de azért finoman megemlítem, hogy éppen elég teher lehetett neki a betegsége, nem csoda, ha kimerült a szervezete...és rengeteg energiába kerülhet a lelkének fenntartani az örök optimizmust, és féken tartani a rossz gondolatokat, hogy véletlenül se juthassanak eszébe – hát belefér, ha emiatt kevésbé fontos dolgokat elfelejt, arra már nem jut energia.

Neki aztán soha nem jutnak rossz gondolatok az eszébe! - közli elégedetten- erre megvannak a jól bevált módszerei. A lakás minden pontján keresztretjvények vannak elhelyezve, hogy ha bárhol fellépne a fenyegető rossz gondolat, rögtön el tudja foglalni magát. Meg aztán egy pedagógusnak rengeteg javítanivaló dolgozata akad...ha nem akadna, sürgősen írat pár tucatot...ezenkívül magántanítványok, nem a pénzért, persze, hiszen megmondta a hűgának is, hogy csak nem fog bármit is elfogadni azért, hogy korrepetálja a fiát...meg a sógornője fiát is, na az aztán nagy lóköttő, de egyébként imádja...

Hogy miért jött pszichológushoz? Hát, tulajdonképpen a háziorvosa mondta, hogy lehet, hogy jót tenne...meg a barátnője is javasolta, és többen is rászóltak a buszon, hogy mostanában olyan rosszul néz ki...amit nem ért, hiszen szeret csinosan öltözni, ügyel a frizurájára is, bár valószínű nem ilyesmire érthették...És tényleg ijesztő dolog ez a folytonos elfelejtés, ő mindig olyan precíz volt...Nem gondol ő soha a daganatra, (azt a másik szót soha nem ejti ki!), de amikor a fodrásznál hallotta ezt a Simonton-csoportot, az a hölgy olyan lelkesen mesélt róla, hogy neki milyen jót tett, mennyi hasznos dolgot tanultak, és közben még egy csomó barátot is szerzett, hát ő is kíváncsi lett, szeretné kipróbálni. Csak módszereket tanulnak, vagy beszélgetés is lesz? Elmondom, hogy tematika szerint haladunk, minden alkalomra van egy-egy jó gyakorlat, amit megcsinálunk, és szeretem mindenkitől hallani, hogy vált be neki. Emellett minden alkalomra jut bőven beszélgetés is, jóízű nevetésekkel tarkítva. A témák? Hát azok az önismeret különböző szintjeit érintik,

kezdve a felszínesebb témákkal, pl. milyen dolgok bosszantják nagyon, vagy mennyire stresszes, folytatva a mélyebbekkel, hogyan lehet kibírni, feldolgozni a nehéz élethelyzeteket, elengedni a régi sérelmeket, nehezteléseket, vagy akár az, hogy milyen tulajdonságaim, szokásaim vagy gondolkodásmódom jelenthet komoly megbetegítő tényezőt...Semmi nem kötelező (ezt örömmel hallja), mindenki olyan mélységig vesz részt egy-egy beszélgetésben, amennyire jólesik neki.

Ez nagyon jó lenne nekem! – közli lelkesen, miközben kibomlik az eddigi élete, annak is a legutóbbi időszakának nehézségei. Mesél a válásáról, volt férje „gyalázatos viselkedéséről”, mesél édesanyja elvesztéséről. Kiderül, gyermekei kirepültek, élnek a saját életüket, olyan „üres most a ház”. Talán nem is véletlen, hogy most betegedtem meg... – töpreng – olyan üres, céltalan lett minden...

Aztán a jól bevált rutinnal újra előszed apró, humoros történeteket- jól illusztrálva, hogyan tereli el a rossz gondolatokat. Ezt vissza is jelzem, nevet, igen, ő nem szeret negatívan gondolkodni, nem szabad a daganatra gondolni, mert megteremti magának újra. Megállítom egy pillanatra. Ha most az elefántra gondolok, sőt, beszélek is róla, akkor a következő percben elefánt töri rám az ajtót? Ez nem ilyen egyszerű, sőt, ez a stratégia nem biztos, hogy hasznos. Fejem a homokba dugva mondogathatom, hogy nincs is ellenség a bokorban, de attól még az az ellenség lelőhet... Sőt, a hátsó felem sokkal nagyobb célpont, mint a fejem! – vág közbe, és hatalmasat nevetünk. A pozitív gondolkodás lényege, hogy arra gondolok, ami VAN. **Pozitív:** azt jelenti, **létező**.

Tehát a pozitív gondolkodás nem azt jelenti, hogy csak a jó dolgokra gondolok. Azt jelenti, arra gondolok, ami van. Ez nem biztos, hogy szép, jó, kellemes. Egy daganatban mi a jó? Az szörnyű, borzasztó, horror... de nem jó. Viszont VAN. Azzal szembenézek, arra stratégiát dolgozok ki. A következő lépcső az lesz, hogy HOGYAN gondolok rá. Erről majd legközelebb beszélünk!

Mi, magyarok nem igazán a pozitív gondolkodásunkról vagyunk híresek. Hát nem! – vág közbe – folyton panaszkodunk, mindig félig üres az a bizonyos pohár.

Igen – veszem vissza a szót – kaptam a facebookon egy gyönyörű idézetet. Arról szól, hogy mikor fiatalok vagyunk, azt mondjuk, majd boldogok leszünk, ha férjhez megyünk. Majd boldog leszek, ha megszületik a gyerek. Ha lesz munkám. Ha egészséges leszek. Ha nyugdíjas leszek. Eltelik az élet, és mikor vagyunk boldogok? Soha.. – sóhajtja alig hallhatóan.

Szóval, arra gondolok, ami VAN. Amim VAN. Párom, egészségem, munkám, erőm, fiatalságom, tiszta gondolkodásom, humorérzékelem, családom, barátaim, hobbim, kezem, lábam, kutyám, macskám.... nem is olyan rövid ez a sor...

Az időnk elfogyott, ha van kedved, legközelebb folytatjuk!

Nem lehetne most? – kérlel, gyerekes arckifejezéssel. – Most tényleg olyan jó kedvem lett! Nincs kedvem hazamenni...

Látod? – mutatok rá – Te csináltad, magadnak a valódi jókedvet, pusztán azzal, hogy kicsit változtattál a gondolkodásodon... Hát még mire lehet menni a nagyobb változtatásokkal!

fva



MIT ÜZEN NEKÜNK A BETEGSÉG?

Mit üzen nekünk a betegség?

Tudod, olyan sok mindent szeretnék Neked elmondani. Biztosan nagyon furcsának, szokatlannak fogod találni ezeket a dolgokat, hiszen összes eddigi tapasztalatod arról szól, hogy a betegség, a tünet az egy kellemetlen, értelmetlen és érthetetlen rossz, minél előbb meg kell tőle szabadulni, és ebben kizárólag az orvosok és a gyógyszerek tudnak Neked segíteni. Ha pedig ne adj' Isten ők sem tudnak, akkor megpróbálsz mindenféle alternatív utat: természetgyógyászat, gyógynövények stb...

Milyen furcsa lehet most azt hallanod tőlem, hogy **a tested a Te legjobb barátod**, és hogy **minden egyes tünettől valami fontosat akar Neked mondani**. Hogy jót akar, ő is **azt szeretné, hogy boldog legyél, egészséges, és a saját életutadon járj!** Tested bölcsessége abban is a segítségedre van, hogy a tünet, a betegség üzenetét meg tudd fejteni.

Talán hihetetlenül hangzik, de ha megfejtod, és tudsz változtatni az életeden az üzenetnek megfelelően, akkor az üzenetre nincs többé szükség – tehát beindul a gyógyulás!

Nem kevesebbet állítok tehát, mint azt, hogy tüneteid megfejtésében és a gyógyulásban Te magad ugyanolyan hozzáértő, kompetens személy vagy, mint az orvosod! Ők tudják az anatómiai- élettani- gyógyászati- egyéb szakmai hátteret, Te, mivel a Te tested, **meg tudod fejteni, milyen fel nem dolgozott történések, érzések vannak eltárolva a beteg sejtjeidben, szerveidben**, meg tudod érteni tested üzenetét, és **be tudod indítani a gyógyulást**. Orvosaidra természetesen szükség van, hiszen lehet az a betegség akut is, veszélyes is, de a **Te közreműködésed a gyógyulásban nélkülözhetetlen!** Azért mondom ezt, mert megtapasztaltam a mindennapok során. Sok példával és történettel tudom alátámasztani, pozitív és negatív példákkal egyaránt.

Tudom, nem könnyű elfogadni, amit mondok, de egy próbát mégér! Biztosan azt kérdezed most: *jó, de hát hogyan tudom én ezt megtenni?* Első lépésként kezdj ezzel az új nézőponttal, ha valami tünetet tapasztalsz (amellett, hogy orvoshoz mész, vagy beveszel valami gyógyszert): ***mit jelenthet ez a tünet? Mit akar üzeni a testem? Miért pont most jött, és hogyan függhet össze a mostani életemmel?***

Ezeknek a kérdéseknek annyi haszna lesz, hogy „ráállítod az agyadat” erre az új megközelítésre. **Választ, (ami teljes és igaz) biztosan nem fogsz kapni** a kérdésekre, (esetleg az agyad okoskodhat, pl. fáj a torkod? Mit nyeltél már le megint, mit kellene kimondanod?) mert ha az agyad tudná a választ, akkor nem lenne tünet. **A tünet azért van, mert a probléma a tudattalanban van, sejtszinten eltárolva.** (Agyad legfeljebb a „jéghegy” csúcsához, a tudathoz közel eső részéhez fér hozzá.)

Ezenkívül **bizonyos tüneteket** fontos műszerként is felfoghatsz a testedben, amik **vészjelzőként figyelmeztethetnek fontos dolgokra**, pl. megjelenő fejfájásod figyelmeztethet, hogy nem ittál ma elég folyadékot. Fájdalmasan feszülő gerinced jelezheti, ideje felállni a számítógép elől, és mozogni egyet. De megjelenő fejfájásod akár azt is jelezheti, hogy megint benyeltél (elfojtottál) egy adag haragot valaki iránt...

Viszont ne aggódj, sok hasznos módszer van, amit könnyen megtudsz tanulni, hogy megfejtsd a tested üzenetét. Különbféle technikák a **Simonton-módszerben**, pl. **Belső Vezető-gyakorlat, Gyógyító imagináció, Fókuszolás, Belső utazás** stb – bármelyik hasznos lehet a számodra.

Így hatékonyabbá tudod tenni a gyógyulásodat, és ami a lényeg: meg tudod előzni, hogy az üzenetre újra szükség legyen, azaz a tünet újra jelentkezzen.

Sok sikert kívánok hozzá!

fva

NEGATÍV ÉRZÉSEINK KONTRA POZITÍV GONDOLKODÁS

Sokszor töprengünk azon, miért nincs nagyobb eredménye a pozitív gondolkodásnak.

Azt gondolom, akkor nem működik a pozitív gondolkodás erőltetése, ha emellett nem adunk teret ugyanennyire a **negatív érzéseink megélésének** is. Össztársadalmi szokás figyelmen kívül hagyni, szőnyeg alá söpörni őket, elterelni róluk a figyelmünket, vagy kibeszélni őket másoknak, feldolgozni, az általuk keltett stresszt sürgősen levezetni, megoldani valahogyan! Pedig negatív érzéseinknek van létjogosultságuk, hasznuk!

Arra világítanak rá, mi az, ami még nincs feldolgozva bennünk.

De az nem elég, ha ezt az eszünkkel megértjük, összerakjuk. **Érezni kell.** Megengedni az érzést. **Átélni, de nem beleragadni** – az ész itt nem szabad hagyni szóhoz jutni. Ezért kitűnő módszer az „Érzelmi utazás”, és az „Adj egy képet!”. Mert átéletes, és mert közben ad feladatot az agynak, így nem hagyja szóhoz jutni... **Átélni és elengedni.**

Negatív érzéseink nélkül a pozitív gondolkodás csak szőnyeg alá söprés!

Ők az útjelzők az önismeret labirintusában. Sötét, ingoványos terület – ők világítanak. Azért is kincset érnek, mert egyébként nem keresnénk a kapcsolatot a Forrásunkkal. Maradnánk a „jó így nekem!” -ben, nem fejlődnénk.

Tehát, ha negatív érzésed támad, örülj neki, és legyél nagyon kíváncsi! Nyílik a kincsesláda teteje, és valami nagyon fontos és értékes dolog lesz neked végre megmutatva.

Merülj bele nyugodtan az érzésbe – kezdődik a csak neked szóló „érzés-kiállítás”! Minél beljebb merülsz, annál értékesebb darabok kerülnek eléd. Kapcsold ki a gondolataidat, merülj bele az érzésbe, és csak szemlélj. Mint egy kiállításon, szemlélj meg minden egyes darabot, minden egyes érzést. Milyen is az az érzés, milyen erős, hol érzed... Erősítsd fel, amennyire csak tudod, aztán merülj le a gyökeréhez, nézd meg, mi van alatta, hogyan változik!... Izgalmas lesz!

Rájössz, hogy az érzések pillanatok alatt megváltoznak, ártalmatlannak, jönnek és mennek. És csodás lesz a Forrásodra rátalálni az alján! Maga a nyugalom, béke, öröm, szabadság... és feltörve átalakítja, átmosa az érzéseket.

De az út a Forrásodhoz a negatív érzéseken át vezet! Használd fel az erejüket!

Ez az igazi pozitív gondolkodás, amely hasznosítja az Itt és Most-ot, a pillanatnyi erős, negatív érzéseket. „Ez van most nekem, ez mind. Tehát mind felhasználom.” Ereje, mint a rakétáé, azonnal célba röpít.

fva

MEGBETEGÍTŐ TITKOK

Tanulságos eseteim vannak újabban....a titok megbetegítő erejére világítanak rá. Gyakran előfordul, hogy a sejtjeinkben eltárolt múltbéli emlékek, rossz érzések azért olyan megbetegítő erejűek, mert titok övezte a létrejöttüket, és nem csak hogy senki nem védett meg minket az adott helyzetben, de ki sem mondhattuk magunkból az átélteket, meg sem oszthattuk senkivel, tehát feldolgozni sem lehetett...

Gyönyörű, magabiztos hölgy, agresszíven terjeszkedő, már az életét veszélyeztető daganata akkor áll meg a növekedésben, amikor közös munkánk során feltárjuk, hogy milyen gyermekkori borzalmas emlékek lenyomata van eltárolva benne... amikről senkinek nem volt szabad beszélnie....

Nagyon mély érzésű, csupa szeretet hölgy méhdaganata előzményeként a gyermekkorában átélt szexuális erőszakot találjuk, melyet támadója életveszélyes fenyegetése miatt titokban kellett tartania....

Egy másik hölgy áttétes melldaganata magyarázataként durva és bántalmazó apja erőszaktevése bontakozik ki, melyet szintén nem volt szabad elmondania senkinek...

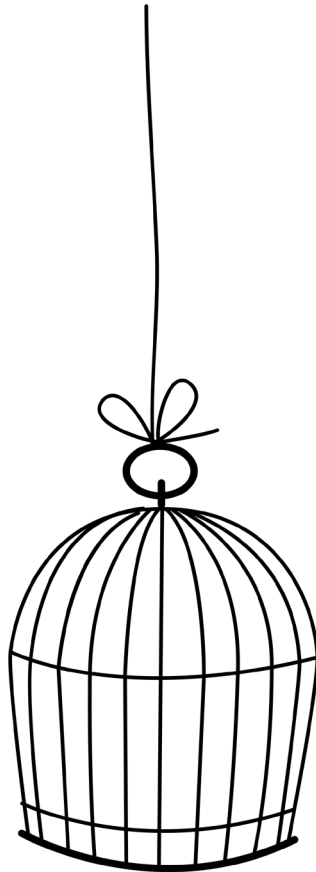
Akad olyan hölgy is, aki sok éven át titokban tartotta férje hűtlenségét a családban, kímélni igyekezett a férjet a jogos családi haragtól, magát meg a konfliktus felvállalásától...viszont a szeretőt naponta látnia kellett...ki nem mondott, fel nem vállalt és fel nem dolgozott indulatai végül őt magát betegítették meg súlyosan...

És végül eszembe jut a praxisomból egy tündéri 6 éves kisfiú is, aki iskolakezdéskor egy értelmileg retardált gyermek képét mutatta. Hamarosan kiderült, hogy a családban tabutéma volt a születése, és titokban kezelték, hogy ikertestvére is volt, aki a szüléskor meghalt....erről a gyermek „nem tudott”, de minden rajzán két egyforma kacsa, két cica, két kutya (stb) szerepelt.... A fatesztjében pedig a fészekbe két fiókát rajzolt, akik kiestek, és az egyik meghalt.... vagyis tudattalan szinten mindent pontosan tudott.... A terápia során az édesanyával megbeszéltük a titok megbetegítő erejét, ő ahogy tudta, beszélgetett erről a kisfiúval, mi pedig játékkerápiával dolgoztuk fel a témát....a gyermek állapota gyorsan javult, dadogása is megszűnt, és képességei is ugrásszerű fejlődésnek indultak.

A tudattalanban, és az összetartozó emberek közötti láthatatlan térben nincsenek titkok. Testünk is mindenre pontosan emlékezik, sejtjeinkben mindent eltárol. Eltitkolt érzéseink hatalmas energiája bennünk rombol.

Vigyázzunk a titkokkal, az ilyen titkokkal... hacsak lehet, ne legyenek.... Ha pedig vannak, tárjuk fel őket, amint lehet... egészségünk érdekében.

fva



NE BECSÜLD LE AZT AZ ERŐT, AMI BENNED VAN!

– tanácsok covid és karantén idejére – meg amúgy is ☺

Ne becsüld le azt az erőt, ami benned van! Hagyd a felszínre bukkanni forrásként, és vize kiapadhatatlanul folyik majd, nem tengerként, de ki-tartóan csordogáló, elegendő mennyiségű, tiszta vizű pataként.

Segíts neki! Ne torlaszold el a forrást szeméttel: agyalással, aggodal-maskodással, belső katasztrófa-filmek folyamatos vetítésével. Inkább tisztogasd ki a medrét, szedd ki belőle a múlttal és a jövővel kapcsolatos, az ész által „jogos aggodalomnak és előrelátásnak” címkézett szemetet. Megtetted a biztonságod érdekében, ami rajtad áll? Akkor most már maradhatsz végre a jelen pillanatban. Nézzük csak, mi van most neked az itt és mostban? Nagyon gazdag vagy: otthon vagy, körülötted a család, mindenki egészséges. Ha a te életkörülményeid mások, akkor is kérdezd meg: van hol laknom? Van mit ennem? Egészséges vagyok? Van, aki szeret és akit szerethetek? Akkor nagyon gazdag vagyok. Az itt és mostban nincs miért aggódnom. Sokat tanulhatunk most Viktor Frankltól és Placid Atyától. Emlékszel a Gulág túlélésének szabályaira? Most megalkothatod a karantén túléléséhez a saját szabályaidat!

Ahogy szoktuk a csoportokon mondani: a kerítést majd akkor ugorjuk át, ha odaérünk. A jövőt nem tudhatjuk, talán jobb is így. Minek foglalkozzunk vele? Meg tudom változtatni az aggodásommal? Az csak viszi az energiámat, azt az energiát, ami most másra kell. Az immunrendszerem miatt sincs szükségem a félelemre. Tudod, milyen hatalmas fegyver van a birtokodban a vírus ellen? Az immunrendszered. Egyetlen dolog tudja legyengíteni, az pedig a félelem.

Tápláld a belső erőd forrását! Most kifelé nem lehet, hát indulj el befelé, csinálj rendszeresen behunyt szemű gyakorlatot (relaxálást, imaginációt, meditációt), és meg fogod tapasztalni a belső békédet. A tó mélyén is mindig nyugalom van, legyen akármilyen vihar a víz felszínén.

Ha túl nagy lenne a viharod, akkor mondd neki, mekkora Isten áll mögötted. ☺ Vagyis kapcsolódj felfelé, „add fel” Istennek, hagyd, hogy ő oldja meg neked.

Időnként kezelhetetlenné váló feszültségedet pedig vezesd le a neked bevált módokon: mozogj, sportolj (van sok online lehetőség!), énekelj,

táncolj, hallgass zenét, végezz légyőgyakorlatokat, beszélj sokat telefonon vagy cseten a számodra erőt adó személyekkel, simogasd a cicádat, kutyádat, krokodilodat, gondozd a növényeidet, vezess naplót (az utánunk jövők számára történelmi jelentősége lesz az írásaidnak!), süssél-főzzél, varrjál száymaszkokat, merülj bele a hobbidba, ha otthon végezhető. Vedd elő régóta elfeledett céljaidat, most van rájuk időd, tanulj gitározni, angolul, kovászt készíteni... Keretezz át szorgosan, most bőven van mit! Keress új nézőpontokat mindenhez, hogy rutinná váljon. Mi a hasznos abban, hogy most itthon vagyok? (És nem: itthon kell lennem)

Mire tanít ez a helyzet?

A daganatos betegcsoportjaimat most online vezetem, az nagyon sok erőt ad. A rutinosok bölcsessége sokat jelent, és ők már nagyon rutinosak, a nehéz helyzetek, pánik, bezártság elviselésében, kezelésében. Ezért ezt a helyzetet ők könnyebben vészelik át, (már a simontonosokra gondolok), mint az egészséges többség.

Legutóbb felhívott egy riporter, és arról akart faggatni, mire jó, mire tanít minket ez a járvány-helyzet. Első indulatomban majdnem azt mondtam, a kézmosáson kívül semmire. Aztán elgondolkodtam. Rájöttem, ez a világ legjobb kérdése mostanában. Feltettem a kérdést az online csoportok mindegyikén, és felírtam a válaszaikat. Egy oldalt jegyzeteltem így tele.

A válaszok egy része arról szólt, hogy arra jó ez a helyzet, hogy előszedjük a régóta halogatott dolgainkat, a festésre váró lakást, a megvarrásra váró ruhákat, a számítógép rendbetételre váró adatállományát. Vagy a régóta megvalósításra váró céljainkat: most el lehet kezdeni angolul vagy gitározni tanulni. Mindenki megtanulja az online technikákat, még az idős vagy műszakilag analfabéták is profi szinten kezdik kezelni a számítógépet, a messengert, a zoomot. Ez hatalmas sikerélményt okoz a csoporttagjaimnak is!

A válaszok másik része az emberi kapcsolatokról szólt: összehozza az embereket, most jobban figyelünk egymásra, többet beszélgetünk vagy csetelünk, van, aki 25 éve nem látott ismerőssel beszélgetett. Fontosabbá vált a másik, a család, a közösségek. Sok új virtuális közösség alakult. Jobban figyelünk egymásra, erősebbé vált a szolidaritás, a segítőkészség, a segítség adása és kapása egyaránt.

A válaszok újabb csoportja a helyzet személyiségfejlesztő hatását emelte ki, mondván, hogy most átértékeljük a dolgokat, mi a valóban fontos.

Türelmet és önfegyelmet tanulunk (jó esetben). Környezettudatosabbak leszünk. Lelassítunk, és megtanuljuk értelmes tartalommal megtölteni magányos óráinkat. Végre kialusszuk magunkat, van időnk olvasni, tornázni, naplót írni, együtt főzni a gyerekünkkel. Elővesszük a Simontont, és elkezdünk önmagunkkal foglalkozni. (Na már ezért megérte akkor... ☺)

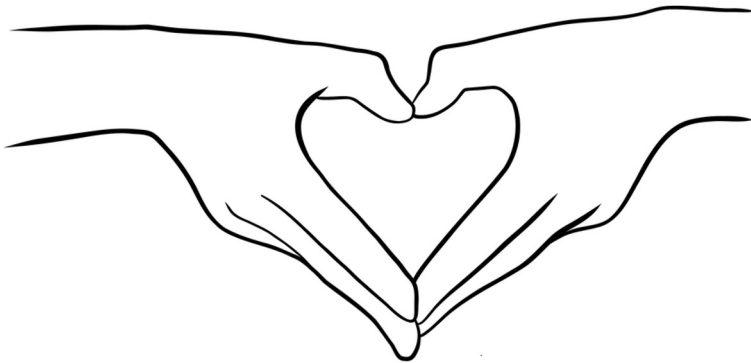
És a válaszok egy része szinte már filozófiai magasságokba emel: érzékelhetem, hogy vagyok, élvezhetem a „vanást”. Vagy egy másik gyöngyszem: Dönthetek úgy, hogy maradok az áldozatszerepben (azaz siránkozok vagy dühöngök a helyzet miatt, hibáztatok másokat, és szorongok), vagy dönthetek úgy, hogy kilépek belőle. Én döntöttem el!

Minden helyzetben van választási lehetőségem. Ha mást nem, a hozzáállásomat megválaszthatom. És akkor már érdemes azt a nézőpontot választanom, amelyik előrébb visz, amelyiktől jobban érzem magam.

fva

II. ERŐFORRÁSAINK 1.

Család, barátok, örömök



A TŰZ MELEGÉNÉL

– „Nagyon nehéz elhinni, hogy fontos, értékes vagyok, hogy engem lehet szeretni. – fogalmazza meg elgondolkodva a fiatal lány. – Mindig hülyegyerekként kezeltek, és mindig tehernek éreztem magam. Emiatt váltam olyanná, aki a szeretetért cserébe mindent megtett volna.” (...)

– „Emiatt nem tudom elhinni, hogy most a férjem, (aki rendkívül jó ember) valóban szerethet... Bármibe belekapaszkodok, amibe beleköthetek, ami engem igazol: 'Na tessék, ugye megmondtam! Nem szeret, mert engem nem lehet szeretni!' Pedig valójában én provokálom ki ezeket a helyzeteket, sőt, sokszor a valóságot is eltorzítom ennek megfelelően: ami nem is úgy történt, azt is átírom: 'már akkor sem szeretted'...'” (...)

– „Mostmár kezdem látni a valóságot, és ez nagyon jó érzés. Megkönnyebbülés. Mintha eddig valami nagy terhet cipeltem volna, amit most letehetnék végre. Mintha eddig mindenki a tűz körül ült volna, én meg attól jó messze dideregtem volna egyedül. Mondván, nem megyek közelebb a tűzhöz, mert egyszer már jól megégettem magam.”

Beszélgetésünk közben jó hangosan megkordul a gyomra. Szégyenkezve elnézést kér, magyarázkodik, hogy nem szokott reggelizni.

– „Nem kell elnézést kérnie azért, mert éhes. Viszont én azt tapasztaltam, hogy soha nem véletlenek ezek a testi jelzések. A testünk nagyon is aktívan vesz részt a beszélgetésben, érdemes meghallgatni a mondanivalóját! Vajon mit akar a teste most a tudomására hozni? Mire van kiegészítve a reggelin kívül?”

Mosolyog, érti. Tudja.

– „Az örömekre. A feltöltő programokra a párommal. A biztonságra, a nyugalomra. Az elfogadásra, odafigyelésre. De hát, bármilyen furcsa érzés is ez nekem, felnőtt nő vagyok! Nem viselkedhetek úgy, mint egy óvodás!” (Mint egy hülyegyerek- fordítom magamban.)

– „Akkor most már tudjuk, hogy a Belső Gyermeke szólt most Önhöz, és tudjuk az életkorát is, kb óvodás lehet.” A beszélgetést abba az irányba terelem, milyen örömteli programokat szeretne. Jó sokat felsorol.

– „De hát nem állhat az életem kirándulásból, hamar csődbe mennék! Dolgozni is kell, pénzt keresni...” – sorolja.

– „Nem lehet így szétválasztani a gyermeki és a felnőtt énünket. Bármikor meríthetünk bármelyikből, ha szükséges. Miért ne használhatnám a gyermeki énem kreativitását, jó ötleteit egy munkahelyi probléma megoldásához? Vagy miért ne élvezhetném a pillanatot, akár a munkámat? Miért ne ülhetnék néha kicsit közelebb a tűzhöz? Az én döntésem.”

fva



AJÁNDÉK

Ajándék ez a mai nap...hiába ébredtem rosszkedvűen, és hiába borongós az ég, és már reggel 24 fok van, akkor is ajándék...névnapi ajándéku kaptam a páromtól a kívánságom teljesítését. Mi más lehetne a kívánságom, mint a Bükk, ami az egyes számú kedvenc, és a legfőbb erőgyűjtő-hely?

Tehát az ajándék: Lillafüred. Terveink között szerepelt az Anna-barlang, a csónakázás a tavon, a virágos teraszok és a Limpiás-kereszt... aztán minden másképp alakult, ahogy az lenni szokott.

Hamarosan már a Bükkben kanyarogtunk...a levegő meglepően hűvös, és a zöldek esőáztatta-harsányak...az út vizesen kanyarog alattunk... tegnap Miskolcra hazajövet nem látszott a Bükk az esőfüggöny mögül, olyan zivatar volt...Na az is igazi ajándék volt, az a hazaút Miskolcra... azt sem tudtam, merre nézzek, balra is zivatarfelhők tornyosultak, jobbra is, duplán cikáztak a villámok, és kétoldalt szakadt az eső...míg én a két zivatar között autóztam, teljesen szárazon...

Hát ennek a zivatarnak érezzük most a frissítő utóhatását...tudtam én, hogy kánikulában érdemes idejönni...a levegő jószagú és friss, szinte fázunk...

Tanakodunk egy kicsit a parkoló kiválasztásánál, aztán az István-barlang előtt találjuk magunkat. Az égen szürke felhők tornyosulnak...

„Kérdezzük meg itt, hol van az Anna-barlang!” – javasolja a párom, majd belépve megállapítja, hogy 10 perc múlva indul a csoportos idegenvezetés, amit, ugye, „nem szabad kihagyni”...

Természetes, hogy a pedagógus-igazolványom nem hoztam magammal a Bükkbe, mint ahogy pulóvert sem...így hát hamarosan teljes árú belépőjeggyel és póló-rövidnadrágban indulunk lefelé a föld mélyébe, ahol 10 fok van, és 97-98%-os páratartalom...

„Ez egy igen gyors barlangtúra lesz!” – jószolom optimistán, és szemügyre veszem a csoportot. Rengeteg ember gyűlt össze. Mellettem egy idősebb anyuka magyarázza értelmileg sérült nagyfiának, hogy maradjon közel a túravezetőhöz, hogy mindent jól halljon. „Így is jól hallom!” – bizonygatja nehezen artikulálva a fiatalember. Fiatal pár bújik egymáshoz...gyerekek futkároznak...nagyobb turista-csoport érkezik: „Gyorsan számoljuk meg magunkat, mert kezdődik!” – vezényel a fiatalember, aki vezeti őket. Csecsemő alszik anyja hátán egy babahordozóban.

Elindulunk. Hát...elég hűvös van, de ha összebújunk, bírható...a föld alatti mesevilág sötét és titokzatos. Vakuval fotózni és világítani nem szabad – azt hittem, azért, hogy a fény miatt ne telepedjenek meg mo-

szatok a cseppköveken, de idegenvezetőnk azt mondja, a denevérek miatt, akik sokkot kaphatnak a fény villanásától.

Denevért egyet sem látunk, vakuvillanást annál többet. Mindjárt az elején rázendít a baba, torkaszakadtából és vigasztalhatatlanul...sehogy sem tudja anyja megnyugtatni...biztosan nem könnyű születése lehetett, mert még egyszer nem hajlandó sötét és szűk helyre bemenni...anyja kiviszi, viszonylag csend lesz, és a barlangtúra folytatódik...látványos és különleges. A gyerekeket a beesett kutya sorsa érdekli, akinek nyűszítése miatt felfedezték a barlangot.

Az utolsó teremben idegenvezetőnk felajánlja, hogy tesztelhetjük a terem akusztikáját, ha szeretnénk, énekeljünk egyet. Arcán a tudat, hogy úgysem merjük ezt bevállalni. Az értelmileg sérült fiú anyja sugárzó arccal belekezd a Tavaszi szél vizet áraszt című dalba, és meglepő módon hamarosan az egész csoport csatlakozik hozzá...fújuk teli torokból...tényleg csodás a terem akusztikája, de még csodásabb, ahogy idegenvezetőnk is megjegyzi, hogy fiatal és idős, gyerek és nagyszülő összefog és közösen, szívvel tesz valamit...bárcsak mindig így lenne...és megköszöni az élményt.

Magunk után őt is megtapsoljuk.

Milyen jólesik a kinti meleg a barlang 10 foka után! Páratartalomban nincs nagy változás, mennydörgés jelzi, hogy hamarosan újra leszakad az ég...Így hát fedett hely után nézünk, amúgy is ebédidő van...a lángos ehető, a hely fedett, kalandok sora vár – mi kell még? Jól érezzük magunkat. Az eső hosszasan zuhog, mi hosszasan beszélgetünk...

Capuccinó helyett technikai nehézségek miatt hosszú kávét kapok, de így is jó...az életben folyton ez van, mást kapsz, mint amit szeretnél. Kérdés, tudsz-e neki örülni, rájössz-e, mi a haszna a számodra? A kávé kétségtelen haszna, hogy nem alszom el a nyomott levegő hatására...

Az eső kitörli a programunkból a csónakázást, a Limpiás-keresztet, és a virágos teraszokat is, de nem szegi kedvünket...amikor kissé alábbhagy, az autó felé indulunk.

Sokszor jártam már erre, de még csak most fedezem fel a sziklás Maddonnát. Mivel az eső éppen alábbhagy, irány a sziklafal! „Nem tudom, ezen a meredek, szűk és omladékos helyen hogy járnak kereszt-utat az idős asszonyok!” – jegyzem meg, mire párom replikázik: „Egyházi kalandpark!”

A sziklafal hasadékaiba vágva stációk...Urunk szenvedésének állomásaira hol borostyán fonódik, hol apró virágok bólogatnak, a sziklafalból kinőve...fényeshátú kék bogarak bújnak ide az eső elől...egy helyen a fára futott kúszónövény hólyagszerű termései úgy csüngenek, mintha a fa gyümölcsei lennének, felfújt-zöld karácsonyfadíszek...Sok a pillanat, amit érdemes fotózni.

A keskeny úton (mint rendszerint) szinte senki sem jár, kétszer is kőomladék torlaszolja el az ösvényt. Utunk végén kis kápolna, mellette lekukucskálva meglepő a magasságunk...nekem, akinek a létra tetején állva is tériszonya van, szédítő...

Baktatunk visszafelé...a galagonya-bokor sűrű, és elterülő, a vadalmák szokatlanul aprók, a virágok a fűben egyszerre kékek és sárgák...itt most minden szokatlan és új...

Dörög az ég, és a gyertyánfa levelei hevesen integetnek: „Siessetek az autóhoz! Mindjárt ideér!” Miközben indulunk, azt tervezzük, hogy Bükk-szentkeresztre, másik kedvenc helyünkre is benézünk, de ma nem érdekes semmit sem tervezni...

Hamarosan olyan felhőszakadás érkezik, hogy Hollóstetőn ki kell állni egy parkolóba, mert az ablaktörlők nem győzik a vizet, és mert úgysem látni semmit...nevetünk.

Igazán romantikus dolog egy autóban rekedni a pároddal egy rendkívül heves felhőszakadásban...nézni, hogy rátok dől-e a fa, és jön-e jég is az özönvízzel – mintha lehetne tenni ellene bármit is – aztán kifújod a levegőt, és elkezdesz nevetni...

Nevetsz hosszasan, hiszen gyönyörű névnapi ajándék ez....rájönni, hogy mennyire szereted a párodat (amiről már meg is feledkeztél a hét-köznapi mókuskerekében)...rájönni, milyen csodás is az, ha nem azt kapod az élettől, amit szeretnél, hanem valami egész mást – de ez a más sokkal több és újabb, mint amit te szeretted volna...és végül, nevetve rájönni, hogy rácsatlakozva a Bükk erőforrásaira, a töltöttségi szinted újra 100%.

fva

**„Nem tudunk nagy dolgokat tenni.
Csak kis dolgokat, nagy-nagy szeretettel.”
Teréz Anya**

Már hazafelé tartott, amikor eszébe jutott, hogy elfelejtett túrót venni. Hát, pedig anélkül nemigen készül túróslepény, gondolta. Kissé bosszús volt a feledékenységé miatt, mikor bekanyarodott az első útba eső üzlet felé. Rögtön meglátta az idős, ősz hajú nénit. Pont mint Gizi mama, mosolyodott el. Ugyanaz a hajlott hát, a frizura, még a járása is hasonló. A boltban a húspult előtt kellett elmennie, és ahogy odapillantott meglátta milyen jó áron van a vadhús. Na meg a kacsamell is, hogy a fene vinné el, pedig csak egy csomag túróért jöttem be, morgolódott magában. Eszébe jutott hogy van egy kedvezményes kuponja, számolgotatt kicsit, hát így már megéri. Jól megpakolt kosárral állt meg a pénztárnál. Ott állt előtte a néni, akit a járdán látott. Egy ezrest lobogtatott a pénztáros előtt, mondja kedves, belefér ez mind, vagy nem... tette hozzá lemondóan. Ahogy nézte a jelenetet, görcsbe ugrott a gyomra, mit szól majd a pénztáros. Félt, hogy leteremti a nénit, mit tudja ő, nem az a dolga, hogy számolgasson, döntse el kell vagy nem. Általában ez szokott történni. Ám a pénztáros teljesen máshogy reagált. Megnézzük mindjárt, beütöm sorban, és mondom mindig hogy hol tartunk, jó lesz így? Tessék sorba rakni, mi a legfontosabb. A néni előre pakolta a kenyeret, két szál répát, egy joghurtot. Még egy kenyér, és egy kis csomag nápolyi maradt, mikor szólt a pénztáros, hogy ezt már nem tudja beblokkolni. Végignézett a saját kosarán, látta micsoda kontraszt van a vásárlás között. Elszégyellte magát, a saját bősége miatt, de aztán dühös is lett, hát micsoda világ ez, teremtető Istenem! Akkor néztek össze. Húzza le azt is, kifizetem, és odaadta a pénzt. A néni kicsit szégyenkezve, de hálával mondott köszönetet. Többször is. A visszajáró pénznél megint összenéztek, enyhén biccentett, igen, legyen a néni az a pár száz forint. Isten áldja, nézett oda ismét a néni, majd kisietett az üzletből. Ezeket az áldásokat mindig mélyen eltette, bele egyenest a szíve közepébe, ezeket olyanoktól kapta, akinek nincs más. Csak ez az Isten áldja, de ezt szíve minden szeretetével és hálájával adja. Kéri a pontokat is, zökkentette ki a gondolataiból a pénztáros. Igen, szeretném, mondta. Úgy számolta, három, talán négy pont járna, ehelyett kapott vagy félmetért. Egymásra mosolyogtak, megköszönte a bélyegeket. Én is köszönöm, súgta oda halkán a pénztáros.

Mindkettejük szeme párás volt.

vitekeszti

CSALÁD, HÚSVÉT, NEVETÉS...

Vannak napok, amikor minden másképp alakul...

Amikor nagyon várod a húsvéti szünetet, és tervezel családi kirándulást, veteményezést és temetőlátogatást, akkor leszakad az ég, majd olyan viharos szél jön, hogy majd kifújja a velőt is belőled, nem beszélve a nátháról, és egy porcikád sem kívánczik a szabadba...

Lelkesen pucolod az ablakokat, amin már ki se nagyon lehetett látni, és kerek egy órán át gyönyörködhetsz benne, milyen szép lett, majd az eső elintézi újra...

Főzöd a kocsonyát, sütöd a finom házi sütitket, és próbálsz nem bőgni, miközben a nagymamádtól kapott, általa kézzel írt recepteket tartalmazó, relikviaként őrzött füzetkét böngészed... ő már elhunyt, mégis él most reszketeg betűi által és megelevenednek a sütik illatával a gyerekkori emlékek is...

Sütöd az ipari mennyiségű rántott húst, miközben a felhabzó, és a serpenyő orrán-száján távozó olaj vidáman lánggra lobban a gáztűzhelyeden... utolsó erőddel még rendbe teszed a katasztrófa sújtotta övezetté nyilvánított konyhádát, majd vidáman, fitten indulhat a temető-, és rokonlátogatás...

A temető a dombtetőn van, és kiszállva az autóból a kislányod rögtön vissza is akar ülni, megérezve a viharos északi szelet... első gondolatod neked is ez, mikor rájössz, hogy nincs nálad se madzag, se kötél rögzíteni a koszorúkat... a fára akasztott madárodú vadul hintázik a szélben... tuti, hogy már rosszul vannak benne a lakói... a csodálatosan szép, sajtátkezzel készített koszorúdat jobb híján ráhúzod a vázára a síron, nehogy rögtön elrepüljön a szélben...

Nagyon rövidre sikerül ez a látogatás, épp csak beköszönsz a szeretett-idnek... majd, látva a nagyfiúkat, akik kapucnijukat két kézzel szorítják a fülükre, amivel csak azt érik el, hogy a fülükön kívül a kezük is le akar fagyni, sietve távoztok... A madárodú már lassan földköri pályára áll...

Szüleidnél csöndes nyugalom vár... ami csak addig csöndes, míg meg nem érkeztek..

Amikor beszélgetés közben a lábatokra pillantasz, szünni nem akaró röhögőgörcsöt kapsz... mert nem akármilyen látvány az egymáson tobzódó vendégpapucsok látványa, kinek mi jutott, az egyik férfi női szandálban, a másik plüss macika-papucsban, de akad itt rikító rózsaszín vagy tankos-géppisztolyos női zokni is... húgod kéred, hogy örökítse meg az emlékezetes pillanatot egy fotón...

Mert a legtöbben sütemény-költeményekkel, festett tojás-csodákkal, családi idill-fotókkal villognak a neten, meg a legújabb wellness-fitness-

lochness képekkel... addig számodra ez a lábas fotó fogja majd mindig eszedbe juttatni a családot, a húsvétot 2017-ben, és a nagydózisú nevetéseket...

Amiből jut hétfőre is, amikor a locsolkodás-vendégjárás után eszedbe juttatja kislányod, hogy az idő telik, és a mesevetélkedő következő fordulójára az egyik mese szereplőjéről bábót kell készítened... mivel hálistennek, ő elárulta a tanítónéninek, hogy anya tud varrni... és a meseszereplők közül a tanítónéni az aranyos cserebúly-t választotta... amiről hosszas nyomozás után tudod meg, hogy cserebogár... hogy miért nem a királylányt választották???

Mivel nincsenek emlékeid arról, pontosan hogy is néz ki a cserebogár, együtt bújod a netet a gyerekekkel... de a cserebúlyt ütötted be a keresőbe...ki is ad egy találatot egy 1840-es könyvről, amibe beleolvastok, majd fetrengeni kezdtek a nevetéstől... a nyelvújítóknak hála, most lehet azon agyalni, vajon mi a ménkü akar lenni az a hintett gubancz, csempe biga, tatár famász, hetruri likkadék, szőrös bujka, szalagos nyírócza, csillámló röper, ásó fegyész, hason tátalék, csótáros izgoncz és társai? És igen, egész délután cserebogár-bábót tervezel, szabsz, varrsz és mondasz szépeket közben (hogy miért is nem a királylányt...) és a család térül-fordul és sütit eszeget közben és jótanácsokat osztogat, mert persze mindenki annyira tud ilyet készíteni, hogy ne üssön meg a guta és legközelebb csempe bigát fogsz varrni nekik csakazértis és olyan jó így együtt lenni... szakadó esőben és viharos szélben, családi kirándulás és veteményezés nélkül, amikor minden másképp alakul...

fva

CSILLOGÓ KÖVEK ÉS CSEVICE

Egy fárasztó, de élménydús tréning után csöndre vágytam, és nem volt kedvem hazaindulni még. Kiégésről, lassításról beszélgettünk, itt és most, és örömforrásokról, és találva éreztem magam. Lekanyarodtam az Ilona-völgy felé. Az autót a Mária-kegyhelynél állítottam le először, odasütött a nap, leültem az óriás tölgyfa tövében. A szajkók nagy hangon riasztottak. A Mária-szobor előtt rengeteg virág, mécses volt. Balra Krisztus-oszlop, jobbra másik Mária-kép. Nem tudtam levenni a szemem az alatta levő huncut arcú angyalkákról. Giccses, de mégis nagyon kedves, ahogy pusztat adnak egymásnak. Üldögéltem a szeptember végi nyárban, és élveztem a csendet. Gyík surrant be egy váza alá, tekintélyes csörgéssel. A levegőben nagy mennyiségű rovarnép röpködött, az óriás tölgy valamelyik óriás ágában lódarazsak fészkelhettek, mert olyan zúgással jöttek-mentek, mint a repülő. Apró gyíkocskák indult el felfedezőútra a szobor mellől, orrukat összeérintve üdvözölte társát, majd elfutott az óriás tölgy árnyékába. A fa törzsén csuszka nézett rám teljes bizalommal. A távolban holló korrogott. Időtlen békében és napfényben üldögéltem. Tisztelettel simogattam meg az óriási fát, akinek tekintélyes méretű gyökérzete helyenként a talaj fölé emelkedik. Menynyi mindent láthatott már...

Nehéz volt az elindulás, de az Ilona-völgy még rengeteg apró csodát kínált. A csevice-kút jutott eszembe, és az, hogy Melindának viszek vizet, hogy örüljön. Az autóból kiszállva szelíd tekintetű férfi lép hozzám, 9-10 éves forma kisfiúval. Azt tudakolta, vajon hol lehet itt a bánya. Nem értettem, nem tudtam itt semmilyen bányáról, ezért magyarázatképpen hozzáfűzte, hogy gyerekkorában az apjával gyakran jártak erre, és csillogó köveket találtak, ami olyan volt, mint az arany. De nem biztos, hogy pontosan itt történt, megbízhatatlan az emlékezet ennyi év távlatából. Néztam a szelíd tekintetét, és megláttam a csillogó szemű gyermeket is benne, aki most saját fiának szeretné megadni azt az élményt, amit anno átélt. A kisserác arcán kalandvágy tükröződött... mindent megadtam volna, ha tudok ilyen csuda bányáról. Még Melindát is felhívtam, hiszen ő itt nőtt fel, de ő sem tudott segíteni. Közben baktattunk a kút felé, aminek nagyon megörültek, hogy legalább ilyen különleges gyógyvizet tudnak hazavinni. Segítettünk egymásnak megtölteni a flakonokat, aztán ők tovább indultak, hátha a patak vizében találunk csillogó köveket. Még visszafordult búcsúzóul a szelíd tekintetű apa: „Ha találunk csillogó köveket, a legnagyobbat ide leteszem a kresz-tábla alá, és ha legközelebb jön vízért, meg tetszik találni!” Nevetünk, jól jönne egy fél kilós aranyrög...

Nézem, ahogy távolodnak. Jó ennek a kisfiúnak.

Balra gyönyörű a rét, lila virágszőnyeget terít rá a szeptemberi nyár, őszi kikericsből. Az út szélén száradófélben levő gesztenyefák, kikínlódtak magukból még pár szem fényes gesztenyét. Teljesen összezavarodtak a szokatlan melegben, és most teljes erőből virágzanak. Pillangók csaponganak. Biciklisek jönnek, és nagyszülők, unokával. Élvezik a jó időt, heverésznek a fűben. Az erdőbe érve visszafordulok. Bekukucskállok a bokrok alá, és egyensúlyozok kicsit a patak kövein. Újabb meglepetés: valaki művészi egyensúllyal pakolt egymásra különböző méretű köveket. Számomra az itt és mostban levés örök szimbóluma. Hűvös levegő kúszik be a völgybe, és már csak a fák tetejét süti meg a nap. A kresz-tábla alatt nincs semmi, még nem értek vissza a kincsvadászok. Lassan érkezik az alkony, ideje hazaindulni.

Ha a hétköznapi szemüvegem van rajtam, a „haza kell rohanni vacsorát főzni a családnak és különben is mennyi dolgom van”-szemüvegem, ebből a tucatnyi csodából semmit nem látok. De a csodaváró szemüvegem csodákat talált (mást nem tud), és hosszú időre megint feltöltődtem. Köszönöm.

fva

NYIT-NI-KÉK, NYIT-NI KÉK...

Szomorú, esős, szürke ősz volt már. Nem szerette az őszt. A borongós, lehangelő napok még kedvetlenebbé tették. Amúgy is el volt veszve a munkájában. Szó szerint. Egyik feladattól a másikhoz kapott, egyszerre csörgött az irodában a vezetékes telefon, a mobiltelefon és állandó volt az ügyfélforgalom. Mindenki csak azt akarta megkérdezni, hogy... és mindenki ebédidőben nyitotta rájuk az ajtót, ja, esztek? Másold már le nekem csak ezt az egy lapot... Erre a délutánra teljesen elvesztette a lába alól a talajt. Elektronikus rendszerek, pin kódok és puk kódok, a végeláthatatlan, ki nem várható „betöltés, kérem várjon” felirat. Még a gépek is összefogtak ellene, jobban, mint bármely másik napon. A főnöke is észrevette a fásultságát. A műszak után felajánlotta, hogy hazaviszi őt. Megadóan elfogadta a lehetőséget, minimum félórát kellett volna várni a menetrendszerinti autóbuszjáratra. Félóra otthon, mennyi mindenre hasznosítható! Hazafelé menet a főnöke – látva az önbecsülését romboló helyzetet – egy jó szóra méltatta.

– Nem vagyunk egyformák, sem azonos beállítottságúak. Próbáld magad kívülről nézni, az talán segít majd. Gondold át, menni fog.

– Megpróbálom, de én egyet tudok mondani: én nem vagyok robot - keveset beszéltek és gyorsan haza is ért. Az otthoni teendők kissé elfeledtették vele a munkahelyi nehézségeket. Este fáradtan tért nyugovóra, azzal a gondolattal, hogy igen, holnap megfogadja a tanácsot. Úgy gondol majd magára, mintha idegen lenne. Mindenkitől és mindentől idegen. Még önmagától is idegen. Nem is lesz ez olyan nehéz, talán ezt már félálmában gondolta.

Másnap reggel a megszokott rutin szerint ismét elindult a szomszéd faluban lévő munkahelyére. Az autóbusz gyorsan szelte azt a néhány kilométert. Akkor jutott eszébe a nagy feladat, az idegen-lét, amikor már a bevásárlást is elintézte. Lassan elindult a közel található épület felé, amelyet több, mint harmincegy éve a munkahelyének nevezhetett. A lelkét ismételtegette magában: idegen vagyok magamnak, idegen vagyok a világnak. Kívülről látom magam, kívülről látom magam...Valóban nem volt nehéz feladat, sikerült! Egyszer csak önmagát szemlélte, kívülről, ahogy két szatyorral a kezében, az oly annyira nem kedvelt szürke őszi napon haladt az ismerős házsorok között. Háta görnyedt, lépése lassú. Kevés idő elmúltával úgy érezte, hogy keresztet visz a hátán. Határozottan érezte, hogy a keresztfa hosszanti szára túl hosszú a számára, és a bokáját verdesi. Kétszer akart elbotlani. A kereszt rövidebb szára pedig csak feszítette, feszítette görnyedt vállait Isten tudja hová, a nagy semmibe. Két alkalommal valami furcsa hangot is hallott: állj meg, fordulj

vissza, minek kell neked odamenned? Majdnem megtette.

Majd az elmúlt harmincegy év jelenetei bukkantak fel emlékezetében. Látta a tinilányt, aki kerékpáron járt le a nyári gyakorlatra. Örömmel jött le mindennap. Ma is tanulok valamit! Ezt mondta magának. Akkor még ez a tábla állt az épület falán: Községi Közös Tanács Végrehajtó Bizottsága és az 1980-as évek közepét írták.

Új emlékfosztlány bukkant fel benne. A dátumra is emlékezett: 1989. október 1. Csodálatos őszi nap volt. Akkor még szerette az őszt a maga bíbor-, brokát-, és skarlátszíneivel melengető fénysugárral. Áthelyezés-sel kezdte meg első munkanapját a falu szolgálatában, előtte három hónapig dolgozott egy vegytisztító cégnél. Akkor, a középiskola elvégzése után azt az állást kellett elfogadni, nem volt más munkalehetőség. Idős nagymamájára és tinédzser öccsére gondolt, lélekben megállt tavaly elhunyt édesanyja sírhalmánál is. Mindent átgondolt és jó érzéssel lépte át a volt csendőrkaszárnyából kialakított irodaépület kapuját.

Újabb és újabb jelenetek peregtek a szeme előtt, kollégák és kolléganők múltba foszlott alakja, mozdulata. Nehéz és könnyebb napok, stresszes helyzetek és valljuk meg, nagy, feltartóztathatatlan nevetések is. Talán ez oldotta meg azt a sok problémát, gondolta.

Akkor már a kapuhoz ért. Csoda, hogy eddig nem esett baja a reggeli forgalomban. Felnézett a kétemeletes épületre. Ma itt kell helytállni, embernek maradni. Ezt a feladatot szabta magának. Aztán mosolyogni kezdett, hiszen péntek volt, délután mehetett a hittanos tanítványai közé, az ő kicsi görbe falujába – ahogy szeretettel elnevezte a nem túl távoli szolgálati helyét. Egy-két vita, egy-két gyalázkodó ügyfél, egy-két falunyi távolság, aztán majd megnyugodhat. Ez így lesz jó! Még mindig hallotta a hangot: minek jöttél te ide? Süketnek mutatta magát, aztán szabaddá tette az egyik kezét és lenyomta a bejárati ajtó kilincset.

Pár hónap telt el. Azon a tavaszon a plébánosa megkérdezte tőle, hogy szeretne-e részt venni a Magyar Falu Programban közösségsszervezőként? Megdobbant a szíve, gondolkodás nélkül igent mondott. Plébánosa megfontolt vezetőként a tudomására hozta, hogy a pályázatot előbb be kell adni, meg kell nyerni, utána lehet az állást betölteni. De küldje hozzá a szükséges anyagot. Ettől fogva, – mint ahogyan a Nap sugara is előbb kissé szegyenlősen, majd a horizont és a vertikum teljes valóságában megmelengette a világot – bizakodni kezdett. A bizakodással egyenes arányban nőttek a mindennapos nehézségek. Főnöke szemében – bár ezt ő az első találkozásuk óta tudta – semmittevő, hazug, kétszínű és áruló lett, az első számú senki. Ezek voltak a szemtől szembe mondott titulusai. Rangsorban utána következett egy második, majd egy harmadik sunnyogó személy is, így volt teljes a stáb. Nem bánta már, tudta, hogy az idő, Isten birtoka fog mindent megoldani. A buszmegállótól a munka-

helyéig vezető út rövid, de mindig imádságban telt. A napi imáihoz hozzatott egy fohászt. Istenem, segíts embernek maradni, igaznak maradni és nyisd meg előttem az utat! Nyáron jött az értesítés: az egyházközség megnyerte a beadott pályázatot! Öröme nem ismert határokat, szívében hála fakadt. De nehéz is volt őrizgetni, dédelgetni ott bent, legbelső énje rejtekében! Ez még inkább fokozódott, amikor az ő szeretett, kicsi, görbe falujából is híradás érkezett: készüljön, mert jövő év januárjától várják őt oda, közművelődési, könyvtárosi feladatkörbe. Oda, ahová eddig is szinte hazament, ahol tizenegy év óta tanította a gyerekeket, alakította, formálgatta a kisebb-nagyobb közösségeket. A legnehezebb az volt, hogy nem beszélhetett. Nem kiálthatta nagy örömét a keresztfákkal szegélyezett nagyvilágba. Várt tehát munkás, tervekkel lobogó csendben. Nem tudta, hogy valaki megfigyelte-e rajta a változást? Lehet, hogy észrevették a dologtalan, a semmittevő, a kétszínű és a sunnyogó megnyugvását. Egyik este történt vele, hogy – mivel nem beszélhetett élete bontakozó útjairól – lerajzolta a lehetőségek fáját. A törzsénél az állt: harmincegy év, minek? Minek vagyok még itt? Majd sudár, széles lombú fa alakult a kezei alatt, egy-egy ága életének egy lehetősége. Lehetőség! Kimondani, leírni is titok, rejtelem, adomány, egy hálaadás. A fa lombjai fölött egy fontos megjegyzés: méltónak lenni rá! A rajzot eltette a táskájába, magával hordta és nehéz percek után elővette, megtekintette és mosolyogva tette vissza a táskája rejtekébe.

Elmúlt egy év. Újabb őszt következett. Ugyanolyan esős, ugyanolyan szürke és kedvetlen, mint tavaly. Éppen olyan. De ő ezt most nem vette észre. Ő bíbor-, brokát- és smaragdlombokat látott, a lenyugvó Nap arany derűjét. Igen, újat fogok tanulni! Nemsokára újat tanulhatok! Községet építhetek, embereket kereshetek! Így biztatta magát. A főnöke talán sejtette a változást, többször fürkészszerűen nézett rá. Hogyne, amikor fejét felemelve, dúdolván ment végig a hosszú folyosón, a vélt és valós sérelmeket zokszó nélkül fogadta, és mindig igyekezett mindenkinek legalább egy jó szót adni. A kutató tekintetek tehát már hidegen hagyták. Szeptemberben bejelentette, hogy október 1-jétől közösségsszervező állást kapott. Fontos dolog: támasz és egzisztencia a szó teljes értelmében! Fojtott közöny fogadta a szavait. Októberben bejelentette, hogy a jövő év januárjától új életet kezd, közművelődési szakemberként várják őt a kicsi, görbe falujába. A könyvtárosi állást is szívesen elvállalta ott. A főnöke először szóhoz sem jutott a megdöbbenéstől. Majd elégedetten hátradőlt a széken, mosolyogva fogadta a bejelentést. A testbeszéde mindent elárult. Még arra sem ügyelt, hogy a másik olvas a mozdulataiból. De ezek a dolgok már nem fontosak.

Elmúlt több, mint harmincegy év. Könnyes aranyifjúság, délceg karcsúság, gondok és örömök, tévhitek és kacagó percek. Ha úgy vesszük,

majdnem egy emberélet! Azóta naponta rálát a régi munkahelyére, amikor utazik élete új szolgálati helyére. Hogyne látna, hiszen magas, kétszintes épület a falu kicsiny, megbújó házai között. Odanéz, tekintetét végighordozza a falun, ahova három évtizeden át naponta járt. Mit érez? Ne kérdezze tőle senki, mert nem tudná megmondani. Hiszen még a szíve sem dobban meg sem a közönytől, sem a haragtól, sem az örömtől, hogy az a buszmegálló, az a kisbolt, az az utcasor, és az a kétszintes épület már nem rá vár.

Amikor 2021. január 4-én leszállt az autóbusról az ő szeretett kis falujában, szokása szerint először felnézett a templom irányába, a keresztre. A reggeli, januári napfény megsimogatta a kis fehér templom falait, a házakat, a kacsaringós utcákon siető embereket. Ima tolult az ajkára: Istenem, én itthon vagyok, ez az én helyem. Nem is akarok már sehol máshol lenni. Hideg tél volt, csípős szél hozta vissza a gondolataiból. Ahogy haladt a könyvtár felé, a közeli kertekből felhangzott egy cinegemadár dala: nyit-ni-kék, nyit-ni-kék.

2021. 02. 15.

Dénes Katalin



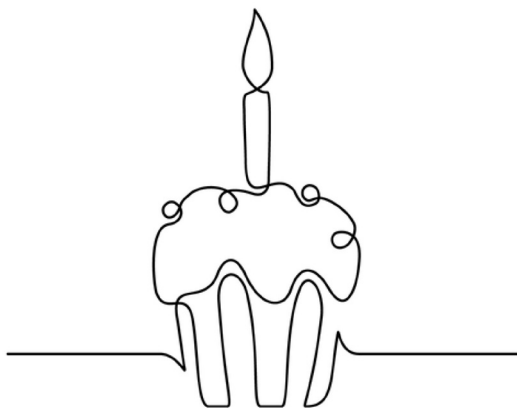
EGYMONDATOS SZÜLINAP

Reggel mikor felébredtem, Anya össze-vissza puszilgatott, azt mondta ma van a szülinapom, mondjuk ezt már mondta máskor is, nem nagyon értem hogy mi lehet ez a szülinap, de biztos nagyon jó dolog, mert Anya folyton mosolyog, meg olyanokat mond hogy csak most születtem és már egyéves vagy, meg hogy milyen nagy lettem, ez mondjuk nem igaz, mert az asztalt még csak úgy érem el, ha előtte felmászok a székre, ilyenkor Anya mindig azt mondja na megint kihordtam lábon egy infarktust, ezt se tudom mi lehet, de biztos ez is valami jó dolog mert Anya ilyenkor nagyon szokott nevetni, és már épp a tízóraimat ettem, mikor megérkezett Mami, el is küldte Anyát, hogy majd ő megetet, de előtte megpuszilgatta a lábamat, azt mondta a pofimra most nem ad puszit, mert csupa túrókrém, de aztán mégis megpuszilta az arcomat is, kicsit játszottunk is eldugósat, persze megint én nyertem, és Mami mondta is hogy milyen okos ez a gyerek, aztán jött Anya hogy indulnunk kell, mert kész a torta, meg már be is pakolt mindent a Mami autójába, hát azt nem tudtam hová megyünk, de mindenki nagyon izgatott volt, és folyton ezt a szülinapot emlegették, úgyhogy én is kezdtem kicsit izgulni, mi is lesz ez, azt mondták torta is lesz, na ezt megint nem tudom mi, egy néni csinálta, de Mami mondta hogy ő is csinált, és az tutira nagyon finom lett, ez meg, amit Anya a térdén tartott hazáig, ez is finom lehet, mert nagyon szép, de alig indultunk el, Anya elkezdett sápítozni, hogy jajatorta, jajatorta, olvad elfele, mi lesz vele még hazaértünk, de aztán hazaértünk tortástul és láttam hogy kicsit laposabb lett, meg a tetején az a hintázó valami leborult, de azért biztos finom lesz, otthon már nagyon várt Papi meg Nene, nem is tudtam hirtelen melyikükhöz menjek oda, de aztán láttam hogy Nene elővesz egy kanalat, na ebből gondoltam hogy enni kapok, és inkább hozzá mentem, aztán mikor tele lett a pocakom átkéredzkedtem Papihoz, mert ő mindig elvisz sétálni, de nem messzire, mert alig megyünk egy keveset mindig elkezd mondogatni hogy jajdenehézvagy, aligbírlak, de persze még megyünk egy csomót, vagy leülünk a tóparton mielőtt visszaindulnánk, Papi ilyenkor azt mondja hogy megpihen kicsit, mert ő már öreg, amit megint nem tudom hogy mi, de szerintem Papi nem öreg, csak nem akar visszavinni a többiekhez, mert így tovább lehet velem, de aztán mégis visszamentünk, mert Papi azt mondta megjött Apa és akkor felfújja nekem a medencét, hogy tudjak fürödni, mert most nagyon jó idő van, hát azt nem értettem minek kell fürödni, mert az este szoktam Anyával, meg a medencét se értettem, de Papi meg Apa nagyon örültek, és nem akartam elrontani a jókedvüket, és amíg a medencét csinálták nekem, Papi előhozott egy nagy táblát, mindenféle

izgi dolog volt rajta, azt mondta ez a szülinapi (már megint!) ajándékom, és hogy ezt mind ő csinálta, nézzem meg, hát felkapaszkodtam rá, el is dőltünk együtt ezzel az ízével, amire mindenki nagyon megijedt, és oda-szaladtak hogy majd biztonságosan újra felállítják, én addig elindultam a kert másik végébe, mert ott volt egy csomó érdekes levél, amit minden-képp meg akartam nézni, meg kóstolni, de aztán észrevettek, hogy jaj, hová mászik már megint, és visszahoztak, de nem bántam, mert ez az izé, Papi azt mondta hogy matatófal, ez nagyon viccesen hangzott, szóval ez nagyon tetszett, meg kellett mindent néznom rajta, hogy mit lehet vele csinálni, és még a felég se jutottam, mikor Anya azt mondta lehet fürödni, ezen kicsit megijedtem mert fürdés után már aludni szoktunk, és nekem még nagyon sok játszánivalóm volt, de aztán láttam hogy ez a medence egyáltalán nem olyan mint az esti fürdés, hanem jó nagy, lehet benne mászkálni, meg játszani, aztán nemsokára megjött Nimród is az Anyukájával és ő is fürödni akart, megmutattam neki az új könyvemet, meg is akartam szeretgetni, de nem tetszett neki, hogy a hajába kapaszkodva húztam magamhoz, amire mindkettőnk anyukája odaugrott hogy jajnemszabad, ezt se értettem Apát is mindig a hajánál fogva húzom magamhoz, amin nagyon szoktak nevetni Anyával, azért gondoltam hogy jó lesz, de Nimród kicsit megsértődött és már nem is akart velem játszani, de aztán mégis, és mikor elfáradtunk Anya bevitt átöltözni, nagyon szép ruhát adott rám, és megint játszottunk Nimróddal meg Kristóffal a matatófalnál, de jó volt egy kicsit leülni Maminál, és akkor hallottam azt a zenét amit annyira szeretek és láttam hogy mindenki ezt énekli, és hogy jön Anya meg Nene a tortával, amit addigra már tudtam hogy mi, és letették elém és Anya mondta hogy fújjam el, de aztán azt is mondta, hogy játémégnemtudod, és elfújta ő, és letette elém, tele volt a teteje barakkal, azt már tudom mi és szeretem is, úgyhogy elkezdtem enni, de finom volt a torta is, meg olyan jól lehetett vele maszatolni az asztalon meg Nene térdén, de azért inkább megettem, és most senkit nem érdekelt hogy milyen a kezem, de engem zavart egy kicsit, úgyhogy muszáj volt a ruhámba törölni, mert Nene már csupa torta volt, de meglátták és mondták hogy jaj ez a gyerek már megint csupa retek, és tényleg volt egy pár folt a ruhámon, mert végigmásztam a kertben meg a járdán, meg a medencébe is be akartam menni, de észrevették és kivettek belőle, és azt mondta Anya nem baj, majd kimossa, meg úgy szép a gyerek ha koszos, na lényeg hogy amíg nem figyeltek megettem a torta felét, akkor megint elkezdtek sápítozni, hogy tejóég, mekkora babapocak, aztán sajnos elvitték a tortát, meg engem is felvitt Anya, mert közben este lett, meg sötét, és megint fürödtem, de most már a kádamban, és már pizsiben voltam, mikor Anya hozott nekem tejsit, hogy ez a vacsora, de Mami azt mondta hagyjad már azt a gyereket, hát szétdurran a pocakja, és akkor

letettek az ágyikómba, amit már vártam is egy kicsit, mert Barcsinak, a felnőttek azt mondják szundikendő, de szerintem Barcsi, még el kellett mesélnem az egész napot, de még a feléig se jutottam, mert elaludtam...

vitekeszti



ÉLETÉRZÉS

Sátoraljaújhely, 2020. július 15.

Hogyan lehetne szavakkal visszaadni azt az érzést?

Amikor a hosszú és nehéz karantén-hónapok alatt más emberré váltál, nyafogóvá, fáradékonnyá, robbanékonnyá, aki rég feladta az álmait, sziporkázó ötleteit, elfogyott az életereje, öröme? Aki már csak a mindennapi túlélésre játszik?

Hogyan lehetne elmondani, mennyire jólesik ilyenkor, hogy a barátnőd észreveszi a nagy hallgatásodat, hogy baj lehet, és elhív magával egy nagyobb kirándulásra?

Kiemelődsz. Felemelődsz. Kiemelődsz a mindennapok a sütés-főzés-magánrendelés percnyi szünetet nem hagyó, lélekölő megfeszítettségéből. Felemelődsz a magasabb értékek felé, a fenti perspektívából már mást is észreveszel, nemcsak azt, hogy mennyire elegend van mindenkiből.

Életérzés. Meg lehet állni egy virágba borult napraforgótábla mellett, hogy lefényképezd. Még akkor is, ha a kanyarodásáv végén, rossz helyen álltok. Persze, nem könnyű. megszoktad, hogy mindig alárendeled magadat és a vágyaidat másoknak, látszólag fontosabb szempontoknak. Pl. hogy soha nem érünk oda, ha mindig megállunk fényképezni. Mégis odaértünk, és mindenre volt időnk. És így születhettek szépséges fotók is. Amik kellenek, hogy később, ha újra megzuhanál, visszaemljenek a magasabb rezgésű örömszintre.

Életérzés. Álmos, békés kisvárosi hétköznapi délután. Templom, vöröshajú Krisztus, szobrok tömkelege. Virágtenger, zenélő helyett hangoló szökőkút. Hatalmas, harsogóan zöld fák. Barátnős beszélgetős-nevetős-ebédelős együttlét. 20 éve jártam itt, akkor még nem ismerték a fagyikelyhet, magyarázgattuk a fagyjárusnak, mit tegyen bele. Most már ismerik, csak fagyik nincs bele, de üresen szívesen kihozza a helyes pincérfiú. Régen nevettünk ekkorát valamin... A cukrászda nevén elgondolkodunk, bemenjünk-e, méretes karantén-hasunk miatt... Kövér-cukrászda, ahol a wc-kulcsot a kockásfülű nyúl őrzi, és igen, ismerik a fagyikelyhet, sőt, fagyik is jár bele... A főtéren mindenhol emberek üldögélnek, senki nem rohan, sétálnak, beszélgetnek. Meglepően sok a mosolygós arc. Gyerekek futkosnak, nevetnek. Egy fiú kézen fogva viszi sétálni értelmi sérült öccsét, jó rájuk nézni. A sarokban jókedélyű öregúr üldögél, előtte egy rövid és egy sör, de nem fogy. A felszolgáló lányok szí-

vesen ülnek le mellé egy-egy szóra. Turisták is sétálnak, próbálkozunk
rendesen, de nehéz őket megkülönböztetni az itt lakóktól.

Feltöltő, felemelő életérzés. Remélem, sokáig kitart.

fva



ERŐT ADÓ UTAK

A mai skype-os magánrendelésemen arról beszélgettem egy gyógyulóval, milyen útjai vannak, lehetnek a gyógyulásnak. Ő nagyon el van keseredve, mivel a CT eredményei rosszabbak lettek. Ezek szerint mindent rosszul csinált ebben az egyébként örömteli időszakában... amikor ott élhetett, ahol a legjobban szeret élni, és azt a munkát végezte, amit a legjobban élvezett... önállóan, függetlenül a szüleitől. De mostantól másképp lesz, fogadkozik, odafigyel jobban magára, az eddig elhanyagolt „kötelességeire”, mint pl a meditációk. „Nem engedhetem meg magamnak a lazulást” – fogalmaz keményen – „mert máris jön a lejtő a gyógyulásban”. Elkezdjük elemezgetni ezt a mondatot. Képes volna mindent megkérdőjelezni, amit eddig élvezettel csinált, mert a félelem, mint a legszigorúbb Őrmester, ezt diktálja most. Holott kiderül, akkor érezte magában a legnagyobb erőt. Most, hogy a szüleinél van, és az ő aggódásuk megérinti saját félelmét, elillant ez az erő.

Azt javaslom, tekintse ennek a belső erőnek az érzését iránytűnek, ami biztosan kijelöli számára a gyógyulás útjait. Nem a meditáció és a tornagyakorlatok, (bár, reggel és esténként, a teraszon ülve, a tájat bámulva nagyon is „relaxált”...) hanem az élvezettel, örömmel teli, valódi élet. Ahogy felragyog az arca, az ékes bizonyítéka annak, hogy jó helyen kapisgálok. Megegyezünk abban, hogy legközelebb a félelemmel folytatjuk, hiszen az most a legnagyobb kihívás és erő-elszívó a számára.

Miután a képernyő elsötétül, felragyognak bennem az emlékek. Haladó tábor, Galyatető. 2019. szept. 25-28.

Azoknak szerveztük, akik sokszor voltak már az erdőtelki táborunkban. Megtanulták a Simonton-módszert is. Talán már önkénteskednek is mások gyógyulását segítve. Új, haladó szintű programokat találtunk ki nekik.

Volt nordic walking, Félégyházi Évi vezetésével, gyalogoltunk a „botokkal” a kéktúra nyomvonalán vagy 9 km-t, az őszi naplemente fényeiben a Mátra legszebb pontjain. Szedtünk őzlábgombokat és volt lovaggá avatás és a leglassúbbak, mint én is célba értek sötétedés előtt. Kisorsoltunk Évi felajánlásával 3 klassz pólót a túrát túlélők között, hatalmas nevetések és „bundázási kísérletek” között.

Volt családállítás Ruzsa Ágotával, aki a Tűzmadárház dolgait igazgatja jelenleg, Rohánszky Magda kérésére. Mély, megindító, bőrön át érzékelhető és szavakkal nem igazán kifejezhető érzések, kommunikáció, fel-

oldás és megbocsátás, család-helyreállítás és múlt-elengedés és rendbe tétel.... Felejthetetlen élmények.

Dr. Penyige Áron a korai felismerés fontosságáról és lehetőségeiről beszélt nekünk az emlő-, és méhnyak-rák esetében, valójában ettől sokkal több minden szóba került, és türelmesen válaszolgatott a felmerülő kérdések tömkelegére. Örökölheti-e a lányom/fiam, milyen gyakran menjek szűrésre, hogyan védjem magam, melyik típusú oltás a jobb kérdésektől az intim témáig minden szóba került... és csak akkor engedték el a doktor urat, amikor már attól féltünk, hogy ma már nem kapunk vacsorát.

Dr. Kegye Adrienne az orvos-beteg kommunikációról beszélt, sokszínű és interaktívan, sok játékkal fűszerezve. Valamennyien rajzoltunk virágot, amellyel bemutattuk magunkat az Itt és Mostban, és élvezettel szemléltem azt a gyönyörű virágoskertet, amit így létrehoztunk.

Horgoltunk és sétáltunk és volt bátorságpróba is a kilátóba feljutással.

Klári vezetésével csoportosan új célokat, ötleteket gyűjtöttünk az Alapítványunk működéséhez, a betegekhez való könnyebb eljutáshoz. Éves program készült, önkéntes feladatokkal, célokkal. Velem megismerhették a résztvevők a LeShan-féle saját gyógyulási programunk komplex rendszerét, felépítését, ezenkívül megfejthették, hogyan állhatnánk félre „a saját utunkból”.... ami a valódi életünk, valódi céljaink felé vezet.

Reggelente tornáztunk, Juli szakértő és lelkes vezetésével, esténként beszélgettünk, sokat nevetve. Szállásunk, a Táncoló kecskék fogadó minden kívánságunkat leste, személyzete kedves és figyelmes, tulajdonosa apaian gondoskodó, konyhája pedig kitűnő volt, finom húskételekben és házisüteményekben gazdag. A környék és a táj, egyik oldalon a Kodály-kápolnával és a pazar kilátással, másikon az erdővel és a haraphatóan friss levegővel csodálatosan szép élményeket kínált.

Erőt adó utak ezek mind. Az egyik legnagyobb erő bennük a közösség, a másokkal együtt-lét öröme. Kívánom, hogy mindenki megtalálja azokat az utakat, amik az ő belső erejét maximumra emelik, a gyógyulás személyre szabott, örömteli útjait!

fva

GAZDAGSÁGUNK

Sokszor elfeledkezünk róla, milyen gazdagok vagyunk... Könnyű elfeledkezni, ha pörgetjük a mókuskereket ezerrel. Ha fáj a test vagy a lélek... Ha embert próbáló a hőség, a munka, a kolléga, a család..... Gazdagságunk akkor tűnik azonnal a szemünkbe, ha már NINCS, ha elveszítjük. Az egészséget, a fiatalságot, a lendületet, az örömet... az életet.

Sétálunk. Máskor itt mindig megállunk üldögélni, meditálni, bámulni a mókusokat és belélegezni az erdő tiszta, illatos csendjét. Most nem lehet, mert megesznek a szúnyogok. Barátnőm társasága mindig öröm, a völgy, a rét pedig gyönyörű. Ezerféle színű apró mezei virág ragyog ránk szerényen a fű közül, sajnálom, hogy nincs nálam fényképezőgép. A szamóca már leérett, de a kakukkfű illatozik, ahogy csak bír. Megjelenik a holló, régi barátunk is, aki mindig körberöpül felettünk, ha itt járunk. Korrogása úgy hangzik, mintha nevetne. Szinkronizálom: „Milyen ostobák is vagytok ti, földi lények! Kergetitek a boldogságot, és nem veszti-tek észre, hogy milyen gazdagság van a kezetekben!” Nevetünk.

Valahol a távolban zivatarokkal érkezik már a lehűlés, nagyon várjuk, a szokottnál is tikkasztóbb a hőség. Még leszedem a málnát, epret az eső előtt, behozom a teknőst, és lefotózom a rózsatengert is, mert ha szétverte a zivatar, már nem az igazi. A teknős habzsolja a lóherét, olyan mókásan gyűri be apró nyelvével, és lelkesen falja az epret is. Majd sielve búvóhely után nézne. Ládájába füvet gyűrök, és beviszem a házba, ahol a legkisebb veszi pártfogásba. Most nem szívesen jön ki, strandoltak ma a bátyjával, pontosabban ott volt az évszáró. Ilyen évszáróról álmodik minden kisdiák, ahol lubickolni lehet és az igazgató bácsi egy üveg szétfröcskölt pezsgővel (és egyetlen mondattal) zárja le a tanévet. Kicsit le is égtek. Forró és nehéz a levegő. Üldögelek a kinti padon, bámulom a teknőst, közben a macska hozzám bújik, kezemre teszi a mancsát, mintha mondani akarna valamit. Dorombol, nyávog, puha szőre simogatja a bőrömet, ahogy hozzám simul. Megcirógatom a buksiját. A szúnyogok vadul hancúroznak körülöttem. Befelé indulok.

Dörög, villámlik, leszakad az ég. Ülünk a vacsora körül, minden ablak nyitva, friss, hűvös esőillatú levegő mozdul. Az áram ki-kimaradozik. Nézem és hallgatom őket, akiket a legjobban szeretek, és arra gondolok, milyen gazdag is vagyok.

fva

JÁTSZANI OLYAN JÓ!

Jó társaságban, sok nevetés közben játszani még jobb!

És ha még ez a játék rólunk, magunkról is szól, és sok izgalmas, fel-emelő, erőt adó felismerést okoz – hát az a legjobb!

Ilyen az OH kártya. Akár Juli, akár Klári tartja, hatalmas élmény és jó szórakozás.

A múlt héten OH-kártyáztunk Klárral a Manookában. Nagyon szép idő volt, így kiültünk az kávézó előtti kis térre. Szóba került a bennünk élő gyermek. Aki egyáltalán nem olyan rossz, neveletlen, önző, amilyen-nek gondoljuk, hanem nagyon is értékes, az életöröm, oldottság, nevetés, kreativitás forrása. Hogy érdemes lenne hallgatni rá. Ekkor a téren megjelent egy aranyos kislegény az anyukájával, és csillogó szemekkel egyenesen felénk tartott. Beszélni még nem tudott, mégis minden fontosat elmondott nekünk. Aztán búcsút intett, és továbbállt, miközben a vizeskancsónk a mélybe vetette magát és nagy csattanással összetört. Véletlen lett volna? Nem hiszem.

A nagyon nevetős (és mélyen elgondolkodtató) foglalkozásunk közben, pont amikor a lehangosabban neveltünk, megjöttek a térre a közmunkások, és a vezetőjük hangosan ezt mondta: „Na ezek jól be vannak állva!” Azonnal magunkra értettem, és már majdnem elszégyelltem magam, amikor rájöttem, hogy a megjegyzés az odaparkolt autókra vonatkozott, amiktől nehezen tudtak hozzáférni a raktárukhoz, hogy a szerzőségeiket bepakolhassák.

Persze dőltünk a nevetéstől, amikor elmeséltem az „elhallásomat”. „Rá kellett volna tenni még egy lapáttal” – javasolta Fanni – „hogya pl. az az utolsó pohár már nem kellett volna”....

Pedig nem is ittunk semmit, egy kis jeges kávé kívül.

De hát játszani olyan jó.....

fva

ISTEN UJJLENYOMATA

Egy csodálatos zsidó példabeszéd szerint mielőtt egy gyermek a világra jön, Isten minden tudást és bölcsességet belélt, amire élete során szüksége lesz. Aztán Isten a gyermek ajkára szorítja az ujját és azt mondja neki: „pssst”, és abban a pillanatban létrejön köztük egy titkos egyezés.

A történet szerint azért van kicsipkézve az emberek felső ajka. Az Isten ujjlenyomata. De az idők során ez a tisztaság és bölcsesség valahogy megkopik. A gyerekek beilleszkednek a társadalomba, tapasztalataik alakítják őket. Az élet mássá teszi őket. (...) A te feladatod tehát egyszerűen csak ennyi: bízzál az ösztöneidben, emlékezz a titkos egyezésre, és szerezd vissza a bölcsességet, amely amúgy is a tiéd volt.
(Daniel Gottlieb)

Idén egészen korán kezdte a karácsonyi készülődést. Ahogy a terítőt lecserelte az ünnepire, észrevette a dobozt, egészen hátul, megbújva. Kézbe vette és kinyitotta. Ott volt benne ugyanúgy ahogy tavaly megkapta, minden. Egy kicsi zokni, egy aprócska babaruha és az ultrahangos fotó.

Elöntötték az emlékek.

A tavalyi karácsony. Egy nehéz év után voltak. Örültek egymásnak, az ünnepnek. Boldogan bontogatták az ajándékokat. Ezt a legkisebbet hagyta a végére, biztos volt benne hogy valami finom csokoládé lapul benne. Kicsit el is feledkezett róla. De anya, még van egy ajándékom, meg se nézed? Ohhh, dehogynem. Levette a doboz tetejét és kipottyant a könny a szeméből. Abban a pillanatban megérezte hogy van még valaki a szobában. Tudta, hogy az a kis Lélek, aki hozzájuk készül megszületni ott van. Nem akart megszólalni, minden porcikájával érezni akarta a pillanatot. Azt, ahogy megszületik a kapcsolat kettőjük között.

Csodás időszak volt a babavárás. Látni mindenki boldogságát, érezni hogy egyre erősebb a kapocs egymás között. A születés tervezett volt, így kellett lennie. Azon a napon, amikor gyermek, anya, nagymama és család egyszerre született sok minden értelmet nyert. Az aggodás a boldogság fölé kerekedett, csak ő tudta, csak ő értette ezt a misztériumot, a születést. A szívében érezte hogy minden rendben van, és lesz, de a végtelen nyugalmat csak akkor érezte, amikor meglátta Őt. Nem lehetett eleget csodálni.

Ahogy ott ült a kórházi folyosón azon gondolkodott kit hívjon fel először. Annyi mindenki megígértette vele, hogy rögtön szólni fog. Hálát adott a Teremtőnek, hogy ennyien osztoznak az örömében. Akkor, és azóta is. De hálát adott azért is, hogy barátai, jó ismerősei ott voltak a szülőszobán, már előre úgy intézve, hogy aznapra oda legyenek beosztva. Nem lehetek elég hálás, ismételte, de csak mosolyogtak rajta.

És a csoda folytatódott. Most már itt, a Földön, ez a kis Lélek elkezdte a tanítást. Megmutatta, amit már oly rég elfeleedtünk, hogyan kell élni. Pedig nem nagy dolog. Csak élni kell, úgy ahogy az ösztöneink, de legfőképp a szívünk diktálja. Kinevettek? Azt mondjátok nem lehet?

Ó dehogynem...

vitekeszti



KARÁCSONYI MESE

A karácsonyfa tarka volt, csillogó, és sokszínű. Felső ágain tucatnyi különféle angyalka hintázott.

– Finom illatok jönnek a konyhából... – szimatolt elégedetten a mézeskalács-angyalka. Fényes volt, tojásmázás, mandulaszemekkel díszített. – Amikor minket sütöttek, akkor is finom illatok szálltak... pedig azt hittük, semmi nem lesz a mézeskalács-sütésből... egész délelőtt az előtt a doboz előtt ült, amit ők internetnek hívnak, és recepteket keresett... Furcsanevű recepteket...

– Milyen nevűeket? – kérdezte huncut mosolyával a textilből varrt angyalka. Fehér ruhájára arany mintákat hímeztek.

– Valami gluténmentes vagy mi... el volt keseredve, hogy minden sütije a kukában végzi, biztos mi sem fogunk sikerülni... De nézzetek csak ránk! – feszített büszkén a fán a mézeskalács-angyalka.

– Bizony, nézzetek csak, rajtam még fehér cukormáz is van, és azt mondta, soha ilyen jól nem sikerült még a mézeskalács, mert a gluténmentes lisztből készült tészta nem puhul olyan könnyen, mikor formázzák, mint a másik... – nevetett a fehér cukormázás angyalka.

– Most húst süt... – szimatolt a levegőbe a huncut textil-angyalka. – Pedig azt mondta, ma nem főz, csak holnap...

– Vendégek jönnek – fitogtatta jólétesültségét a pici zöldruhás kerámia-angyalka. – Hallottam, amikor mondta az egyik fiú. Akkor voltam a markában, együtt díszítették a fát a testvéreivel....

– Na szép kis díszítés, mondhatom! Szép kis karácsonyi hangulat... morcoskodott a kockásruhás textilangyalka. – Nekem bezzeg levágattott a hajamból a kislánnyal.

– Mert belegabalyodtál a drót-csillagokba... – vigyorgott rá a nagyobb kerámia-angyalka a csúcscsúsz alól. – Miért kell neked mindig körülöttük legyeskedned?

– Ott legyeskedek, ahová pakolnak! – vágott vissza a kockásruhás textilangyalka. – Miért, nektek talán olyan jó volt a dohos papírdobozban várni a karácsonyt a fészkerben?

– Szegény hófehér, kikeményített, horgolt angyalkák... – sóhajtott a üveg-angyalka. – Megdohosodtak, megfoltosodtak. Láttam, ahogy mosni vitték őket. Most biztosan a fregolin lógnak a fenyő helyett...

– De kik lesznek a vendégek? – kíváncsiskodott a huncut textilangyalka.

– Az a fiú azt mondta, a barátnője jön este az anyukájával. – felelte a jólétesült pici zöldruhás kerámia angyalka. – Szinte kérlelte, hogy jöhessenek... Úgy tűnik, nem egy nagyon vendégszerető család...

– Szegények... – sóhajtotta az üvegangyalka. – Nem tudják, milyen öröm a vendég... Aki engem befogad ezek közül, azt mondja az Úr...

– Tudjuk, tudjuk! – vágott közbe türelmetlenül a nagyobb kerámia angyalka a csúcspdíz alól. – Miért jönnek a vendégek?

– Mert karácsony van. És itt lesz a fiú barátnője és nem akarta, hogy a szomorú édesanyja egyedül ünnepeljen otthon. – felelte a jólétesült pici zöldruhás kerámia angyalka.

– Miért szomorú az édesanya? – kérdezte izgatottan az aranszínű gyöngyökből fűzött angyalka. – És miért dohosodtak meg a horgolt angyalkák?

– Túl sok a kérdés! – felelte harciasan a kockásruhás textilangyalka. – Elárasztották kétszer is a kamrát tejjel, azért... egyszer meg vörösborral. Felborult, összetört, és szétfolyt... a tejeszacskó meg lyukas volt... És minket a földön tároltak, egy papírdobozban. Nem is tudtam, milyen csúnyán tudnak káromkodni... órákig tartott, mire mindent kipakoltak, meg lemostak... A dobozt meg kitették a fészerbe.

– És az édesanya? Miért szomorú? – kíváncsiskodott az aranszínű gyöngyökből fűzött angyalka.

– Az élet rendje miatt... – felelte röviden a pici zöldruhás kerámia angyalka.

– Mi az az élet rendje? – ezt már kórusban kérdezték az angyalkák. Választ viszont már nem kaptak. Megszólalt a csengő, és megérkeztek a vendégek. A barátnő, az édesanyjával. Az angyalkák elhallgattak, hiszen hivatalosan ők nem beszélhetnek, csak kíváncsian himbálóztak az ágakon. Hintáztak, és illatoztak és kukucskáltak. Legközelebb csak akkor mertek megszólalni, amikor sötét lett, és elcsendesült a ház.

– Az nagyon tetszett, amikor körben mind idegyűltek az ágyra és kártyákat pakoltak ki, miközben nagyokat nevettek! – mondta a huncut textilangyalka.

– Meg az is jó lehetett, amikor zörögtek az edények a konyhában, és közben finom illatok szálltak... – mondta ábrándozva a mázas mézeskalácsangyalka.

– Nektek mindig a hasatokon jár az eszetek! – dorgálta őket a kockásruhás textilangyalka. – Azt bezzeg nem láttátok, milyen könnyes volt a szeme, amikor a csipkemintás égetett agyagangyalkákat a kezébe vette a fenyődíszítés közben.

– Persze hogy könnyes volt a szeme – sóhajtotta az üvegangyalka. – Az az asszony, akitől tavaly ezeket a díszeket kapta ajándékba, már ő is angyal lett időközben.

– Miért szomorú az, ha valaki angyal lesz? – kíváncsiskodott az aranszínű gyöngyökből fűzött angyalka.

– Az élet rendje miatt. – felelte a pici zöldruhás kerámia angyalka. –

Ami miatt a barátnő édesanyja is szomorú. Mert a gyerekek megnőnek, és kirepülnek. Az emberek pedig, ha eljön az idő, angyalok lesznek. Valamiért nehéz ezt nekik megérteni, elfogadni.

– De hát angyalnak lenni olyan jó! – mondta csodálkozva a huncut textilangyalka. – Sokkal jobb, mint bármi más! Ez az élet rendje? Nem magyaráznád el nekik?

– Már nem kell elmagyarázni. – felelte a pici zöldrűhás kerámia angyalka. – Láttam, ahogy megölelték egymást, amikor a barátnőék haza-indultak. Láttam a szemükben. Még fáj nekik, de már értik.

Csend lett a fenyőfán. Az angyalkák az élet rendjén gondolkodtak, miközben egy csillag megjelent az égen, jelezve, hogy eljött az idő. Megszületett a Gyermek.

fva

KARÁCSONY OTTHON

*Harang csendül,
Ének zendül,
Messze zsong a hálaének
Az én kedves kis falumban
Karácsonykor
Magába száll minden lélek.*

(Ady Endre)

A régi fényképalbumot nézegette. Megakadt a szeme egy fotón, Édes-
apa kezét fogva taposta a havat. Nagy küzdelem volt, a hó majd' a dere-
káig ért. Karácsony táján lehetett, akkor mindenki itthon volt, jutott idő
olyan haszontalan dolgokra is, mint a szánkózás meg a hóember építés.

Karácsony...

Milyen más volt régen, mikor gyerek volt. Mindennek megvolt a sora.
Karácsony napjára már nem hagytak munkát, csak a fát díszítették, meg
a konyhában volt némi sürgés-forgás. Alig várta, hogy a díszek előkerül-
jenek a dobozból, mindegyiket ő akarta a fára rakni, csak hogy megfog-
hassa azokat. Aztán fehér cérnára felkötözték a szaloncukrokat, majd a
gyertyákat, később az égők és a csillagszóró is felkerült. Utána mindig
kimentek Nagyapához, ott is segíteni kellett a díszítésben. A konyhá-
ban jó meleget adott a masina, Öregmama mindig túróslepenyt süített
ilyenkor. Ott helyben kellett belőle enni, haza nem vihetette, ezen a napon
semmit nem adtak ki a háztól. De nem is bánta. Mire végeztek épp elké-
szült otthon a vacsora, Édesanya is végzett az ajándékok csomagolásával,
mind ott voltak a fa alatt. A vacsora hosszú évekig savanyú bableves volt
meg mákos guba. Ettek még diót, almát. Az asztalon volt egy kistányér,
arra mindenki mindenből tett egy falatot. Ez az angyaloké volt. Ezt az-
tán Édesanya becsomagolta, és eltette egy egész évre. Úgy tartották, ha
valami nagy baj van a családban, tűzre kell dobni a csomagot, ezzel kér-
jük az angyalok segítségét. Az almát mindig annyi felé vágta, ahányan
ültek az asztalnál. Ez mindig a családfő dolga volt, mondta az intelmet
is hozzá: ha valaha bajba kerülsz az életben, mindig arra gondolj hányfe-
lé vágjuk karácsonykor az almát. Akkor a Jóisten megmutatja a helyes
utat. Vacsora után bontogatták a fa alá tett csomagokat. Édesapának
fontos volt az ajándék, már hónapokkal előtte töprengett mivel lepje meg
a szeretteit. Tettetett morgással vitte Édesanyát mindenfelé vásárolni,
közben árgus szemekkel figyelte mit ejt ki a száján, mire vágyik. A leg-
emlékezetesebb talán a rubinköves pecsétgyűrű volt. Na jó, nem biztos,

hogy rubin volt, de mindenképp piros. Édesapa mindenféle fondorlattal leimádkozta Édesanya gyűrűjét az ujjáról, hogy méretet vegyen. Másnap megvette a vágyott rubinköves gyűrűt. Utána hetekig gyűjtötte a kisebb nagyobb dobozokat, majd karácsony délelőttjén bezárkózott a gyűrűkkel meg a dobozokkal és elkezdett csomagolni. Először egy épp beleillő dobozba tett a gyűrűt, szép papírba becsomagolta. Aztán egy nagyobbba, egy még nagyobbba, azt egy még nagyobbba... a végén akkora lett, hogy alig fért be az ajtón. Jókat kuncogtak, mit szól majd Édesanya ha elkezdi kibontani. A harmadik doboznál már kicsit bosszús volt ugyan, de mikor meglátta a vágyott gyűrűt, végtelenül boldog volt. Egész életében hordta.

Mire az éjféli misére indultak, már igen hideg volt. De nem bánta, fogta Édesanya és Édesapa kezét, boldogan ugrált a hóban. Mikor hazaértek már jól megéheztek, mindig ettek pár falat kolbászt, szalonnát, hisz akkora már véget ért a böjt. Karácsony többi napján mindig együtt voltak. A szüleinek végre jutott idő egy-egy rövid pihenésre, aztán Édesapa megkérdezte, hát sose szánkóztunk má? Mindig csuromvizesen értek haza, nagyokat estek a hóban, aztán meg is hemperegtek benne. Édesanya csak szörnyülködött, jajmegfáztatok, csakbetegeknelegyetek, és főzte a teát literszámra, Édesapának rumosan, neki igazi citrommal.

Boldogok voltak.

vitekeszti

Áprily Lajos:

Karácsony-est

Angyal zenéje, gyertyafény –
kincses kezem hogy lett szegény?

Nem adhattam ma semmi mást,
csak jó, meleg simogatást.

Mi győzött érdességemen?
Mitől csókolhat úgy kezem?

Simogatást mitől tanult?
Erembe Krisztus vére hullt?

Szemembe Krisztus-könny szökött? –
kinyúló kézzel kérdezem.

Áldott vagy a kezek között,
karácsonyi koldus-kezem.

HÁLAÉRZET

***mikor az ember
tudja, hogy mi
baja nincs***

Fodor Ákos

Ritkán voltak üresjáratok az életében, de most várakozásra kényszerült egy ügyfél miatt. A telefonja épp ezt az egy hívást bírta ki, végleg lemerült. Elmenni már nem akart a kávézóból, abban a fél órában egy idegen városban semmit nem tudott volna intézni. Jobb híján az embereket nézte, próbálta kitalálni kinek-kinek az életét. Aztán meglátta a szép szőke lányt. A szíve nagyot dobbant. Egy pillanatra azt hitte, Katica az. Katica tizenhat évvel ezelőtt. A lány észrevette, rámosolygott, és máris tovalibbent. Régen nem gondolt Katicara, sikerült elérnie, hogy ha eszébe is jutott elterelje a gondolatait. Nehezítette a helyzetét, hogy sokat találkoztak, Gábor, Katica férje az üzlettársa volt. Ezért is volt olyan nehéz az a tizenhat évvel ezelőtti döntés...

Gáborral gyerekkoruk óta barátok voltak, nyolc évig egy padban ültek az iskolában, aztán négy évig a gimiben is. Együtt jártak csajozni, mindent tudtak a másik aktuális kapcsolatáról. Nem beszéltek kis a lányokat, csak élénken figyeltek, nehogy a másik pórul járjon. Azt is Gáborral beszélte meg, mikor Ágnessal összejöttek. Félt otthon elmondani, mert Ágnes és az ő szülei régi haragosok voltak. Amolyan Rómeó és Júlia történet volt az övék. Gábor volt ott vele akkor is, mikor végül elmondta otthon a kapcsolatukat. A szülei, bölcs emberek lévén, félretették a régi sérelmeket, azt mondták, ha a másik fél részéről van fogadókészség, ők nem emlegeti fel a múltat. Így történt, végül boldogan házasodtak össze Ágnessal. Gábor is akkoriban ismerte meg Katicát. Leventének tetszett a szép szőke lány, aki nemcsak kívül, de belül is szép volt. Jól választottál barátom, mondta. Áldását adta rájuk. Nem sokkal később ők is összeházasodtak. Akkoriban kezdek gondolkodni egy közös vállalkozáson, mert friss egyetemi diplomával igen keveset kerestek, igen sok munkával. Végül belevágtak, a cég gyorsan felfutott, ma már több mint húsz embernek adnak munkát. A közös munka és a barátság okán sokat volt együtt a két család, a lányok is jóbarátságba keveredtek. Szép lassan megszülettek a gyereket itt is, ott is. Sokat gondolkodott rajta, de nem tudta felidézni azt a pillanatot, amikor beleszeretett Katicába. Egyszer csak azt érezte, hogy a szíve minden egyes sejtjében Katica van.

Fájt, ha nem látta. Közben őrlődött is a gondolatai miatt. Annyit küzdöttek együtt Ágnessal hogy együtt lehessenek, sikerült, szeretik egymást, most itt van két kislány is már az életükben, akkor most ez mi? Nem lehet másba szerelmes. Azzal nyugtatta magát, hogy a dolog úgyis plátói. Mikor Gábor édesanyja beteg lett, el kellett hozzá utaznia pár napra, vitte magával a gyerekeket is. Megkérte Leventét, hogy segítsen Katicának, mert egyedül nem fog boldogulni a ház fűtésével. Nem mert nemet mondani. Nem lett volna rá indoka. Késő délután érkezett a házhoz, gyorsan átnézte a teendőket, szerencsére minden rendben volt. Már indult volna, mikor ott termett előtte Katica. Jaj, gyere már be legalább egy teára, invitálta, teljesen szétfagyta. Ahogy a teásbögrén összeért a kezük már tudta, hogy a szerelme nem plátói. Elszabadultak az érzelmeik, nem tudtak mit tenni ellene. Ritkán tudtak találkozni kettesben, egy erdei séta, egy külvárosi kávézó, ezek jutottak nekik. De nem volt olyan perce a napnak, hogy ne gondoltak volna egymásra. Jöttek-mentek az üzenetek, a telefonhívások. Boldogok voltak, és boldogtalanok. Végül Levente vetett véget a kapcsolatnak. Nem mert odaállni Katica elé, egy hosszú levelet írt. Nem kapott választ, de a lány arca mindent elárult. Végtelen szomorúságot látott rajta ahogy ránézett, de a szemében ott volt, hogy csak így dönthettek. Nem áldozhatták fel két család életét, békéjét, a gyerekeiket, a barátságok a saját boldogságukért. Megtanultak együtt élni ezzel a szerelemmel úgy, hogy mélyen eltemették a szívükben. Levente csak egyet kért: ha egyszer más férfi lesz Katica életében, az ő legyen.

Sose derült ki, hogy a másik két embert tudott-e valamit erről a szerelemről. Ágnes talán megérezte, de Gábor ha tudta is, mélyen titkolta. Ő tudta, hogy Levente végül hogy dönt.

Keserédesen elmosolyodott ahogy visszaemlékezett erre a pár hónapra. Tulajdonképp semmi nem változott, maradt a barátság, a jó üzleti kapcsolat, a család. Csak a szívén van egy összefércelt folt...

2021. április 16.

vitekeszti

HA EGY AJTÓ BEZÁRUL, KINYÍLIK EGY MÁSIK

Szeretett kint a hegyoldalon bókászni. Néha letért a megszokott újáról, úgy, mint most is. Már messziről meglátta bokrot. Lassan sétált felé. Ahogy leült mellé, feltörtek a régi emlékek. Hányszor aludt itt, bebújva egészen a tövéhez, begubózva a vékony kis pokrócba. Először csak a házban bújt el, mikor meghallotta, hogy az apja hazaért a kocsmából. Ritkán volt, hogy csak úgy ledőlt volna az ágyra, hogy elaludjon. Annál többször, hogy tört, zúzott, ütött. Az anyja próbálta csitítani, de legtöbbször csak olaj volt a tűzre. Csak az hatott, ha őt használta békítőnek. Szép kislány volt, göndör szőke fürtökkel, hatalmas kék szemekkel. Este az anyja mindig szépen felöltöztette, hogy aztán odaültesse a dühöngő apja ölébe. Ettől akart menekülni. Nem szerette ahogy az apja simogatta, csókolgatta. Az anyja pedig csak nevetett, nem vette észre kétségbeesett szándékát, hogy szabadulna már. Aztán mikor a házban már nem tudott hová bújni kint az udvaron keresett búvóhelyet, de ezek se sokáig maradtak titokban. Egyszer aztán ijedtében egészen a hegyoldalig szaladt. Leült a bokor alá, onnan látta a házat, látta mikor oltják el a villanyt, gondolta lassan majd visszalopózik. Ám a bokor valami olyan erőt, védelmet adott neki, hogy inkább maradt. Onnantól egyre többet aludt kint. Valamiért ott sose keresték. Úgy látszik ennyi fáradságot már nem ért meg az apjának.

Kicsi gyerekből vad kamasz, majd öntörvényű felnőtt lett. Nem volt barátnője, barátai se nagyon. Nem szerették a szókimondó Marit, aki sokszor helyettük is kimondta az igazat. Megrémültek ettől, de attól is, ahogy az anyjáról beszélt, perzselő gyűlölettel. Oka volt, de ezt csak ő tudta. Senkinek nem beszélt nyomorúságos gyerekkoráról. Talán csak Zsuzsi volt, aki elfogadta olyannak, amilyen volt. Nem bánta tuskéit, tudta, hogy vannak, nem ment hát túl közel. Már rég nem voltak kollégák, Mari mégis minden ünnepen felhívta, érdeklődött felőle, és az egész család felől. Sok év telt el, mire Mari a bizalmába fogadta. Eleinte csak homályos utalásokkal, majd egyre részletesebben elmesélte az életét. Volt, hogy sírt. Zsuzsi még sose látta őt sírni. Még szomorkodni sem. Ahogy szép lassan kiadta a fájdalmat, amit gyerekkorától őrzött, Mari kezdett megnyugodni. Sose értette, miért egy olyan embert választott bizalmasának akinek megadatott mindaz, ami neki nem. Nem érzett irigységet Zsuzsi boldog élete láttán, inkább szerette hallgatni ahogy mesélt. Vidám gyerekkorról, biztonságot adó otthonról, szerető szülőkről. Mindarról, amit ő nem tapasztalt meg. Bár nem lettek olyan igazi, traccsolós, együtt kávézós barátnők, Zsuzsi már értette Marit. Talán az

egyetlen volt, aki ellent mert mondani, és talán az egyetlen, akitől Mari el is fogadta, hogy más a véleménye. Zsuzsi sok-sok jólirányzott mondata, csendes támogatása vagy épp odamondogatása meghallgatásra talált Marinál.

Sokat gondolkodott rajta mennyire lett volna más az élete, ha szerető családban nő fel. Akkor vajon lettek volna barátai? Lett volna neki is családja? Így, hogy már az ötven felé közeledett megbékélt a maga Istennével. Már nem perelt, nem átkozódott. Elfogadta, hogy egyedül van a világban. Egyedül, de sosem magányosan. Lassan, de megnyugodott a lelke. Egyet nagyon megtanult Zsuzsitól. Ami elmúlt, azzal már nem tud mit kezdeni. De ami most van, az lehet szép. Akár még nagyon szép is.

vitekeszti



***Azt hiszem, hogy amikor az emberrel rettenetes dolog történik,
akkor vagy belehal, vagy megtanul valamit.***

Feldmár András

Nagyot sóhajtott, végre kész ez is. A tálban illatozott a tatárbifsztek, karácsony táján mindig készített egy jó adagot. Szerette, ahogy együtt reggeliznek, kuriózum volt ez az étel, egy évben egyszer került az asztalra. Először mindig a Marika adagját tette félre. Minden évben vitt neki, tudta, hogy szereti, de sosem készíti. Jó alkalom volt ez a ritka találkozások egyikére is.

Kicsit nehéz szívvel állt meg a ház előtt, rég látta Marikát, rég is beszélt vele. Ennek tudta be a kissé hűvös fogadtatást. Nem is nagyon volt maradása. Leült pár percre, csak hogy el ne vigye az álmot, aztán elkészönt. Otthonról felhívta Dorkát. Olyan fura volt anyukád, mintha nem is örült volna nekem, mondta. Dorka nagyot sóhajtott, akkor nem vetted észre, jól titkolja, de megint visszaesett. Jaj ne, szakadt ki belőle a szó. Megint...

Ahogy letette a telefont, elgondolkodott ezen a fura barátságon. A pár év alatt amíg együtt dolgoztak nem nagyon tudta kiismerni Marikát. Bár a beszélgetéseik sokszor mindkettejüket mélyen érintették, és sok mindent tudtak egymásról, Marika sosem engedte be mélyebben a saját világába. Talán ezért is volt számára olyan döbbenetes, mikor kiderült a betegsége. Akkor lassan összeállt a kép. A hangulatingadozások, az csapongó, olykor érthetetlen megnyilvánulások. Igen, most már megértette.

Egyszer azzal hívta fel, hogy vigye el valahová kirándulni. Megörült az ötletnek, a javulást vélte felfedezni a gesztusban. Jaj de jó, holnap meg is ejthetnének, ha jó neked. Másnap mikor érte ment azért volt benne egy kis félsz. Olyan helyre akarta vinni, ahol nyugodtan tudnak beszélgetni. Szentkutat választotta. Ahogy Marika beült mellé az autóba, rögtön rá is kezdett, mennyire örül ennek a délutánnak, és hogy jó lesz-e ha Szentkútra mennek. Gyorsan elpárolgott a lelkesedése, Marika csak annyit mondott kurtán: jó. És visszatette a fülhallgatót a fülébe. Csendben voltak az úton, csendben a sétán, ahogy végig mentek a kálvárián. Egyszer ugyan próbált kérdezni, de annyi volt a válasz: nem érted hogy nem akarok beszélgetni?! Aztán egyik pillanatról a másikra megeredt a nyelve. Először éhes volt, ebédelni akart, aztán fagyizni, ja nem, inkább menjünk fel a városba, vagy mégis valahová messzebbre kirándulni. Vé-

göl megálltak egy cukrászdánál. Marika kiszállt, már újra fülhallgató volt a fülében, kértek egy-egy sütit, de azt sem volt hajlandó megenni, mert mégis inkább fagyizna. Már egyáltalán semmit nem értett ebből a kusza helyzetből, amikor Marika egyszer csak kivette a fülhallgatóját, és elhangzott az a mondat, ami azóta is élesen és kristálytisztán cseng a fülében.

Azt tudnod kell, hogy a világon a legjobban a gyerekeimet szeretem.

Akkor megértette, hogy igenis van köztük egy láthatatlan szál, ami összeköti, bármelyik világban is él a másik. Sokat olvasott a skizofréniáról, és ahogy elfogadta, hogy a barátnője nem mindig él azonos síkon vele, lassan megváltozott a kapcsolatuk. Azonos hullámhosszra kerültek.

A következő karácsonykor ismét megjelent Marikánál a szokásos bífstekkel. Bekuckóztak a nappaliban, teáztak, sütiztek, nézték a halakat az akváriumban. Emlékszel, hogy nyáron hozzánk akartál költözni, kérdezte. Mi??? Mit akartam??? Te jó ég, ne haragudj, dehogy emlékszem, miket csináltam még? Mindegy, válaszolta, máshol jártál... Más volt a Te világod, más az enyém.

Sóhajtottak.

Jó, hogy újra együtt vagyunk.

vitekeszti

SZÜLINAP, MUFFINNAL ÉS IDŐKIBŐVÍTŐVEL

Nem is gondoltam rá különösebben... Csak egy újabb szülinap, nincs benne semmi különös. Ugyanolyan zsúfoltnak indult, mint az összes többi nap, vagy még zsúfoltabbnak. Ünnepi hangulat nélkül. Csoport Miskolcon, rohanás haza, hajmeresztően szép találkozás, beszélgetés... temetés, majd rendezvény, hennázás- meglepetéssel. A végén én is kapok egy szép csillámtetkőt, és amíg készül, a lányok énekelnek nekem. Boldog, boldog születésnapot... és vár a párom, vacsorázni vis- kábé 20 éve nem tett ilyet... Dobó tér, esti nyüzsgés, szökőkút... kacsacomb epres fehér spárgával, séta kézenfogva, romantika álmosan, és fázva... Menjünk inkább haza. Otthon újabb meglepetések: Luca szívecskés rajzzal vár, a nagyfiúk egy tálca illatos, finom muffinnal. Tudtam én, hogy nem kell desszertet kérni az étteremben! Közösén készítették ők hárman, és amíg majszoljuk, meghallgathatom a süti készítésének folyamatát is, hangfelvételen. Hát, dőlünk a nevetéstől, amit ezek hárman műveltek... Hol a hozzávalókat nem találták, hol azon tanakodtak, mit tegyenek bele még (az ötleteiket hallva, átgondolom, bölcs dolog volt-e megkóstolni a sütitket...), hol kabaré jelenetbe illően olvastak fel részleteket az újságból. A muffinok tetején nem látszik a felirat: „boldog szülinapot, anya!”, minthogy a csokiszívecskék sem, mert képesek voltak belesülylyedni a tésztába... majd ráképzeltük. A süti isteni finom lett, gondoltam azért, mert belesütötték a szívüket-lelküket is... Meghatódom. Az én kedvemért dolgoztak ennyit. Kivételes nagy egyetértésben, nevetve. Még el is mosogattak, ragyog a konyha. Ez a hangfelvétel nekem most páratlan kincs, sok örömteli pillanatot fog jelenteni magányos óráimban, amikor fájdalmas lesz a nagyfiúk hiánya itthon. De a meglepetéseknek még nincs vége... az interneten még verset is kapok, Ibolya írta.

Majd érkezik a húgom, saját készítésű, kreatív ajándékokkal. Az ötlete telitalálat: idő-kibővítő készülék, általa megáll az idő, és máris az örök Itt és Mostban lehetek bármikor. Ezenkívül szépséges szivárványmintás átkapcsolót is gyártott: ha egy nap pocsék, a segítségével máris átkapcsolhatok egy jobbra. Az Itt és Most kávészüneteihez finom kávécsokikat is mellékelte.

Csak egy újabb szülinap, nincs benne semmi különös. Csak éppen rádöbbsz, mennyire szeretnek és mennyire szereted te is őket. És hogy csak ez számít, semmi más.

fva

TAVASZI LELTÁR

Egyre erősödő vágy a napsütésre, a zöldre, a kirándulásra, a hegytetőre. A mogyorók még, a som már virágzik teljes gőzzel. Szerelmes madarak kergetőznek, majd leviszik a fejünket. Barátság, kávé, munkaregge. A mi napunk. Kislányom tegnap nevetésben tört ki, amikor kiírtam a mai útvonalat. Sosem hallott nevű települések. Bükkmogyorósd, Farakaslyuk, Sáta. Na, azt nem lehet kihagyni. A falutáblánál fotózkodást. Mekkora poén, sátán vagyok. Apró falvak. Nagy csodálkozások. Motor a falon, szélmalom a kapu tetején. Gipsz-csodák. Vagy giccs-csodák? Piros-fehér-zöld Eszti vegyesboltja. Tiritarka házak. Leégett domboldalak. És végre Uppony. Seholy nem találok parkolót, leállok a falu végén. Persze, mert kresztáblát kerestem. Utólag kiderül, itt faragott fatáblán jelzik a parkolót. Útjelző felirat: Herkopáter kereszt, na azt keressük. Kék háromszög turistajelzés. Azt írta a net, laza pár száz méteres séta. Lázbérci víztározó, zöld tükrű gyönyörűség. A két héttel ezelőtti jégtáblának nyoma sincs. Kék háromszög megvan, séta indul. Se nem laza, se nem pár száz méter. Nyelvlógató kaptató, kilométereken át. Lekíváncozik még a pulóver is rólunk, szerencse, hogy a kabát a kocsiban maradt. Harmadjára mondom, hogy lesz pár szavam annak, aki a neten írt a laza pár száz méterről... többször csak azért nem, mert már levegőm sincs... jobbra mellettünk szakadék. Vörös törzsű varsa-fák a trónok harcából. Találgatjuk, mitől vörösek... barátnőm véleménye mindent visz: a fák északi oldala zöld, a déli vörös... Mikor végre egyenesbe jövünk, az út újabb meredek kaptatóba fordul. Avar-csomó, megjelölve. Amíg anyuka pisilt, a gyerekek építették...- találgatjuk. Vagy ide ásták el apukát, mert sokat morgott... Utolsó kaptató, majd végre a Kalica-tetőn. Kitárul a világ, egy szívdobbanásnyi tériszony, szív a mélység. És a kereszt! Itt állította meg Herkopáter a reformáció terjedését. Nem is csoda, hogy nem jöttek tovább, mi is alig bírtunk ide feljönni. Tényleg olyan innen a tó, mint egy fjord. Jobbra az apró falvak takaros látképe... aranylik a napfényben fürdő templom. Apró sötét lyukak több sorban, pincék vagy temető... Sárga, lila virágok, apró kövirózsák bújócskáznak a kövek között. Megebédelünk, ennél szebb ebédlőt el sem tudnék képzelni. Korrogya körbepül minket egy holló. Aztán lefelé indulunk. Elképesztő öreg, félig kiszáradt, odvas fák. Egyikbe teljesen beleférek. Másik lakótelepre emlékeztet többféle méretű apró odújával, tetejéről fityisz-forma ág lóg, ami a fényképen szív-alakúvá változik. Aztán lefelé, a falu felé indulunk a kéktúra turistajelzésén, és láss csodát! Ez a pár száz méteres laza séta, amit kerestünk. Hatalmas, mély keréknyomok, csoda, hogy el nem akadt benne a traktor. Némelyik még sáros. És Uppony, gyorsan leértünk. A

falú főterén levő fa-alakzatot nem sikerül megfejteni, mit ábrázol, de tetszetős. És az apró, sötét lyukak pincék, 4 sorban, egymás fölött. Minden háznál morcos házörzők, egy fekete, egy fehér kutya, ritmusosan. Egyik háznál a két tacsón kívül őzike is a kapuhoz jön. Lecövekelünk, csodálkozunk. Előjön a gazda is, egy kis beszélgetésre. Pár napos kora óta nevelik az őzet, úgy találták, egyedül. Hogy mivel etetik? Hát, kedvence a húsleves csigatésztával, és a korhely-leves. ☺ Jó ízlése van. Az őz közben játszik a kutyával, odajön hozzánk, láthatóan kedveli az embereket, és fura hangon sipog, vagy mit csinál.

Hazafelé vesszük az irányt. Leltár: erősödő fáradtság az izmokban, áradó boldogsághormon a testben, a pillanat örömének újbóli felismerése. Naptól lepirult arc, gondolatban ismét megváltott világ, izgalmas és inspiráló baráti beszélgetés. Tavasz. Élet.

fva

ÖRÖM-BEFŐTT, AVAGY MIÉRT NINCSENEK FÁK A MENNYORSZÁGBAN?

Ma 2020. szilveszter éjszakája van. Bekuckóztam, ma nincs buli, vendégség, és kivételesen nincs áttáncolt éjszaka sem. Most ünnepélyesen felbontom az öröm-befőttet.

Pont egy éve kezdtem el örömöket elrakni a dunsztos üvegbe. Eleinte szépen gyűltek, naponta több is, úgy márciusig. Aztán jött a covid, és nagyjából azzal voltam elfoglalva, hogy a pánikomat uralni tudjam. Nagy menet volt. Április végén született az első bejegyzés arról, hogy ismét tudunk családirag nagyokat nevetni.

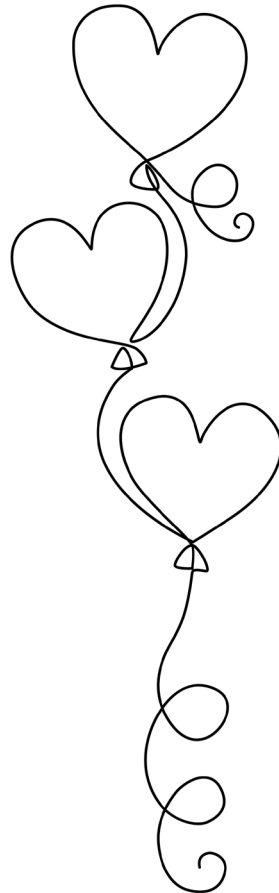
Meghatódom. Bogarászom a kis cetliket. Hát mégiscsak voltak, illetve, mégiscsak képes voltam észrevenni őket. Nem túl sok, de az üveg megtelt velük, most pedig olyan öröm egyenként kibontogatni őket... utó-örömk. Keserédes 2020 évvégi mosolygás. Sok apró közös nevetés, REGEA-programok, karantén-séták a természetben, egymáshoz visszatalálások... tavasz, nyár, csobbanás, túrák, diplomaosztó, vacsora, kirándulások, ősz, tél, ünnepek... meleg ölelések, szeretetteli tekintetek, megbocsájto barátok, újramegtalált családtagok. Élet. Munka, küzdelmek, sikerek, támogatók, gyógyulók és távozók. Csodálatos változások és fájdalmak, büszkeség és csalódások. Veszekedések és szépséges kibúlések. Viharok és szivárványok.

Eltelt ez az év is, már alig vártuk, hogy vége legyen. Folyamatosan pittyeg a telefonom, érkeznek a jókívánságok. A csilivili képecskék között meghatóan szép sorok, újult erővel feltöltő hálaadások és köszönetek azoktól, akik a fájdalom, a gyász legmélyebb bugyrait járják éppen. Mégis hálát adnak, mégis köszönetet és jókívánságot küldenek. Alig látom elolvasni őket a könnyeimen át. Van még mit tanulnom, hiszen mi az én pánikom, nehézségeim az övékéhez képest?

A covid egyik ajándékaként megtanultuk az online felületeket profin kezelni. A haladó csoportban is túlradnak a kölcsönös jókívánságok. Az egyik bejegyzésen meglepődök: „azt olvastam, a mennyországban nincsenek fák....” De hát miért nincsenek? – kérdeem, mire meglepően költői szépségű töprengések érkeznek válaszul. Szeretem ezeket az embereket. Annyira különlegesek és mind külön egyéniség. A csoportban az a fantasztikus, hogy a közös sors, a betegség összekovácsol minket. Itt figyelnek egymásra, fontosak egymásnak, itt érdeklődéssel hallgatja egymást

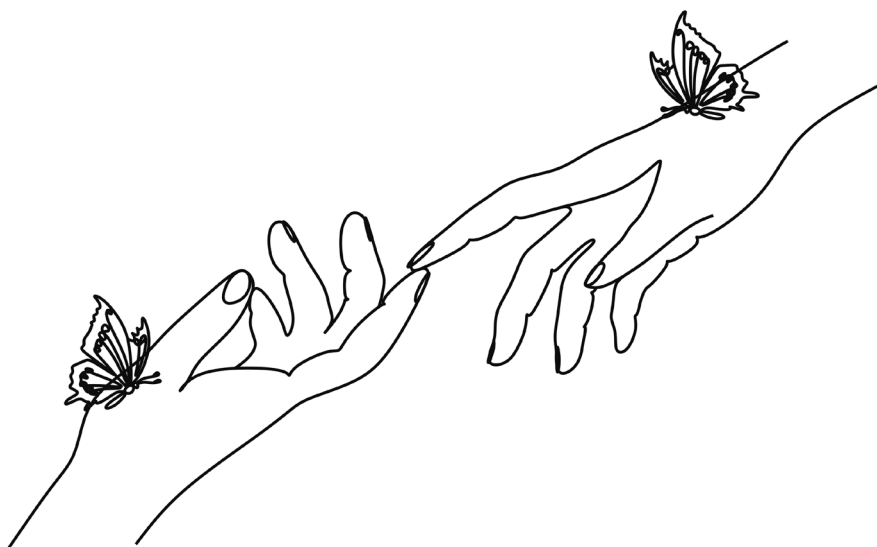
a kórházigazgató és a falusi néni, a politikus, a tanárnő, a boltvezető vagy az asztalos. Egyediek, de egyformák is vagyunk. Mindannyiunk élete ugyanolyan esendő, szenvedésekkel és örömekkel teli. Mind félünk, fájunk, mind boldogak szeretnénk lenni. Mind lusták vagyunk reggel futni menni, vagy mindennap meditálni. Mindnyájunknak hiányzik a család, az ölelések. Mind gyógyulni akarunk, és mindannyian tudunk tenni magunkért. Miért nincsenek fák a mennyországban? Mind tudunk álmodozni, viccelődni, költőiek lenni, szeretni. Örülni, covid idején is.

fva



III. ERŐFORRÁSAINK 2.

Közösségünk, csoportjaink, rendezvényeink



A REMÉNY NAPJA

Ma jön a Mikulás, de mi már a karácsonyra hangolódunk. A szép kis kápolna megtelt. Két sort a betegek töltenek meg, csoporttagok, és azok, akik az osztályról jöttek le, egy idős hölgy Rita nővér karján. Egy másik hölgy kíséreléssel, és rollátorral. Egy szálfagyenes úr pizzamára vett kabátban álldogál a fal mellett. A másik két sort az egészségügyi szakdolgozók töltik meg, fehérköpenyben, kabátban. Megjönnek a gyerekek is, Kati gyermekei, és testvéréé, Ildikóé, a hatból most négyen tudtak eljönni. Három lány, egy nagyfiú. Ildikó simontonos társunk volt, tavaly vesztettük el. Kati ötlete volt a karácsonyi műsor, a gyerekek zenélni tanulnak, és játszani nekünk. Aranyosak, kedvesek, őszinték. Timike csellója lehangel, és senki nem ért hozzá közlünk. Timike vigasztalhatatlan... annyira készült! Nézem, ahogy az anyjához simul, és bármit megadnék érte, ha tudnék csellót hangolni... Barnabás, a nagyfiú komoly arccal harsonázik. Összpontosít, arca csupa figyelem. Bogi fuvolázik, áhítatos arccal. Aztán a három kislány énekel, karácsonyi dalokat. Egymásra figyelve, egymáshoz igazodva. Teremtődik a karácsonyi hangulat...

Gecse Attila, a lelkész megköszöni a műsort, aztán mond egy rövid beszédet az adventről, a várakozásról. Kiemeli a remény jelentőségét, ami itt az onkológián kulcsfontosságú. Verset olvas fel: Szabadi Livia versét a várakozásról.

Aztán Klári a REGEA alapítvány nevében áldott karácsonyt kíván, és kiosztja a lányok segítségével az apró ajándékokat, amiket a simontonos csoport tagjai készítettek, nagyon hangulatos együttlét és sok nevetés között. Fenyőtobozt díszítettünk, mint pici fenyőt, fehér festékkel, gyöngyökkel, és apró piros cserépbe állítottuk. Meglepett, örömteli arcok.

Segíték Attilának, citromos forró teát adagolunk és osztoga-

Szabadi Livia: A várakozás ideje

*Várom a havat, hófehéret,
a száncsengőt, a nevetéset,
piros sapkának fehér bojtját...
Kandallótűz meleget ont ránk.*

*Várom a téli nagy csodákat,
feldíszített karácsonyfákat,
narancs-fahéj illatú estet...
Békességet, nyugalmat, csendet!*

*Várom a családok mosolyát,
a búcsút intő gondok sorát,
a szívekbe költöző imát...
Mikor jön végre egy jobb világ?*

*Várom karácsony ígéretét,
lelkembe lopott szeretetét...
Várom, hogy ne csak egy nap legyen,
várom: Ne kelljen várni sosem!*

tunk. Többen hoztak finom házi süteményt, amellé nagyon jólesik. Piroska repetát kap, ráfér, hetek óta nem tud kikeveredni a megfázásból. Eszegetünk, beszélgetünk, együtt vagyunk.

Laci, az örök pozitív csoporttagunk elmerülten beszélget a szálfagyenes úrral. Talán ezért lép utána hozzám... közli, hogy jól van, és nem szeretne csoportba járni, mert nem szereti mások fájdalmas történeteit hallgatni. Hiába mondom, hogy nálunk jó a hangulat, és sokat nevetünk. Nézem, és tudom, mire gondol. A háritás a legjobb védekezés, miközben egészen másra volna szüksége... Laci mondatai megalapozták a talajt, ezért álldogál most mellettem, és jobb híján a versekre tereli a szót. Mennyire tetszett neki, el is kérte a lelkész úrtól azt a verset, amit felolvasott. Egyetérték, nekem is tetszett. Erről jut eszébe, tavaly talált egy gyönyörű szép verset... nagyon kíváncsi volnék rá. Szívesen megkeresi, és eljuttatja hozzám, hol és mikor találhat meg? Hálát adok a versekért, mert közvetítenek... kimondják helyettünk a kimondhatatlant.

Az én ajándékom Főorvosasszonytól érkezik, amikor azt mondja, már annyi szépet hallott rólunk, és nagyon kíváncsi ránk... beülhetne-e néha a csoportra ő is? Nagy örömmel látnánk, felelem, és arra gondolok, mennyi áldás származhatna belőle... Mennyivel több beteghez juthatna el a hírünk, és a hatékony segítség lehetősége!

A gyerekek a Mikulás-csomagjaikat bontogatják. Nagy nehezen mégiscsak elfogadják a teát, süteményt. Kati fantasztikus dolgot tesz, ahogy köti a csoportunkhoz ezer szállal ezeket a gyerekeket. Rengeteg élő emléket ajándékoz nekik az édesanyjukról. Az, hogy nem elfelejteni igyekszik minket is, mint fájdalmas emlékét (ahogy a legtöbb ember teszi), hanem továbbszövi ezeket a szálakat, ékes bizonyítéka annak, hogy a gyász folyamata egészséges, továbbvivő módon halad náluk.

A történethez tartozik még egy másnapi telefonhívás is. Rita nővér hív lelkesen, ahogy letette a munkát. Meg kell, hogy ossza velem, milyen csoda volt ez a tegnapi alkalom. Milyen mosolyogva, feltöltődve ébredtek ma a betegek az osztályon, akiket tegnap lekísért. Az a néni, a karján, tegnap még mennyire „maga alatt volt”, ma pedig jókedvű, bizakodó! Hallgatom, miközben a könnyeimmel küszködöm. Elindítasz egy apró, pici szeretet-gesztust, egy kis forrást, és hatalmas folyóként, áradva tér vissza hozzád....

Áldás volt ez a nap, az együttlét és a remény napja.

Mindenkinek hála, aki valahogyan részt vett benne! Köszönöm Nektek!

fva

„Az utakat sokáig nem érti meg az ember. Csak lépdél az utakon és másra gondol. Néha széles az egyik út, aszfaltos, néha rögös, barázdás, meredek. Az utakat sokáig csak alkalomnak tekintjük, lehetőségnek, melynek segítségével elmehetünk a hivatalba vagy kedvesünkhöz vagy a rikkantó tavaszi erdőbe.

Egy napon megtudjuk, hogy az utaknak értelmük van: elvezetnek valahová. Nemcsak mi haladunk az utakon, az utak is haladnak velünk. Az utaknak céljuk van. Minden út összefut végül egyetlen közös célban.

S akkor megállunk és csodálkozunk, tátott szájjal bámészkodunk, csodáljuk azt a rejtelmes rendet a sok út szövevényében, csodáljuk a sugárutak, országutak és ösvények sokaságát, melyeken áthaladva végül eljutottunk ugyanahhoz a célhoz. Igen, az utaknak értelmük van. De ezt csak az utolsó pillanatban értjük meg, közvetlenül a cél előtt.”

(Márai Sándor: Ég és Föld – Az utak)

A VASALÓDESZKÁK ÁLMAI.... AVAGY NE HAGYJATOK NYITOTT TÖRTÉNETEKET!

Melegen megölelem, és közben érzem, milyen törékeny. Nézem, ahogy óvatosan leül, és megfontoltan kortyol egyet a vizéből. Mutatja, hogy már kezd nőni a haja, de azért még látszik a folt, ahonnan mintát vettek... Előveszi kis füzetét, amit a barátaitól kapott, hogy megmutassa, mennyit javult már az írása is – tűnődik, hogy valóban javult-e... Mostmár erősebbnek érzi magát, nem hány, és a feje is csak néha fáj... pár hétig most pihenhet a sugár kezelés után, és majd csak a következő vizsgálat után kezdődik a kemo... és ez jó, mert van idő erőt gyűjteni, pihenni. Csak azok a rossz gondolatok ne lennének... Könnyen rátörnek, ha szédül, vagy fáj a feje, és olyankor olyan könnyen fel tudná adni...

Ne hadakozz a rossz gondolatok ellen, hagy jöjjenek. Azzal adsz nekik erőt, hogy minden erőddel igyekszel távol tartani őket magadtól... Nézz velük szembe bátran, hiszen Te rendkívül bátor és erős nő vagy. Más már az elején feladta volna. Fogadd el őket: igen, azt mondd, te gondolat, hogy ez a vége? Lehet, de én másképp gondolom. Küzdeni akarok és nem adom fel. Csak ennyi, és a rossz gondolat már el is tűnt.

Már mosolyog, hiszen sokat jelent a biztató szó, a támogatás. Elmesélem, hogy hamarosan kijön a nyomdából a könyvünk, amibe ő is írt... Még meg sem jelent, de már két színház is érdeklődik iránta, a színészek tartanának egy felolvasó-estet belőle. Arca kipirul, szeme örömtől csillog. Mostmár van cél, amit lehet várni...

Elmesélem, hogyan találtam az interneten a szenior öröm-táncra, amit errefelé még senki nem csinál, pedig milyen jó lenne a csapatnak... Jól emlékszem, ő volt az, aki annyira rátalált a táncra, mint a legjobb önkifejezési formára. Megtanulhatná... aztán megtaníthatná a csapatnak. Mindenben támogatnánk.

Látom a szemén, hogy mennyire szeretné... lelkesedik, tervezget. Azt mondja, jólesik neki, hogy nem látom a testi zakkantságát. Mennyire szeretne kiutazni a lányával Prágába... de a repülő drága, és ő nem bírna egy hosszú buszos utazást.

Tudod, vannak helyzetek, amikor a pénz nem számít. Menj el a lányoddal Prágába, repülővel, hogy maradjon erőd élvezni az ottlétedet. Ne hagyj ki egy ilyen jó lehetőséget... Ne hagyd megvalósíthatlanul az álmodat.

A következő csoporton megy a kezdőkör. A hölgy, aki beszél, most megindító bizalommal avat be minket érzéseibe... Mindent sietve csinál mostanában, haladni akar, mert nem tudni, mennyi van még hátra, és nem szeretne nyitott történeteket hagyni maga után... Apró léptekkel, óvatos kérdésekkel haladunk az önismeret nehéz, de csodaszép útján. A csoport megrendülten hallgatja a fájdalmas emlékeket, érzéseket... Látom, annyira szeretnének neki segíteni valahogy, olyan ügyesen kérdezgetnek, átkereteznek... Van, aki saját, hasonló történetét meséli el, megoldással, nézőpont-váltással együtt. Elismerően bólintok, ez profi hozzászólás volt!

A gyermekkori emlékek felidézése közben megfogalmazza egyik régebbi vágyát is, mennyire szeretett volna venni egy harmonikát.

Idézzük egyik társunkat, aki közben már klasszikussá vált, annyiszor idézzük:

„A vasalódeszka is szörfdeszka volt, csak feladta az álmait.”

Ne legyél vasalódeszka, ne add fel az álmaidat! Azt mondd, nem szeretnél nyitott történeteket hagyni magad után. Hát ez lesz a legnagyobb, legfájdalmasabb nyitott történeted majd, amikor eljön az a bizonyos utolsó pillanat, hogy miért is nem vetted meg azt a harmonikát...

Arca meleg örömtelien meglepett, szeme most egészen más... Nem szól. A csoporttársak érzik a ki nem mondott kifogásokat is, megválaszolják. Jól érvelnek, van, aki nemrég kezdett énekelni tanulni, mert az volt a gyermekkori vágya, és elmeséli, hogy ennyi idősen is meg lehet tanulni kottát olvasni... Javaslom, hagyjuk most, elég, ha az a bizonyos bogárka bekerült a megfelelő helyre...

Ki nem hagynék egy ilyen jó lehetőséget arra, hogy most a Simonton-csapásirányt kiegészítsül a LeShan-féle csapásiránnyal, ezért arra kérem a csoportot, fogalmazzanak meg régi vágyakat, álmokat. Jönnek az álmok, színesek, vidámak, de bátortalanok, kifogásokkal terheltek....

„Spanyolul tanulni”.... Ezt ketten is mondják. Aztán nevetnek, mert a csoportban nyelviskola-vezető is van...

„Sífutás...mindig áhítatosan figyelem a Bükkben a nyomaikat. De sosem volt hozzá bátorságom...”

„Zongorázni tanulni szerettem volna nagyon gyerekkoromban. De most már elmúlt...”

„Nemezelés... az mindig nagyon tetszett...Tudok, de túvel még nem próbáltam, azok a finom minták...”

„Pingpongozni...imádtam gyerekkoromban. Bajnok akartam lenni. De most már hogyan, bal kézzel?...”

„Szociológiát tanulni... de ennyi idősen? Pedig még ingyenes is lenne...”

„Nekem a főálmod az egészség, és egy társ...” – mondja csendesen egyikük. – „Aztán jöhetnek az alálmok, a pingpong, és a spanyol....”

„Rossz a sorrend”, – mondom. – „Én megcserélném. Legyen a főálmod a pingpong és a spanyol, és az alálmod az egészség és a társ...”

Néz rám, vajon meghibbantam-e, de udvariasan nem szól. Egész lényre egy felháborodott kérdőjel.

Tudod, ha elkezded megvalósítani az álmaidat, és élni a saját életedet, az annyi energiát mozgósít, lelkesedést, örömet, hogy egészséges leszel... Ha beteg lennél is beindítaná a gyógyulást. Ezt nem én mondom, hanem LeShan, aki ezzel a módszerével ugyanolyan jó gyógyulási statisztikákat mutat fel, mint Simontonék. És ha elkezded megvalósítani az álmaidat, azt annyira fogod élvezni, hogy látszik majd rajtad és jönni fog valaki, aki ebben a lelkes örömben szeretne majd részt venni, társként... Hát ezért mondom, hogy rossz a sorrend. Fordítva fog megvalósulni.

Ne legyetek vasalódeszkák.

fva

ABLAKDÍSZEK, TOJÁS-CSIPKÉK, TÚZZOMÁNC ÉS HARISNYA-VIRÁGOK

Alkotunk, létrehozunk valami csodát, teremtünk...

Saját fájdalomunkat, gyötrő gondolatainkat, szorongató feszültségünket konvertáljuk át napsugárszínű tavaszi ablakdísszé, csipkézett tojásokká, tűzzománc-medállá, harisnyavirágokká, festett kavicsokká és még mennyi csodává...

Amikor az ismételt kiújulás hatalmas pofonjával szembesült, már tudta, hogyan fogja túlélni a kemo gyötrelmeit. Megjelent lelki szemei előtt a Praktika magazinban látott szépséges textil-kép, és úgy gondolta, elkészíti. A színes textil- virágok minden szirma, minden öltése egy-egy átalakított kín, elvárásolt hányinger, átdolgozott fájdalom volt. Kettő képet készített, annak a két embernek, akinek szeretett volna köszönetet mondani a segítségéért. A képeket a karácsonyi klub-foglalkozáson adta át, mosolyogva. Míg a képek történetét mesélte, a két ember a meghatottság könnyeit törölgette.

Néhány napja ismét találkozhattam vele. Törékeny arcán mosoly derül fel végre, amikor lázasan tervezgetni kezdi, hogyan öltözteti tavaszi ruhába az ablakait. Aztán hazafelé menet bevásárol, és alig ér haza, hozzá is fog rajzolni, szabni. Magam is elképedve olvasom a beszámolóját:

„ÚJRA ÉLEK!!!

Pár hónapja hatalmas fájdalmaim miatt teljesen magamba roskadtam, visszavonultam a csigaházamba és sajnáltam magam. Most pénteken voltam Annánál, és aznap reggel úgy ébredtem, hogy tavaszi ablakdíszeket szeretnék készíteni. Korábban is foglalkoztatott már, hogy valami olyasmit csináljak, amit az állapotom megenged. Ahogy végeztünk, beszereztem még a hiányzó dolgokat, (beindult az öngyógyítás) mert kizárólag saját kezemmel készített díszeket szánok az ablakaimba, nem egyszerűen megvenni a boltban a készet és azt kiakasztani, hiszen akkor elveszem magamtól az alkotás örömét. Otthon aztán elkezdődött a tervezés, kipakoltam a kézműves cuccaimat, szabtam, beindult a fantáziám és nagyon élveztem, éreztem, hogy újra élek, ennyi elég volt ahhoz, hogy jobban érezzem magam. Már régóta fáj a hátam és a derekam, annyira, hogy a fekvés, az ülés és járás is óriási fájdalmat okozott, előző nap még ordítottam a fájdalomtól, ezért rendeltem egy felfújható dinamikus ülőpárnát, ami csökkenti a fájdalmat, jó rajta ülni. Aznap kaptam kézhez és két legyet ütöttem egy csapásra, azt csináltam, amit szeretek, megoldottam, hogy kényelmesen üljek és közben, hogy teljes legyen az élvezet, kedvenc CD-imet hallgattam. Már nem volt fájdalom, csak örömteli

érzések. Este elmondhattam, na ez egy tökéletes nap volt, és **rájöttem, nem számít mi volt tegnap és mi lesz holnap, egy a fontos, hogy minden nap elmondhassam, ez egy tökéletes nap volt.**”

Számomra elképesztő ez a megfogalmazódó bölcsesség, és az is, hogy az örömteli tevékenység mennyire hatékony fájdalomcsillapító gyógyszer.

Egyik kedves egri csoporttagunk kéri, találkozzunk már egy kicsit a csoport előtt. Azt gondoltam, biztosan mélyponton van, erőt kér. Melegen megölel, majd leül, és elővesz egy dossziét. Biztosan a rengeteg zárójelentése, lelete van benne, vélekedem, hiszen régi harcos már... Nemrég kiderült, van érzéke a kreatívkodáshoz, ezért megkértem, tartana nekünk húsvét előtt egy tojásfestős kézműveskedést, hiszen gyönyörű csipkézett tojásokat tud készíteni. Meglepetésemre a dosszié tele van vázlatokkal, ceruza-rajzokkal, internetről nyomtatott tojásfestő-sablonokkal. Zárójelentésnek se híre, se hamva... nevetünk. Elsorolja, mi mindenre lesz szükség a kézműveskedés során, tervezünk, lelkesedünk... Mitől lesz hófehér, hogyan festjük, milyen mintával... alig várjuk, hogy elkezd-hessük!

Sokszor beszélgettünk már örömforrásokról, célokról, gyermekkori álmokról, és ezek rendkívüli gyógyító erejéről. Ő nehezen talált magának célokat, de most csillogó szemmel meséli, hogy rátalált a tűzzománc-készítésre, ami mindig is izgatta a fantáziáját. Most tanulja, nem egyszerű, elmagyarázza, milyen technikával, milyen aprólékos gonddal készülnek a tűzzománc-remekművei, és nagy meglepetésemre, a nyakában lógó kis csoda is saját munkája. Aztán palermói élménybeszámolót hallgathatok, gyönyörű fotókkal illusztrálva, hiszen az idő mostmár rendkívül értékesé vált, és szeretett lánya társaságában fantasztikus utazásokat tesz. Mert az kell, mert megérdemli. Az egyik fotón 150 éves, hihetetlen erős, robusztus, rengeteg törzsű fa látható, maga a törzse is dzsungelre hasonlít... „Remélem, szívtál magadba az életerejéből!” – mondom, de jobbat talált ki. Ezt fogja megmintázni a következő tűzzománc-képén, és már sorolja is, miből, milyen technikával, milyen színekkel fogja megalkotni. Ámultan hallgatom, és szinte látom magam előtt. Ahogy élvezettel tervezget, meséli, bizony előfordul, hogy hajnal 3-ig keresgél az interneten mintákat, medál-sablonokat... „De mennyivel jobb hajnali 3-kor ilyen dolgokon agyalni, és nem a rossz gondolataimon rágódni!” – foglalja össze a lényeget nevetve.

Varázsolunk. Hatalmunk van a rossz gondolataink felett, és meg tudjuk szüntetni kínzó szenvedéseinket is. A palermói 150 éves fa kusza dzsungel-törzse kutyafüle ahhoz az életerőhöz képest, amit a lelkes, önfeladott gyermeki örömmel végzett alkotó tevékenység szabadíthat fel bennünk!

fva

AMIKOR ÉN AKAROM

„Mikor vagy boldog? Mi kell hozzá?” – tettem fel a kérdést a miskolci kezdőcsoportnak. Ebből mindig nagyon izgalmas beszélgetés bontakozik ki.

Először jönnek a természetes vágyak:

- jól tudjak aludni
- legyek egészséges
- legyek önálló, tudjak egyedül is utazni, vagy sokat gyalogni
- jó étvágyam legyen

Aztán szóhoz jutnak a belső Őrmesterek is:

- minden sikerüljön, amit csak akarok
- soha ne legyenek rossz gondolataim
- legyek mindig vidám
- csak „jó hullámok” jöjjenek az életemben

Majd tisztázzuk, hogy ezek teljesíthetetlen elvárások, tehát garantált az állandó belső elégedetlenség. Ezután végre szóhoz jutnak a belső Bölcsék is:

- akkor vagyok boldog, amikor észreveszem az apró örömöket
- hogy megtermett az első paradicsom a kertemben
- főztem egy finom ételt
- jó zenét hallgatok, és átengedem magamon a muzsikát
- gyönyörködöm a virágaimban
- simogatom a kutyámat.....

Zsuzsa kijelentése pedig vastapsot kap:

- „Akkor vagyok boldog, amikor én akarom.”

fva

BÁNYÁSZOK, BÚVÁROK, EMBEREBB EMBEREK...

Kezdő és haladó csoport egy átlagos napon... egy szokatlanul forró, augusztusi kánikulai napon. Már az hősies teljesítmény tőlük, hogy egyáltalán eljönnek. Van, aki nagyon beteg és mégis... mások tömegközlekednek, messziről. Eljönnek, mert itt kapnak valamit, és ez a bizalom kötelez. Nézem az arcokat... mindig változik a csoport összetétele, ezért ez most egy különleges csoport. Juli nagyon aktív az osztályon, sokszor hoz le új betegeket közénk, van, hogy sorban parkolnak a tolokocsik az ajtó előtt... ezen is tudunk nevetni. Annyit nevetünk, hogy kihallatszik az utcára is. Volt, hogy több férfi volt köztünk, mint nő, ami nagyon ritka. A 87 éves Feri bácsi, aki nem nagyon értette, mi is az, amit mi itt csinálunk, de arról mesélt, hogy spontán elkezdett gyógyulni a lába, amit le akartak vágni. Ebbe tudtam bele kapaszkodni, és az öngyógyításról mesélni neki. A bányász, aki ízes tájszólással beszélt, élvezet volt hallgatni. Egyik Józsefünk, aki sokat sírdogált, aztán egyre több remény éledt benne, és a végén hálásan és lelkesen mondta, hogy a feleségét is meg fogja tanítani a relaxációra. Persze, miután a kezelések véget érnek, hazamennek, és általában messzire mennek haza, onnan már nem járnak vissza a csoportra. Ezért változik mindig az összetétel, ami igazi kihívás nekem, és igazi csemege. Van köztünk pszichológus kolléga is, aki érintettként van jelen. És van egy hölgy, aki nagyon szerény intellektusnak látszott, elsőre, ráadásul, mintha stroke utáni állapotban lenne, a beszéde elég nehezen érthető. Kiderül, hogy nyugdíjas otthonban lakik, ahonnan nehezen engedik el. Megállapítom magamban, hogy akkor biztosan nem látjuk többet, de tévedek. Elég rendszeresen jár, megszervezi, hogy valamelyik gyereke elfuvarozza az otthonból. Mindig megnézi a szépséges képes idézeteimet, és lejegyzeteli őket. Csak legutóbb árulta el, miért. „Ezekből mindig ragad rám valami, nemcsak a kosz. Az elméleti tézisek csak akkor válnak bennünk élővé, ha érzelmeiket mozgósítanak.” Hoppá, néztem nagyot, ezt tényleg ő mondta? Ennyit a szerény intellektusról...

És most eljött közénk a bűvár is... a haja már őszes, de a szeme fiatalosan csillog. Keveset beszél, de nagyon figyel, időnként jegyzetel.

K már egyedül jár, ami azért nagy szó, mert eddig valamelyik családtagjának mindig kísérni kellett, annyira szorongott.

Itt a törékeny, síró anyuka, aki nagyon nehezen jutott diagnózishoz, de bár ne jutott volna. Az agresszív szarkóma réme rettegéssel tölti el. Keretezünk, folyamatosan. Simontonék kutatásai szerint nem a betegség típusa és stádiuma dönti el, mi lesz a betegség kimenetele. Hanem az, mit gondolsz Te a betegségedről, és az immunrendszered védekező

erejéről. Rákos sejt mindenkiben keletkezik, naponta nem is kevés... és az immunrendszerünk kinyírja őket. Nem az a kérdés, mitől lettél most beteg. Sokkal inkább az, hogy maradtál 40-50 éven át egészséges... És ha eddig meg tudtad csinálni, ezután is meg fogod tudni...

Előredőlnek, úgy figyelnek. Nagy pillanatok ezek, most születik meg bennük a remény. Táplálni kell, és óvni, mert nagyon törékeny még.

P a feleségével együtt jár. Régi harcos, és nagyon jókat mond. Optimista, pozitív, de reálisan pozitív, hitelesen. És kezdi ébresztgetni magában a sárkányt. Talán megszeretni is. Már nem enged maga elé mindenkit. Egyet, aztán ő következik.

R-nek is nagyon tetszett a „Miért jó, ha sárkány vagyok?” gyakorlatunk. Előtte mindig panaszkolt, hogy állandóan fáj a torka, mert sosem mondja ki, amit ki kellene. Most azt mondja, ki fogja írni otthon, hogy „sárkány vagyok!”.

J üde színfolt, és talán ő változott a leglátványosabban, a legrövidebb idő alatt. A síró, sértődékenyen érzékeny fiatal lány gyorsan összerakta, hogy „nem megbántanak, hanem megbántódsz”, és igyekszik letenni ezt a „szemüvegét”. Lelkes, vidám, mindenkinek segíteni próbál, tele van jó ötletekkel. Baromfiudvaros gyógyító képével látványosan megjavítja a laboreredményét. Mindenki őszintén sajnálja, amikor munkája miatt egy időre elköszön tőlünk- egyébként a Balaton-felvidékről járt hozzánk...

Ma merítőhálózunk, az életkríziseket átkeretezni komoly munka.... Derekasán dolgoznak, élvezet hallgatni őket... jobbnál jobb ötleteik vannak, ahogy egymásnak alternatívákat vagy átkeretezéseket adnak... hamar ráéreznek a humor erejére is. A szarkómás anyuka, aki bevállalta, hogy példaként elmondja a saját életkrízisét, felragyog, ahogy eljut a „szörnyű anya voltam, cserbenhagytam a gyerekeimet” nézőponttól a „minden tőlem telhetőt megtettem, és egyébként meg önállóságra neveltem őket” nézőpontig. Látványosan megkönnyebbül, ahogy leteszi a bűntudat és lelkifurdalás terhét, ami azért jó, mert így láthatja mindenki, miért van szükség erre a gyakorlatra.

Megy a zárókör... Megy az „itt mindig jól érzem magam”, a „mindig viszek haza egy olyan mondatot, ami kell nekem”, az „egymástól milyen sokat lehet tanulni”, és a nehezen érthető beszédű hölgyre kerül a sor... most is libabőrös leszek a szavaitól... elmondja, hogy ez az egyetlen hely, ahol ő beszélni tud a neki fontos, értékes dolgokról. Itt meghallgatják, és itt EMBEREBBÉ VÁLIK...

Köszönöm Nektek a mai napot is. Köszönöm, hogy köztetek, átlalatok én is „emberebbé válok”.

BÁTRAK, ÜZENETEK, FÉLELMEK

Ma új csoporttagunk volt. 10 életéve összes bölcsességével ült közöttünk, figyelmesen hallgatva mindenkit. Időnként mocorgott, de meglepően nyugodtan végigülte a két órát. Ki tudta várni, ha mondandója volt, és épp nem őt kérdeztem. És a mondandójára mindig érdekes volt odafigyelnünk. 10 éves kis bölcs ült közöttünk.

Arra gondoltam, mások az ő korában javában rendetlenkednek, nem hajlandók elolvasni a nyári kötelező olvasmányt, disznóól a szobájuk, és folyton a kütyüjeiken lógnak, legfőbb beszédtemájuk a minecraft, a tankok, vagy a pónik, a kedvenc PC játékuktól függően. Ez a kislegény pedig arról beszél, amikor lumbálisan akarták érzésteleníteni, de nehezen ment, vagy amikor kemót kapott, és vészes hányása volt.

Édesanyja már régóta jár a csoportunkba, és most épp nem tudta kire hagyni a fiát, aki kijelentette, hogy eljönne ő is. Aztán az anya felhívott engem, hogy megengedem-e, hogy magával hozza, de biztos-e, de mindenképpen mondjam meg, ha nem... Arra gondoltam, minden más gyermek esetén természetesen nem lett volna a válaszom, de ez a kis legény mindent végigcsinált már, amit a csoporttagok, vagy még többet is... miért ne jöhetne? Legfeljebb unni fogja, arra meg van megoldás. De nem unta. – Máris vége van? – kérdezte csodálkozva, mikor letelt a két óra.

A kezdőkörben, amikor az elmúlt időszak legnagyobb örömforrásáról kérdeztem mindenkit, elmesélte a Bátor tábor, ahol most járt először. Néztük a csillogó szemét, ahogy sorolta, mennyi mindent ki mert próbálni a programok közül.

A nagy betegség nagy félelmeket szül, az pedig mélyen összeragasztja a szülőket a gyermekükkel, ezért nagy dolog, hogy most el merte engedni az anyuka a táborba a fiát, egyedül! Valaki enyhén provokatívan megkérdezte a kislegényt, hogy élte meg ezt az elszakadást, mire ő széles mosollyal közölte, hogy nagyon klassz volt, alig akart hazajönni!

Anya arcán sok minden tükröződik, megerősítem abban, hogy részéről is nagyon bátor dolog volt ez a tábor.

Relaxálunk, irányítottan imaginálunk. Belső erőforrásunkat keressük, és közben figyelünk a testünk jelzéseire. Mély csönd, elgondolkodó tekintetek a végén. Lassan indul a beszélgetés, de a kislegény lelkes: – Ezt ismerem! Olyan, mint az agykontrollban van! – ő is csinálta velünk, végig.

Finom, apró jelzések, üzenetek a testünktől, mire figyeljünk, mit változtassunk. Az asztal másik végén ülő hölgy sírdogál. Nem faggatjuk, ha akarja, majd elmondja. Megy a kör, aki akar, mesél az élményeiről, semmi nem kötelező. A kékszemű Feri feláll, nyújtózik, erre kérte most a teste. Mesél több éves autogén tréning-rutinjáról, és arról, hiába a ra-

gyógóan jó módszer, ha nem használjuk. Szóba kerül a gyógyító kód, az anyuka faggat engem, vajon nekik jó lehet-e ez a módszer. Visszakérdezek, szerinte én tényleg tudom, hogy neki mi a jó? Hamarosan kiderül, kész válasza van a kérdésre. Kiderül, mennyi hasznos infót, segítséget kaptak a kórházban, de hazatérve az egészet elzárta, nem is akar tudni róla, emlékezni rá. Ez persze érthető, de azért a kislegénynek odasúgom: – Hazahoztatok a kórházból egy nehéz ellenfelet, aki sok bajt csinál, le kéne győzni valahogy.

Anya kérdőn néz rám, de fia rögtön kapcsol: – A félelmet? – Persze. Kitalálsz majd, hogy lehetne legyőzni?

Bólogat, elgondolkodva.

A kör végén a sírdogáló is bekapcsolódik. Kiderül, meditációja megijesztette. A jelenetben a vállairól indult felfelé nagy nyomás a fejébe, a homlokába, ami lüktetni kezdett, és közben az az üzenet jött: az agya ami nagyon fontos. Gyanítom, a legijesztőbb értelmezését választotta a jelenetnek. Körkérdésem a csoporthoz: – Mit tippeltek, mit jelenthet ez az üzenet?

Sok jó ötlet hangzik el:

– Jelzik az irányt, hogy szükséged lenne a szőnyeg alá söpört dolgok feldolgozására.

– A vállak felől, a stressz-izmok felől indul a feszültség.

– Az agyad a fontos, a gondolataidat kell tudni irányítani, átdolgozni.

– Lehet, h a stressztől megnőtt a vérnyomásod. Nekem ugyanilyen érzés szokott ez lenni.

Jó látni, hogy figyelnek egymásra, próbálnak okosan segíteni egymásnak. A sírdogálás alábbhagy, a hölgy elgondolkodik, lassan megnyugszik. A kislegény is próbál neki segíteni, saját kórházi élményei elmesélésével. Múlik az idő, megy a kör, fogyogatnak a csokik, amit hoztak a többieknek. Végül lezárom a mai alkalmat, de senki nem akar felállni. Van olyan, hogy tapintható a szeretet, az egymásra figyelés- mondta az imént az anyuka a Bátor táboros beszámolójuk kapcsán, és ugyanezt érzem most én is. Van olyan.

fva

FEHÉR KENDŐ

Kicsi, szalvétányi fehér kendő van mellettem, átlátszó celofánba csomagolva. Rajta kép és felirat: Csíksomlyói Szűz Mária, könyörögj éretünk!

Ma kapta a csoport.

Mónika hozta nekünk, Csíksomlyóról. Gyönyörű erdélyi nyaralásról tért haza a családjával, élvezet még hallgatni is, ahogy mesél róla. Amikor elmondja, hogy csak nekünk, a csoportnak hozott onnan ajándékot, és hogy felvitte a kendőt a templomba, és hozzáértette a Máriához, az árus nénike tanácsára, hogy így hozza el a betegeknek- nem találok a szavakat, és könnybe lábad a szemem. Elönt a melegség. A kendőcske körbejár, megérintjük, megsimogatjuk.

Közben beszélgetünk.

Betegség okozta változások, betegség előnyök a mai téma. Provokatív, nehéz téma. Teleírjuk a nagy csomagolópapírt a változásokkal, amiket a betegség hozott be az életünkbe, és hasznosak. Merek nemet mondani. Magamat jobban előtérbe helyezem. Örömforrásaim, élményeim, énidőim vannak. Leosztom a feladatokat, a felelősséget. Elváltam. Ott-honba adtam idős szülőmet.

Kemény mondatok, figyelmes egymásra hallgatás. Itt nincs bíráló (hogy tehetted?), nincs okoskodás (miért nem hamarabb?), nincs faggatózás. Mindenkit érint valahogyan a téma. Megnyílunk. Merünk mélyre menni, merjük önmagunkat adni. Merjük egymás kezét, vagy lelkét megsimogatni. Melinda megosztja velünk szépséges történetét idős édesapjáról, akit ápolt hosszú éveken át, és akit a szeretete tartott életben. Megelevenedik és tovább él most közöttünk a huncutszemű Papi, mély a csönd a története után, többen megköszönik, hogy hallhatták, és magukkal viszik, hogy így is lehet.

Van, aki megkérdi, mi a recept, hogyan lehet ezt a mindenkit érintő csapdahelyzetet megoldani – hiszen nem teheted meg, hogy idős beteg szülődet nem ápolod.... Valaki száján kicsúszik saját atombomba-gondolata (milyen nagyszerű, hogy Erika azonnal be is azonosítja!): Ha ott-honba adom őt, abba belehal. Másvalakinek arra van története, hogyan próbálja őt a kisgyermekhez hasonlóan viselkedő idős szülője érzelmi- leg zsarolni. Válaszomban arra utalok, amiről már annyit beszéltünk: Ha egy helyzeten nem tudsz változtatni, még mindig tudsz változtatni a helyzethez való hozzáállásodon. Vagyis ebben a példában nagyon nem mindegy, hogy sodródsz benne, mert „nincs mit tenni”, „ki kell bírni”, vagy pedig Te magad döntesz úgy, hogy ezt választod, és ápolni fogod őt, mert szereted, mert minden időt vele akarsz tölteni, mert büntudatod

lenne különben, stb. Nehéz lesz, és arra is gondolsz, hogyan fogsz segíteni magadon közben, hogy jobban bírd.

De dönthetsz úgy is, hogy mindenkinek jobb lesz, ha otthonba kerül, erre is nyomban elhangzik pár történet. Nem vagyunk egyformák, és mindenkinek más a jó, nincs recept.

Előkerül a harag is, mindig előkerül. Elmondom, milyen hasznos, előrevivő energia is lehet- és belső iránytű. Jelzi, ki az, aki bánt, aki rosszul bánik velem, akivel változtatni kell valamit, valahogyan... Jelzi, mi az bennem, magamban, ami nincs a helyén, nincs feldolgozva (az dühít a másikban, amit önmagamban nem tudok elfogadni...) Jelzi, mekkora belső energiaforrásom van, lehet- ha akarom.

Érvelnek, vitatkoznak, új nézőpontokat hoznak fel. Kékszemű Feri elmondja, nem tud haragudni, másnapra elszáll a haragja. És hogy egy konfliktusban mindketten hibásak valahogyan. A csoport megbolydul, vörös posztó volt nekik ez a „hibás vagyok” kifejezés. Miért lennék hibás, ha jogos a haragom? – mondja egy úr, aki elmondja, igen választékosan tud káromkodni, ha dühös, így vezeti le a feszültségét. Javaslom Ferinek a „hibás vagyok” kicserélését „érintve vagyok, benne vagyok”- ra. Így már Byron Katie is jóvá hagyná. Benne vagyok a konfliktushelyzetben én is, hiszen nehéz kezelnem, nehéz jól lereagálnom. Így már könnyebb elfogadniuk Feri mondatát, bár a „nem szoktam haragudni” az gyanús, olyan „szőnyegalásöprős” kifejezés. Gazdag és élvezetes a beszélgetés, előrevivő. Kékszemű Feri nagyon meglepődik. „Így is lehet érvelni, egyet nem érteni, vita és harag nélkül?”

Elkezdjük annak a kinyomozását, miért kellenek nekünk ezek a betegségelőnyök. Miért nem lehetett ezeket egészségesen megtenni? A nem tudatos belső szabályainkhoz, automatikus hiedelmeinkhez jutunk. Én atombomba-gondolatoknak hívom őket, mert ha ledobjuk őket, azonnal elpusztítanak mindent, minden örömet, élvezetet, önfeledtséget, egészséget, kapcsolatokat is akár. Mivel nem tudatosak ezek a gondolatok, kell egy kis erőfeszítés a kinyomozásukhoz, de nagyon megéri. Arra kérem őket, fejezzék be a mondatomat: „Ha nem dolgozom, ha csak vagyok otthon, ahelyett, hogy végezném a dolgomat, akkor milyen vagyok?” „Ha hétfőn fodrászhoz megyek, kedden órákig barátnőzők, szerdán moziba, csütörtökön strandra, pénteken cukrászdába...”

Nem is kell tovább cifráznom, az első szavaimnál rávágják: „önző vagyok, léhűtő, haszontalan, értéktelen, élősködő, semmirekellő....”

Nagyon erős érzelmi töltéssel rendelkező jelzők ezek, pont ezeket keressük. Az atombomba-gondolatok ilyenek. És ki szeretne értéktelen, léhűtő, önző lenni? Csoda-e, hogy a betegség az egyetlen lehetőség, és felmentés, aminek a segítségével elérhetjük a boldog semmittevést, a feltöltő énidőt, az Itt és Mostban levés gyönyörű pillanatait? Nyomban

félre is értenek, azt hiszik, a gyógyuláshoz mindennap 24 órában léhűtőnek kell lennünk... Pedig csak azt az atombomba-gondolatot, minden döntésünket irányító belső szabályunkat akarjuk ezzel a sarkítással megtalálni, ami azt teszi lehetetlenné, vagy legalábbis büntudattal terheltté, hogy mondjuk hetente egyszer lazítsunk és örömködjünk... És ha megvan, hatástalanítsuk!

Meg kell állnunk, az időnk rég letelt, de erre rajtam kívül senki nem figyel. Javaslom, folytassuk legközelebb, és addig nyomozgassanak tovább saját atombomba-gondolataik után. Milyenek vagyunk, ha nemet mondunk? Ha segítséget kérünk? Ha megosszuk a munkát?

Megy a zárókör, félmondatot kérek a bennük kavargó gondolatokról.

– Mindig olyan jó idejönni.

– Én ma nem akartam jönni, de a férjem erőltette, mert tudta, hogy jó hatással lesz rám. Igaza volt!

– Ma olyan volt ez a csoport, amiért úgy szeretek idejárni! (ezt férfi-csoporttagunk mondta!)

– Hálás vagyok Melinda történetéért, és elviszem magammal!

– Én már sokadszorra csinálom végig ezt a tréninget, de mindig más... olyan, mint a kaleidoszkóp: ugyanazok a darabok vannak benne, mégis mindig mást látsz, más gyönyörű mintát, ha belenézel...

A kaleidoszkóp-hasonlatot én is elviszem magammal. És a kendőt, ami tiszta fehérségével ragyogja ránk az erőt, a vigasztalást, a szeretetet és mindazt, amit jelképez nekünk. Mindazt, ami megvan a csoportunkban is - nemcsak ebben, hanem mindegyikben, ha eljövünk, ha beleengedjük magunkat, ha odafigyelünk a másokra. Ha megengedjük, hogy hasson ránk. Ha elhisszük, hogy értékesek vagyunk, és színes kis darabjai egy hatalmas, gyönyörű mintának, ami mindig más és más. Attól függ, mikor és honnan nézzük. Köszönöm, hogy most is belepillantottam!

fva

ÉLJENEK AZ EGYRE VEGYESEBB CSOPORTOK!

Pedig mindig milyen szigorúan mondom: csak azok jöhetnek a kezdő Simonton-csoportra, akik most jönnek először. Először így is van. Aztán elkezdődik a beszivárgás... a telefon, az „én csak most érek rá” és a „de ugye nem zavar téged?” Nehéz nemet mondani, amikor látom, milyen örömmel jönnek... amikor a sorstárs-közösséget „baráti közösségnek” említik... amikor látom, milyen reményt tud adni pusztán a jelenlétük a kezdőknek (tényleg túl lehet élni...). Azt is ugyanilyen szigorúan képviselem, hogy a 3. alkalom után záródik a csoport, aztán nem jöhetnek újak. Egészen addig képviselem ezt, míg nem jön egy teljesen összetört beteg, aki nem akarom, hogy várjon hónapokat még... vagy jön ő, akit már hónapok óta agitál a csoportra a barátnője (aki velem dolgozik az aggodásán), és most végre rászánta magát, h eljöjjön...

Hát így születnek a vegyes csoportok. Aztán jön egy lelkes fiatal orvos, akit érdekel a módszer.... Hát persze, hogy jöhet közénk. Aztán jön a barátja, aki most tudta meg, h beteg, igen, őt is hozhatja... Aztán telefonon hív egy idegileg teljesen kikészült édesanya, aki, most hogy leukémiás kislánya végre jól van, összeroppant... igen, várjuk szeretettel, hiszen neki az is nagy dolog, ha egyáltalán ki mer lépni otthonról.

Aztán csak nézem őket. Itt vannak mind. Majdnem kevés a szék, olyan sokan vagyunk.... Meghatódás nélkül nem tudom szemlélni őket. Itt a fiatal orvos a barátjával. Itt az édesanya, képes volt rá, eljött. Itt a két új beteg, aki egymást bátorítva mert eljönni, és még bemutatkozni is elfelejtene. Arcukon látszik, még nem tudják, jó lesz-e ez nekik. Itt van egy nagyon beteg hölgy nagyon messziről. Régi férfitagjaink, vidáman társalogva. És a többiek mind, mindig változó összetételben. Örülök nekik. Van virtuális csoporttagunk is, ő most térben nagyon messze van tőlünk, de hála a technikának, mégis köztünk lehet.

Milyen nagy a csend először, a kezdő körben, amikor arról faggatom őket, mi az, amit az utóbbi időben először tettek meg.... Megtudjuk, milyen szorosan összefügg a futball és a rák legyőzése. És hogy a pitypang jelzi: itt az idő, pl a változtatásra. Hogy üdvözlendő első dolgom lehet, ha életemben először felejtkeztem el egy, a határidő naplomba beírt dologról. Mert már nem akarok mindenkinek megfelelni.

Annál nagyobb a zaj, a lelkes beszélgetés, amikor kis csoportokat alakítunk, és úgy kell megbeszélniük, vajon hogyan hatnak a gondolataink a testünkre. Konkrét példát is kérek tőlük. Az 5 csoport ötféleképpen gondolkodik. Az „orvosi csoport” természetesen a citromos példát hozza. Az egyik csoport csupa kellemetlen helyzetből indul ki, pl. ha fázom, és arra gondolok, milyen hideg van, még jobban fogok fájni. A másik csoport még

nehezebb élethelyzeteket hoz fel, és azok hatását a testükre: megfájdul a hátuk, vagy bepánikolnak, ha a gyermekük beteg lesz. Ugyanakkor azt is ők említik, h megfigyelték, h pl. relaxálás közben elmúlnak a zavaró tüneteik. (!) A „nővérkés” csoportban említik, h észrevették, ha vérvételre mennek, a félelemtől eltűnnek az egyébként gyönyörű vénáik. Vagy hogy a szapora szív működésüket le tudják nyugtatni mélyebb légzéssel.

Majd a csoportok azt a kérdést kapják, vajon melyik a jelzőszervük, azaz a legérzékenyebb, a negatív érzéseket, gondolatokat rögtön jelző „műszerük”? Alapos és gazdag anyag áll össze a válaszaik nyomán, egy teljes pszichoszomatika- tankönyv. A legtöbb szavazatot a szívverés-vérnyomás- keringés kapja, második helyen a gyomor-emésztőrendszer végéz. Van, aki inkább az izmai megfeszülését, tickjét figyeli meg stresszes helyzetekben, mások a torokbeli gombócot, gyulladást, légzési nehézségeket. Gyakran jelentkezik ilyen helyzetekben fájdalmak, itt a leggyakoribb a hát, derék és fejfájás. Javaslom, hogy legközelebb, ha ilyen tünetet észlelnek, a szokásos út (orvos, gyógyszer) mellett álljanak meg egy kicsit, és próbálják megérteni testük üzenetét, vajon mit akar mondani?

Aztán relaxálunk egyet, társítva hozzá életünk egyik legörömtelibb eseményét. Jönnek-mennek kinn hangosan beszélgető emberek, dudáló járművek, olykor mentők vagy záporok, benn mégis béke van és nyugalom. Arcuk örömteli, kisimult a végén, amikor „visszajönnek”. Beszámolóik örömteli pillanatokban, az itt és most jelenlétében, a létezés örömeiben gazdagak.

A fiatal orvos buzgón jegyzetelget. Barátja nehézkesen fogalmazza még meg a mondandóját. A két új hölgy egyike kipirult, lelkes, másikuk úgy fogalmaz: ez itt még furcsa és szokatlan neki. De jönnek máskor is. A távolról jött hölgy melegen megölel. Párja, amikor bekísérte, azt mondta: nem tudja, mi ez, amit mi itt csinálunk, de egyetlen alkalom után a párja elkezdett mosolyogni, úgyhogy csak jó lehet. Az édesanyával még hosszasan beszélgetünk négy szemközt. Kemény önvádoló gondolatai kimondva szinte szűnnek, és lehetetlenné tesznek bármiféle lazítást, örömködést, hiszen bizonyítékokat talál (!) arra, hogy ezek okozzák gyermeke betegségét. Komoly belső munka kezdődik, nagyon motivált a változtatásra, amit biztató jelnek veszek.

És csak nézem őket, örömmel és hálával a szívemben. Hálával, mert meg merték tenni, hogy eljöttek, részt vesznek, bizalmukba avatnak. Részesek lehetek az útjuknak, a változásaiknak. Akár a szárnyalás, akár a lejtmenet ez az út, akkor is az övék, akkor is tiszteletben kell tartani és elfogadni. Akkor is hatalmas bizalom a részükről, hogy megengedik, hogy elkísérjem őket.

fva

ÉS A KISHAJÓK LASSAN ELINDULNAK...

Először csak álldogálnak tétován. Belsejükben apró gyertya ég, lángja meg-megrebben a szélről. Mázsás súlyok nehezítik a továbbhaladásukat, vesztéglésre kényszerítve a hajókat. Mint a horgony, a földhöz láncolnak: a döbbenet, a tagadás, a harag, a büntudat, a becsapottság, a fájdalom és igen, ott van a félelem is. Van, aki képzeletében már eleve nem is folyón indította útjára a papírcsónakját, hanem egy tóba engedte bele. Nem mozdul természetesen.

Rövid idő alatt sok embert veszítettünk el. Nem kellett volna még elmenniük. Nagy a fájdalom, a sokk a csoportjainkban, ezért „kibeszélős” alkalmat hirdettem, ahol ezeket a nehéz érzéseket megoszthatjuk egymással, és így megkönnyebbülhetünk kissé. Kíváncsi voltam, hányan lesznek ott. Valamennyien haladó szinten vannak már, de a téma nehéz, bátorság kell bevállalni vagy nagy szenvedésnyomás. Nehezítettem a dolgukat azzal, hogy vegyes csoportot szerveztem, ahol még nem ismerték egymást a résztvevők. Korábban 7 csoport is működött, melyekben jól kialakultak a közösségek, összetartanak, azóta is tartják a kapcsolatot, de az én kapacitásom már nem teszi lehetővé a folyamatos, heti kapcsolattartást. Havonta klubot tartok nekik, emellett időnként, mint most is, adott téma mentén, egy közös csoportra hívom őket.

És most nézem őket a monitoron keresztül. Nehéz tekintetek, elgyötört, sápadt arcok. Kb. 3-4 embert ismernek, ezért bemutatkozó körrel kezdjük. Önmaguk bemutatása is ezekkel a nehéz érzésekkel folyik, van, aki férjét, vagy a legjobb barátját, mások egyik karjuk vagy mellük elvesztését gyászolják. De fájdalmas veszteségként éljük meg az egészségünk elvesztését is, a sorozatos kezelésekkal a jó közérzetünk, a „nincs is nekünk semmi bajunk” bizonyosságának eltűnését. Veszteségeink az állandó érzelmi hullámvasút, a kapcsolati háló ingadozásai (barátok, ismerősök „eltűnése” betegségünk okán). És a járványhelyzet miatt fokozódtak a veszteségeink, hiszen sokan gyászolják szeretteiket, barátait, emellett valamennyien elvesztettük a biztonságos világba vetett hitünket, sokan az egzisztenciájukat is. A bezártság, az otthonról végzett munka és iskolai oktatás kapcsán sokan a családi békéjüket vagy a józan eszüket látják elveszni.

Megy a nehéz kör, amibe azért örömek és sikerek is vegyülnek, hiszen bár Margitnak amputálták a karját egy agresszív szarkóma miatt, viszont így sikerült a betegséget megállítani, és évek óta jól van. Arra kérem őket, most képzeletben eresszenek vízre egy papírcsónakot, amiben egy kis gyertya ég, és engedjék, hogy a folyó vize lassan elsodorja.

Minden fájó veszteségükért egyet, legyen az szeretett társ, barát, vagy amputált testrész, vagy elvesztett biztonság, lehetőség, bármi.

Halkan beszélek, keresem a szavakat, majd rájövök, most a csend a legkifejezőbb.

A papírhajók a kis gyertyával a vízen ringanak, de nem mozdulnak.

Megkérem a „hajóskapitányokat”, fogalmazzák meg az érzéseiket, amik fogva tartják a kishajókat.

Nehéz a feladat. Aztán gyűlni kezd a lista: a döbbenet, a tagadás, a harag, a bűntudat, a becsapottság, a fájdalom, és igen, ott van a félelem is. A félelem attól, hogy velünk is megtörténhet. Közben, érzések helyett, sokszor könnyebb az átéltekről beszélni, amiről talán még senkinek sem beszéltek. Kiszellőztetik magukból a fájdalmas emlékek sokkját. Közben figyelem azok arcát, akik hallgatnak, hogyan bírják. Mindenkinek megvan a maga terhe, tapasztalata a gyász témában, azokat kavarják fel a hallottak. De baj-e az, ha felkavarodik? Szívesebben söprjük a szőnyeg alá ezt a témát a mindennapokban, és tereljük el a szót róla. „Én az élettel akarok foglalkozni!” „Én csak pozitív dolgokra akarok gondolni!” – hangoztatjuk, attól félve, a negatív érzések árthatnak nekünk.

De valóban árthatnak-e?

Amit a szőnyeg alá söprünk, attól, hogy nem látjuk, még nagyon is létezik. Folyton megzavar minket, mert „hasra esünk benne”, megzavar álmokban, érthetetlenül megjelenő érzésekben, pánikrohamokban, gyakran elfelejtett dolgokban. És mivel van egy hihetetlenül érzékeny jóbarátunk is, ő is folyamatosan figyelmeztet bennünket. Sajnos ennek a jóbarátunknak nem beszéljük a nyelvét, ezért nem is értjük, mit akar mondani. Ez a jóbarátunk a testünk, és a nyelve a testi érzések, a tünetek, és a betegség. Pont fordítva van, mint hisszük tehát. A szőnyeg alá söprés, ami árthat nekünk.

Folytatódik a csoport, ötleteket gyűjtünk, mi segíthet nekünk, hogy könnyebb legyen. Dobogós helyen a hit. A bizonyosság, hogy szeretünk jó helyre került. Hogy a Jóisten lelkesen átölelte: gyere, itt nagyobb szükségünk van rád!

Amikor lassan kifogynak a gondolatok, arra kérem őket, most, mint ahogy az elhunytjaink emlékére gyertyát, virágot viszünk, gyűjtsünk most ezek helyett velük kapcsolatos vidám emlékeket, meséljünk közös örömteli perceinkről. El is kezdem néhány példával. Hiszen Ella annyira vicces volt a piros sapkájában, ahogy pocokhoz hasonlította magát, nagy nevetést váltott ki a csoportból, és nagy elismerést is, hiszen sok idő után merte végül bevállalni, hogy bekapcsolja a kamerát és végre megmutatja az arcát nekünk. Nagyon tiszteltük ezért. De Edit ragyogó mosolya, bátorsága, kitartása, vagy Károlyunk mély, segítőkész emberisége is sokunktól elhangzik. Gyűlnek a történetek, a vidám pillanatok

emlékei. Anita nagyon hallgat, belesápad barátja elvesztésének fájdalmába. Operáló sebésznek érzem magam, ahogy finoman nógatom, meséljen róla nekünk. Mély baráti kapcsolat bontakozik ki a szavai nyomán, fontos támaszát vesztette el. Legszívesebben megölelném, ahogy ezt bevállalja előttünk.

És a kishajók lassan elindulnak...

Íriszé először, pedig két kedves betegtársát is elvesztette. Édua sír, most először jött elő egy már régen, családi szinten szőnyeg alá söpört gyász, amire eddig nem is gondolt. Milyen jó, hogy előjött, így már nem okozhat galibát! Felajánlom a későbbi, négy szemközti beszélgetésünk lehetőségét.

Erika a hitéről beszél, Klári Ildikóról, aki kedves fiatal csoporttagunk volt, három kisgyereket hagyott itt, és Kati, a testvére segítségével minden évben megrendezzük az emlékére az Ildikó-napot Szentléleken, a Bükk legszebb helyén. Túrázunk megmásszuk Ildikó kedvenc szikláját, fát is ültettünk neki oda. Játékos versenyek vannak a gyerekeknek, emlékezés, beszélgetés, sok nevetéssel a felnőtteknek. A tágabb család, a barátok, a Simontonosok, és a REGEA van jelen ezen a jóhangulatú emlékezésen.

Mesél Ildikó temetéséről is, ahol a végén, amikor márcsak a szűk család és a csoporttagok maradtak, egymás kezét megfogva kört alkottunk a sír körül. Szeretetkört. Közben Ildikóra gondoltunk, és tudtuk, hogy képzeletben ez a kör már soha nem fog megszakadni.

És igen, most kiderül, hogy virtuálisan is lehet szeretetkört alkotni, felemelt kézzel, képzeletbeli kézfogással. Akár behunyt szemmel, közben szeretetet, imát, energiát küldve szerettünknek, így segítve útjukat. Sokan vannak a szeretetkörünk közepén.

A kör virtuális, de az érzés, ami kíséri, valós. Meleg, erőt adó, biztonságos, és bármikor előhívható.

Mosolygós arcok, őszinte válaszok a zárókörben. Igen, felkavaró volt. De szükség volt rá. Most könnyebb. Hála érte.

A kishajók lassan távolodnak...

fva

ILDIKÓ-NAP

Szentlélek. Már a neve is ideillő. Itt tartottuk ma az első, hagyományteremtő Ildikó-napunkat. Polhodzik Ildikóért, és minden előrement társunkért. Együtt a családtagjaival, a REGEÁval és a Simontonos csapattal.

Gyönyörű nap volt. Lehetett érezni, hogy az lesz. Jöttek a próbatételek, ahogy kell, és az mindig azt sejteti velünk, hogy érdemes lesz kiállni őket! Előző nap Hatvanban voltam egy másik fantasztikus Simonton-csoporttal, és zuhogott az eső... fekete felhők borították a Mátrát. Ajaj, gondoltam, mi lesz a Bükkben... és az előrejelzés semmi jóval nem biztatott. Maradt a jól bevált módszer: kiírtam a csoportban, légszi, segítetek, programozzatok a jó időt nekünk! Ezúton üzenem mindenkinek: KÖSZÖNÖM! Nagyon hatékonyak vagytok, és együtt még ezt is el tudjuk érni: csodaszép időnk volt ma, végig napsütéssel! Igaz, hatalmas párában-ködben indultunk fel a hegyre, de mire Szentlélekre értünk, fel is oszlott.

A turista-park egy meseszép hely. Csupa zöld terület, csupa faház, a csapból forrásvíz folyik, és a gyerekek hatalmas lelkesedéssel vetették rá magukat a szintén fa játszótérre. (Nekem inkább játszó-hajónak, bunkernek tűnt.) Hatalmas, szelíd komondor őrzi a parkot, elsőre nem mindig egyértelmű, melyik az eleje, de gyorsan kiderül. Amelyikkel szorgalmasan megszaglász mindent. A tulaj is itt lakik, és a kiteregetett ruhák szivárvány- (vagy csakra) színekben és sorrendben pompáznak. Szamáca, lóhere és kakukkfű alkotja a pázsitot, amin járunk, és a wc is fából van. Szenzációs helyszínt találtunk.

Hát az odaút az nem egyszerű. Kocsival lehet megközelíteni, mi a jobboldali úton mentünk, Szilvásvár felől, és az út csak nyomokban tartalmazott aszfaltot. (Milyen lehet a rosszabbik út?) Azon nevettünk, egészségügyileg is jótékony hatású egy ilyen út, mivel fizikai képtelenség a mély kátyúkat kikerülni, ezért tutira kirázza belőled a veseköveket, megindítja a szülést, bármit... De a Bükk gyönyörű, még ködben is, hatalmas erőtér, és feltöltő hely.

Aztán sorban mindenki megérkezett. Hazafias zsíroskenyereket kentünk, piros paradicsommal és zöld uborkával, ipari mennyiségben. Mégis elfogyott a nap végére. Még zászlónk is volt, Regeás. És szép megemlékezésünk, verssel, amit Icus mondott el, énekkel, Emese gyönyörű hangján, és Kati részleteket olvasott fel Ildikó blogjából, így idézte őt meg közénk. Kézen fogva kört alkottunk, és énekeltünk... Átadtuk az ajándékunkat, egy albumot, amibe Ildikó és a csoport legjobb fotói kerültek, és üzenetek, idézetek... olyan nagyon megindító volt látni, ahogy

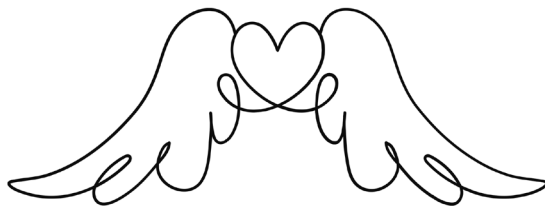
Kati mama köré gyűlnek a gyerekek, és lelkesen nézegetik az albumot... Aztán túráztunk, Ildikó kedvenc helyére, a Magaskőre. A fűben ibolyák nyíltak, és rengetegféle gombát találtunk. Lekíváncozott rólunk a kabát, a pulcsi. Kaptatók és lejtők és jóízű beszélgetések... Aztán Magaskő sziklái, pazar kilátással.... Csoportképek készültek, virágokat és mécseket tettünk le... és énekeltünk, összevissza mindent, ami eszünkbe jutott, mert a látvány hatását csak énekelve lehetett elmondani. Ildikó jól választotta meg a kedvenc helyét, nekünk is tetszik.

Aztán visszagyalogoltunk, voltak, akik kidőltek, őket kocsival fuvarozták vissza. Rövidítettünk kicsit a távon és mentünk inkább a közúton, de csak azért, hogy még maradjon erőnk felkapaszkodni a Látókövekhez is. Jól kifáradtunk, de megérte!

Visszaérve megebédeltünk, aztán Juli sorversenyt rendezett a gyerekeknek és a vállalkozó kedvű felnőtteknek. Mi a fűbe heveredve drukkolunk nekik. Dobtak célba cipővel és vittek vizet szivacsban és játszottak százlábút egymás kezét megfogva, de a lábuk között hátranyúlva... nagy nevetéssel, és sok mókával. Aztán következett a „tojáskeresés”, vagyis a fűben elrejtett kincsek keresgélése. A csipet csapat visongva gyűjtötte be a buborékfújókat, és az édességeket. Majd őszenépi buborékfújás következett. Figyeltem, ahogy a szívárványos gömböcskék elszállnak az ég felé, és arra gondoltam: olyan jó, hogy így is lehet emlékezni valakire, akit szerettünk, sztorizgatva, játszva, kedvenc helyén, sok nevetéssel!

Köszönöm Nektek, hogy velünk tartottatok!

fva



NEHÉZ ÖRÖKSÉG

Kati, Mónika, Bea, Adrienn, Stella, Aliz, köszönöm Nektek! Köszönöm Nektek a bizalmat, mellyel megosszátok velem fájdalmatokat. A bátorságot és az erőt, mellyel viszitek nem hétköznapi terheteket. Tudom, sokan cipelnek hasonlóan nehéz vagy még nehezebb batyut, és minden tisztelem az övék is. Embert próbáló feladatok egy elembertelenedett világban.

Tanítotok engem. Átlatok tanulom, mennyire fontos elmondani, hogy mindenki hallja, tudjon róla... és hacsak lehet, senki ne kerüljön hasonló helyzetbe. Mennyire fontos egy családban őszintén beszélni a bajokról is, a betegségről, az érzéseinkről...

Az van a köztudatban, hogy a gyerekeket kímélni kell. Hogyan mondhatnánk meg nekik azt, hogy anya vagy apa súlyos beteg, és lehet, hogy meg fog halni? Hiszen összeomlanának, nem bírnák el, nem tudnának teljesíteni az iskolában, bele betegednének... – soroljuk az érveket. Pedig az érvelésünk mögött csak egyetlen ok húzódik meg: mi magunk vagyunk képtelenek szembenézni a saját, és majd a gyermekünk fájdalmával, félelmével. Ami teljesen természetes, emberi dolog. Csak messzire mutató, súlyos következményei lesznek, amivel számolnunk kell. Sokkal nehezebb a helyzetünk, ha olyan családból jövünk, ahol szintén nem volt divat a valóban fontos dolgokról beszélni. Ahol nem mutatták ki az érzéseiket. Eltitkolták a félelmeket. Nem kérdezték, ki hogy van, és mi foglalkoztatja. Nem öleltek bátorítóan, nem simogattak vigasztalóan. Ahol a kertbe jártak sírni a búcsúzóik, hogy egymást kíméljék...

A halkszavú apa meg is fogalmazza a csoporton, hogy annyi érzés feszíti belül, csak képtelen kimondani őket... hogy milyen jó lenne másmilyennek lennie. Milyen fájó most, egy évvel a halála után hallanom a lánya szájából, hogy bárcsak őszintén beszélhetett volna az apjával, megoszthatták volna egymással az érzéseiket... De nem tudta, mi a baja, és hogy ennyire súlyos. Addig hitt apja gyógyulásában, és veszekedett mindenkiel, aki mást mondott, amíg maga nem szembesült a tényekkel: egyik napról a másikra apja már nem tudott mozogni, beszélni... Akkor már el kellett, hogy fogadja az elfogadhatatlant. Sem a testvérével, sem az anyjával nem beszéltek az apjáról. Fájdalom és harag van benne mindenki felé most, úgy érzi, megfosztották valami nagyon értékestől. Közösen fogalmazzuk meg: például attól, hogy felkészüljön a búcsúzásra. Leginkább önmagára haragszik, amiért nem töltött több időt az apjával – holott nem tudhatta, hogy a közös idejük véges. Elítéli magát, mert rászólt apjára, hogy csúnyán beszél az anyjával, – holott nem tudhatta, hogy apja a nagy fájdalmai miatt olyan ingerült. Fel nem dolgozott érzései

gátolják a gyász természetes lefolyását, ahogy szemléltetem számára: bedobozolt, elzárt fájdalma, gyásza hatalmas akadályként áll most közé és a többi ember közé. Nem tud enni, aludni, lefogyott, nem tud ölelni, bízni senkiben, hidegen távolságtartó a párjával is. Beszélgetésünk során sok minden értelmet nyer számára a saját viselkedésében, láthatóan megkönnyebbül.

Mások pánikrohamokkal küzdenek, vagy nem tudnak örülni korábban nagyon várt eseményeknek, nem tudnak aludni vagy képtelenek koncentrálni. Könnyen megbetegednek, vagy különféle tüneteik vannak. Próbálják elterelni a gondolataikat, rengeteg munkát, tevékenységet bevállalnak.

Gyermekeink sokkal erősebbek, mint gondolnánk. Érdemes velük megosztani az igazságot anyja/apja/bármelyik szerette állapotáról, több ok miatt is.

- Elsősorban, mert joguk van nekik is tudni az igazat. Joguk van elbúcsúzni, kihasználni minél jobban az együtt tölthető időt. Joguk van érteni, mi miért történik. Mitől sír annyit anya, miért olyan ingerült apa. Hogy ez nem miattuk van, nem az ő hibájuk. (Ezt igen gyakran gondolják!) Egy életre kiható büntudatot, haragot, az elfojtott érzések táptalaján kialakuló neurotikus tüneteket lehetne így megelőzni.
- Kifinomult antennáik révén pontosan érzékelik, hogy a családban nagy baj van, de arról nem lehet beszélni. De gondolkodni róla és a valóságnál is borzalmasabb rémképeket gyártani nagyon is lehet, ebben profik. Ezért olyan gyakoriak náluk a rémálmok, a pávor, később a pánikrohamok.
- Megfosszuk őket, és saját magunkat is attól a hatalmas erőforrástól, amit egymásnak adhatnánk: az együtt sírás, egymás ölése, az egymásba kapaszkodás erejét. Hihetetlen erőt, szeretetet, önszefogást ad egy ilyen beszélgetés.
- Mintát adunk nekik, hogy hogyan viselkedjenek majd hasonló helyzetben, leendő családjukban, leendő unokáinkkal... Akarjuk?
- Mi is szeretjük tudni, gyermekeinket mi bántja, mi bajuk, hogyan segíthetnénk... Hogyan fogják elmondani, ha a titkolózás, a másik kímélésének mintáját tanulják tőlünk?
- Megfosztjuk őket a nehéz helyzetekkel, szorongással való hatékony megbirkózás képességének a megtanulásától.

Kati, Mónika, Bea, Adrienn, Stella, Aliz, köszönöm Nektek. Köszönöm, hogy belenéztetek a „dobozba”, amely tele van az elfojtott, soha ki nem mondott, nem is tudatosított fájdalmaitokkal, félelmeitekkel. Bátorságok mögött hatalmas belső erő van, amely segíteni fog Nektek abban, hogy mindent a helyére pakoljatok abból a „dobozból”. Ez a gyógyulások útja. Köszönöm, hogy kísérőtök lehetek ezen az úton, és tanulhatunk mindnyájan a példátokból.

fva



PARÓKÁK ÉS GYERMEKI ÖRÖMÖK

Részlet a haladó egri csoportból

Bori új lány, ma jött először közénk. Vékony, hosszú hajú, mosolygós. Határozottan beszél, ahogy ő mondja, kemény csaj. Fiatal, túlságosan is fiatal 6 sikertelen lombikhoz és egy daganathoz.

A bemutatkozó körben oldódó-nevetős feladattal hangolódunk. Könyved játék a gyermeki énünk ébresztgetésére, mindenféle pszichológiai értelmezés nélkül.

Aztán az Identity örömkártyái közül húzunk. Meglepő kérdések, sokszor nehezek. „Sorolj fel 10 örömforrást!” – olvassa Ági, majd elmondja, milyen régen megvette már a festékeket, a vásznat is, mégse kezdett még hozzá... „Szeretnél már örömködni, de még nem adtál rá engedélyt magadnak!”- kommentálok.

Újabb izgalmas feladatok, és nem véletlen, ki mit húzott: mesélj a gyermekkorod legörömtelibb pillanatairól! Vagy: mik voltak a kedvenc gyermekkori ételeid? Cili kérdése a kedvenc ruháiról szól, és megtudjuk, a kedvenc ruháink száma egyenes arányban áll önszeretetünk mértékével.

„Milyen örömteli tevékenységet végzel a jövő héten? Fogalmazd meg gyermekkorod bölcsességével!” – olvassa Bori. Azt hiszem, ez túl nehéz feladat neki, de bátran belevág „Kirándulni fogunk menni, azt mindig szerettünk, de a munka miatt sosem volt rá idő.”

Majd arról mesél, milyen könnyű volt gyermekkorunkban nyíltan kifejezni az érzéseinket. Most is jó lenne, de annyi minden történt az életben... „Annyi sérülés ért, hogy inkább felhúztad a falakat.” – fejezem be. Bólogat, és arról beszél, mindig is kemény csaj volt, nagyon ritkán sírt.

Nézem őket. Tapintható a figyelem, az együttérzés. Detti gyorsan bizonygatni kezdi, hogy nem az a kemény és erős, aki soha nem sír, hanem pont fordítva. És hogy milyen nehéz pl a férfiaknak, akiket arra nevelnek, hogy ne sírjanak. Feri, csoportunk egyetlen férfi tagja nagyon bólogat ezt hallván.

„Nézd milyen könnyű!” – mutatja Detti Borinak, majd feláll és átöleli.

Aztán 2-3 fős csoportokat alkotunk, és a Le Shan- féle gyakorlatok egyikét dolgozzuk fel. Közben a csoportok lelkesen trécselnek, majd egy váratlan pillanatban Bori lekapja a parókáját, mondván, milyen kényelmetlen már. Mindenki meglepődik, annyira valódinak tűnt a hosszúhaja. Pillanatnyi csönd, míg levegőhöz jutunk, majd kitör a vastaps. Az asztal másik végén Edit és Gabi egyszerre kapják le a parókájukat, és megkönnyebbülten dobják a szekrény tetejére. Újabb taps. Nyelem a

könnyeimet, és nem találom a szavakat. Úgy látom, nem én vagyok az egyetlen.

Nehezen találunk vissza Le Shanhez. Mikor voltál – életed melyik szakaszában – a leginkább önmagad? És a legkevésbé? Milyen külső és belső feltételek miatt?

Azt hittem, keményebb dió lesz, de könnyedén boldogulnak. Hegyezem a fülem, olyan jó mondatokat hallok. „Annyira nagyon felnőttek akarunk lenni, hogy elfelejtjük, milyen gyereknek lenni!” Szinte sajnálom megszakítani őket, amikor lejár az idő.

A csoportok meglepően sok közös dolgról számolnak be. Edit és Gabi mindketten a házasságukban voltak a legkevésbé önmaguk, nehéz természetű párjuk miatt. Feri, Detti és Cili mindhárman fiatal felnőtt korukban az önállósodás kezdetén voltak leginkább önmaguk, és a munkavégzés mindennapi mókuskerekében veszítették el önmagukat. Bori, Helga és Jutka mindhárman általános iskolás korukban voltak a leginkább önmaguk, majd később életkörülményeik (lombik, beteg gyermek) folytán ez megváltozott.

Az összegzés végén Helga meglepetten felkiált: „Senki nem mondta a betegséget!” Meglepetten elhallgatunk. Valóban.

„Vajon mi lehet az oka?” – kértem a csoportot.

„Hát, mert feladatként fogom fel a betegséget, amihez megvan minden segítségem, és meg fogom oldani.” – fogalmazza meg Detti is, Bori is.

„Szerintem az lehet az oka, – szólok, kíváncsian figyelve őket – hogy a betegség már azután jött, hogy elvesztettétek önmagatokat. Lehet, hogy annak a következménye volt.” Nagy helyeslés kezdődik, konkrét példákkal.

A mai napot egy kis „lehunyt szemű” gyakorlattal zárjuk, szeretném rátanítani őket érzéseik gondolatok nélküli szemlélésére, ezért kószolót kapnak az érzelmi utazásból – lehet merülést vagy festmény-kiállítást is választani. Végigmegyünk pár érzésen, míg a többség eljut a belső békéhez, nyugalomhoz. Kisimult arcokat látok, Detti nevet. Persze van, akinek nem sikerült, így elsőre ez nem csoda, a „bizonytalanságnak” nevezett érzés többüket fogva tartotta. Megnyugtatom őket, hogy ezzel nincs gond, előfordul másokkal is, majd gyakorlással el fog múlni.

A zárókörben egyszavas visszajelzéseket kérek az elszaladt idő miatt. „Nyugalom- bátorság- büszkeség- köszönet...” – hangzanak el a válaszaik. Helga megölel.

„Ne hagyjátok itt a parókáitokat!” – búcsúzik nevetve, mert elképzeltem a takarítónők döbbent arcát...

fva

TÚRÓ RUDI, LUFIK ÉS A GRILLCSIRKE ROPOGÓS BŐRE

Itt ülök egy színes parafa-tábla előtt, és boldog vagyok. Nagyon. A most befejeződött csoportfoglalkozás és a parafa-tábla öröme összeadódik.

Kb. A/3-as méretű. A széleit (mivel fekete) színes szalagokkal fedték le. Beától kaptam, az „irodába”, a közös pszichológus-szobába. Orosz Julival együtt készítették. Tele van színes cetlikkel, mindegyikre más és más öröm van írva. „Amikor valaki visszamosolyog.” „A grillcsirke ropogós bőre.” „A narancs illata, amikor pucolni kezded.” „Túró Rudi.” „Lufik.” „Szappanbuborékokat fújni.” „A frissen nyírt fű illata.” „Meglepetések.” „A remény, hogy egyszer kirakod a Rubik-kockát.”

3 oldalon sem férne el, ha mindet le szeretném írni. Amikor Bea átadta, és én nagy örömben a nyakába borultam érte, azt kérdezte valaki a csoportból: „Ebből lehet egyet elvenni?” Bea azt felelte: „Inkább tegyél hozzá egyet!” És máris indult a kör, kinek milyen öröme volt a közel-múltban, és írtuk cetlikre, és szúrtuk a parafa-táblára a többihez: „Megdicsérték.” „Rendbe tették az utcánkat.”

Aztán a negatív gondolatainkról beszéltünk, melyek tönkreteszik ezeket a jóérzéseket. Virág elmondja, hogy találtak nála egy áttétet, hát hogyan gondolkodjon ő pozitívan? Mi ebben a jó? Körkérdés ez, melyre apró, bátortalan válaszok jönnek: próbálj hinni magadban stb. Aztán átbeszéljük: nem az a pozitív gondolkodás, ha azt keresed, mi a jó benne. Hanem ha arra gondolsz, ami VAN. Az áttét van, ebben nincs semmi jó. De nem dugom a fejem a homokba, hanem akkor ezt a VAN-t nézhetem félig üres pohárként: rajtam már nem lehet segíteni, meg fogok halni. Vagy nézhetem félig teli pohárként: a Rózsika néni is meggyógyult az áttétéből 20 éve (egyik csoporttagunk). Nézzük meg, mit tudok tenni a gyulladásomért! Stratégiát készítek, listát, terveket, mit tehetek. Ha én sem adok esélyt magamnak, akkor ki fog?

Technikákat beszélünk át, mit lehet tenni ezekkel a negatív gondolatokkal, majd a félelem kerül sorra. Megbénít, menekülünk előle, eltereljük a figyelmünket róla. Pedig ha szembenéznénk vele, kiderülne, hogy messze nem olyan félelmetes, mint hittük! Meditációnkban most „film-re visszük” a félelmet és a belső erőnket is. Aztán improvizálunk, azaz hagyjuk megtörténni, aminek kell, azzal a bizalommal, hogy ez nekünk nem árt, és az történik, amire szükségünk van. S mivel elpusztítani nem lehet, küzdeni vele pedig nem érdemes, próbálunk valahogyan kommunikálni a félelemmel, és megkérdezzük, mit akar.

A csoport nagyon bátor, örömmel belemegy a játékba. Visszajövünk. Békés, nagy csönd. Szelíden faggatózni kezdek, nagyon érdekelnek az élményeik, ez a meditáció mindig döbbenetesen szép! Most sem csalódom.

A legnagyobb félelem több embernek is a halál. Kaszásként, fekete sakkfiguraként jelenik meg a filmjeikben. Hol Jézussal kávézik egy meghitt együttlétben valaki filmjében, másvalakinél csendesen beszélget az angyalokkal. Ami a döbbenet mindig, hogy a félelem szimbolikus alakja soha nem ijesztget, soha nem akar bántani. Inkább segíteni, tanítani próbál.

Rózsának azt mondja filmjében a halál: „Jobban kellene bíznod Istenben, meg önmagadban is!” Virágnak meg segítő kérdéseket tesz fel: „Hogyan lehetne kitartani, honnan lehetne erőt meríteni?” Lillának a kaszás, miután megjelenik, sarkon fordul és elmegy, mintha semmi dolga nem lenne most ott. Bogi félelme fehér orvosi köpenyben szerepel. Ő maga pedig bokszolóként üti-vágja, félelme ezt szó nélkül hagyja. Amikor megkérdi tőle, mit akar, félelme ezt feleli: „Szükség van rám, nélkülem káosz lenne. Én viszek egyensúlyt a rendszerbe. És ha ennyire verekedni akarsz velem, felveszem az edző szerepét, hogy megerősödhess, megedződhess.”

Ezek a gyönyörű, „libabőrös” mondatok elnémítják a csoportot, nagy a meglepődés. Másoknak a gyakorlat során olyan béke, harmónia jelent meg, hogy belealudtak. (A félelem-meditációnál....)

Amikor összegzem, hogy a félelmünk tanítani, segíteni, megerősíteni akar, látványos a hatás. Talán így könnyebb lesz együtt élni vele ezután...

Virág arca olyan látványosan örömteli, többen is rácsodálkoznak. Van min gondolkodni otthon – kommentálja ő maga. Ez nagyon jó volt, nem gondolta volna.

Én meg arra gondolok, hogy ezért az arckifejezésért dolgozom, mert ez mindent megér!

Kívánok Nektek tanítóvá, edzővé változott, megszelídített félelmeket! Kívánom Nektek a frissen vágott fű illatát, a grillcsirke ropogós bőrét, és szalonnasütést a barátokkal! Kívánom Nektek a pillanat ezernyi örömforrását!

Szeretettel: fva

ÜNNEPLŐBE ÖLTÖZTETETT SZÍVEK ÉS SÁRKÁNY-SZELÍDÍTÉS

Déli csoport, Miskolc. Előző nap nyafogtam a facebookon, hogy kimúlt a telefonom végelgyengülésben, és elvesztettem a benne tárolt telefonszámokat... Meglepetésként a jelenléti ívre a nevek mellé telefonszámok is kerülnek. Köszönöm a figyelmességeket!

Megy a kezdő-kör... Gyöngyszemek hangzanak el, jegyzetelek... „Rájöttem, hogy túl sokat élek a múltban!” „Annyi mindent ki lehetett volna próbálni az életben!” „Megfestettem a gyógyulás útját egy képen!” Kedves csoporttagunk, akinek sosem sikerül a meditáció, és képtelen megtalálni a belső vezetőjét, most elmeséli, hogyan kapott egy megérzést, ami pontosan bejött- és örömmel nyugtázza hozzászólásainkból, hogy akkor mégiscsak a belső vezetője hangját hallhatta... Peregnek a gyöngyszemek...

Ma sárkányt szelídítünk. Haragról, indulatokról, nehéz, rossz érzésekről beszélünk – ezek a mi sárkányaink. Pincébe zárjuk, letagadjuk őket, próbálunk megszabadulni tőlük, persze annál több erőt kapnak, aztán váratlanul előtörnek és romba döntik világunkat... Aztán szégyenkezve újjáépítjük a romokat, letagadjuk, hogy mi ilyet is tudunk, és kezdődik minden előről.

Pedig a sárkányod energiáját akár fel is használhatnád... sőt, ha ügyesen szelídíted, lehet, hogy a hátára ülhetsz és repülhetsz vele... Felhasználhatod a sárkányod tartotta tükröt komoly önismereti nyereségre is, mindenki jobban jár...

Ma sárkányt szelídítettünk. Byron Katie zseniális módszerét kértük hozzá kölcsön. Egyik férfitagunk, X bátran felvállalta és közkinccsé tette egy mély sértettségét kiváltó történetét. A csoport felhördül, egyöntetűen és teljes mellszélességgel X mellé áll. „Hogy tehette ezt! Micsoda bunkóság!” – hangzanak el a vélemények. Miután X megkapta a szükséges társas támogatást, leállítom a lincs-hangulatot. „Mindez nagyon szép, de dolgozzunk most egy kicsit az új technikánkon is!” Nehézkesen születik meg a példa-mondat, amit kérek. „Fogalmazd meg egy konkrét mondatban, kire haragszol, és miért!”

„A barátomra haragszom, mert elárulta a barátságunkat.” – születik meg a legütősebb verzió.

X arcán erős, mélyen fájdalmas érzések tükröződnek. Régóta rágja már a történeteket magában, de se lenyelni, se kiköpni nem tudja. Hormonjai erős mérgeiben fürdeti minden egyes sejtjét- jelzem, hiszen mindig ezt tesszük, ha haragszunk. Hát ezért, az egészségünk érdekében érdemes azt a sárkányt szelídíteni kissé.

Jönnek a Byron Katie-s kérdések. 1: Igaz-e ez a gondolatod, hogy a barátod elárulta a barátságotokat? X arcán meghökkenés, aztán hevesen bólogat. 2: Teljesen biztos lehetsz-e benne, hogy ez a gondolatod igaz? A meghökkenés elgondolkodássá fajul, de a bólogatás marad. 3: Hogyan érzed magad, ha elhiszed, hogy ez a gondolatod igaz? Hogy viselkedsz a barátoddal? – „Fájdalmasan érzem magam, sértetten. És távolságtartóan viselkedem vele, kimérten.” – hangzik X válasza. 4: Hogyan éreznéd magad enélkül a gondolatod nélkül? És hogyan viselkednél a barátoddal?

Na itt a bökkenő. „Az nem lehet!” – hangzik azonnal a tiltakozás. „Olyan nincs, hogy enélkül a gondolat nélkül, hiszen megtörtént a dolog!” „Nem tudom elképzelni, hogy ez nem történt meg!”

Hát igen, mély a kerék-nyom...

Amikor a gondolataid elindulnak egy csapáson, akkor keletkezik egy nyom az agyad „erdejében”, egy keréknyom, amit a gondolataid csikói húzta szekér hagy.... Minél többször rágod végig az egészet, annál mélyebb lesz az a kerék-nyom...Minél mélyebb az a keréknyom, annál nehezebb „kibillenteni belőle” a gondolataidat...

Pedig érdemes kibillenteni... hogy miért? Mert ahogy gondolkodsz, úgy érzed magadat.

Nézd csak a leltáradat! Hogyan érzed magad ezzel a gondolattal, hogy a barátod elárult, és enélkül a gondolat nélkül?

4: És hogy érzed magad enélkül a gondolat nélkül? Ha nem történt volna semmi, és most találkoznál a barátoddal? – X belemegy a játékba, örömteli a válasza. „Nagyon jól érezném magam vele, mint régen!”

(Akkor most zárójelben jegyzem meg: te döntesz... Melyik gondolatodhoz ragaszkodsz, amelyikkel szenvedsz, vagy amelyikkel jól érzed magad? Miért is ragaszkodunk a sérelmes gondolatainkhoz?)

Szuper, most jön a legütősebb rész: a megfordítás. Fordítsuk meg a mondatod értelmét néhányféleképpen! Megnyugtatom X-t, hogy nem a jogos haragját szeretném elvenni tőle, nyugodtan megtarthatja. Most játszunk a szavakkal, hogy a harag önismereti nyereségét fejthessük.

Az első a legkönnyebb: a tagadás. Tehát: A barátod nem árulta el a barátságotokat. Keress 3 bizonyítékot erre a gondolatra! Meglepően könnyen megy a dolog.

Másképp megfordítva: Nem a barátod árulta el a barátságotokat. A bizonyítékok keresése még könnyebben megy, bár így a barát családja, mint felbújtó kerül a bűnbak szerepébe. Egyre mélyebb elgondolkodásokat látok X arcán.

Jönnek az ütősebb megfordítások: Te árultad el a barátságotokat. A csoport megdöbben, védik X-et, majd elgondolkodnak. Végül is, érvelnek óvatosan, ha ez egy ilyen mély és régi barátság, miért nem próbáltad te azt, hogy...? Jönnek a nyitogató kérdések, kedvesen, óvatosan. X-nek is

leesik, hogy nem lelkiismeret-furdalást szeretnénk benne kelteni, hanem egy pár új nézőpontot adni az övé mellé.

Nagy nevetések közepette adom a legnehezebb megfordítást, és le is zárom a munkát, hogy ezt majd otthon gondolja végig, hiszen ez már annyira saját, belső témákat érinthet, ami nem feltétlen tartozik a csoportra. Te árultad el saját magadat. – így szól a megfordítás. X komoly arccal ül, szemében sok minden tükröződik.

Elfogyott az időnk, megy a zárókör. Kíváncsi vagyok a visszajelzéseikre, mennyire volt emészthető ez a nehéz téma. X-et kérdezem először, mennyire bolygattuk meg a lelkivilágát. Elmondja, milyen feszültnek érzi magát most, attól fél, rengeteg időt vett el a csoporttól. Ő nagyon sokat kapott most, de azt érzi, a többieknek ez csak időpocsékolás volt. Bea folytatja, elmondja, hogy korábban vele, az ő történetével mutattam meg ezt a technikát egy másik csoportban, és nagyon mélyen érintette. Ő ezt a módszert találta az összes tanult módszer közül a leghatékonyabbnak. X kérdezi, hogy ez megváltoztatja-e a külső dolgokat is? A csoport nevet, Julcsi azt jósolja, X hamarosan újra sörözni fog a barátjával. Bea elmondja, hogy nem az a lényege, célja ennek a módszernek, hogy kibéküljön a barátjával, hanem az, hogy a nehéz érzései csökkenjenek vele kapcsolatban. X megkönnyebbül.

A foglalkozás közepén másik férfi-tagunk a heves ellenzék szerepébe lépett: neki ez nem tetszik, őt arra nevelték, h ne ítéljen el senkit (az a Byron Katie-gyakorlat címe, hogy „Ítéld meg embertársadat!”), az ő értékrendje a Biblia szerint való, szeresd felebarátodat, mint tenmagadat! Mosolygok, igen, a Biblia a világ legjobb mentálhigiénés kézikönyve, csak egyetérteni lehet vele. Azzal érvelek, hogy azért kérjük, hogy most ítélje meg, azaz írja le jogos haragját embertársa iránt, hogy megértse sajátmagát, így elmúljon a haragja. Ezt követni fogja majd a megbocsátás és az elengedés is, de enélkül nem megy. Ellenzékünk megtörik: „Ezt el tudom fogadni, hogy ÁTMENETILEG ítélj meg embertársadat, azért, hogy meg tudj neki bocsájtani.” Most pedig, a zárókörben Ellenzékünk a világ, és az ember csodálatosságáról beszél. Azt gondolom, ezt támogatásnak vehetem.

A csoporttagok megköszönik X-nek a bátorságát, amiért fel merte hozni saját történetét. Megerősítik abban, milyen sokat nyertek és tanultak belőle. Van, aki bevallja: mélyen megérintődött most. Régen letelt az időnk, de senki nem áll fel, inkább újabb és újabb gondolatok születnek. Van, aki jelzi: szeretné elhozni ide a házastársát is. Nagy nevetés a válasza a csoportban. Végül X a kishercegből idéz: valahányszor ide eljön közénk, mindig „ünneplőbe öltözteti a szívét.”

Megannyi ünneplőbe öltözött szívű gyógyulót látok, szelídített sárkány hátán lovagolva.

fva

SZÍVVIRÁGOK ÉS BELSŐ ERŐK

Online csoportvezetés közben imádok firkálgatni. Öntudatlanul húzogatni a vonalakat, és a legvégén rácsodálkozni, mi lett belőle. Talán azért van, mert kétkezes vagyok, egyszerre működtetem a logikus és a kreatív agyféltekémet. Na, miket tudok? ☺ Észrevettem, mennyire összefügg az elkészült rajz a csoportmunkával, a beszélgetéssel, a légkörrel, szinte tükrözi. Egy nehezebben összehangolódó csoport vezetése közben sok a félbe maradó rajz, az éles, szögletes vagy mértani alakzatok. Aztán, ahogy telik az idő, ahogy kigömbölyödik a beszélgetés, és az összetartozás, kezdenek megjelenni a szimmetriák, a kerek formák, a természetből vett elemek és a szívecskék. És csodák csodája, mire lemegy a tréning, szinte mandala-szerű rajzok születnek, mint például a szívvirág. Tetszik a tükör.

De a lényeg, a tartalom még jobban tetszik. Önérvényesítő kommunikáció a téma az egyik haladó csoporton. Hangadóak a Belső Őrmesterek: „ez nekem nem megy!” „nem tudok magamért kiállni!” stb. Egy fokkal jobb, mert benne van a fejlődés lehetősége: „Ezt meg kell tanulnom”, vagy „sokat kell még gyakorolnom!” Majd sorolják a kudarcos helyzeteket, ami az egészségügyben nagyon gyakori, és az akadályokat, amik miatt kudarcot vallottak. Akkor átfogalmazom a feladatot: soroljatok olyan helyzeteket, ahol megtapasztalhattátok a belső erőteteket, ami a nehéz helyzetből kisegített titeket!

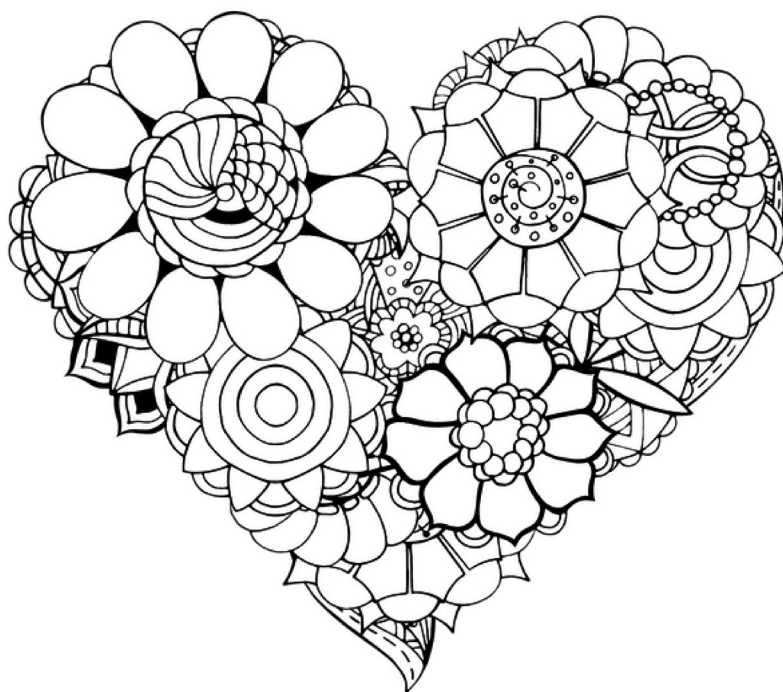
És a beszámolók megváltoznak. Gyűlnek a sikeres helyzetek, ahol kiálltak magukért, vagy ami még gyakoribb: valaki másért, vagy egy közösségért (mert ez nekünk jobban megy!). Következtetésem: tehát mindenben ott van egy jóadag belső erő. (Ha nem így érzed, akkor pillanatnyilag lehet, nem találod vagy nem férsz hozzá.) És ahelyett, hogy „képtelen vagyok kiállni magamért” inkább ezt mondjuk: „úgy döntök, hogy nem állok ki magamért, mert felmértem a következményeket, és nem éri meg az adott helyzetben”. Illetve, sokszor a szigorú Belső Őrmesterünk a legnagyobb akadályunk, ő címkézi kudarcnak az erőfeszítéseinket, vagy ő vetít jó előre nekünk katasztrófa-filmeket a következményekről.

Persze ez sem fekete-fehér, a Belső Őrmesterre nagyon is szükségünk van, hiszen az is ő, aki erőfeszítésre sarkall, „gyerünk, nem adhatod fel!” Talán a mérték, az irány és a hangerő a döntő különbség Őrmester és Őrmester között. És hogy a fejedben van, vagy már a válladról sugdos a füledbe.

Együtt vagyunk, hatalmas meglepetés, hogy ez online is milyen jól „átjön”, figyelünk egymásra, nevetünk. Káposztát fermentálunk és durumlisztről hallunk információkat, meg a Nagyí bigyóiról, együttérzünk a

szenvedővel, és szívesen adnánk neki erőt a magunkéból, ha tudnánk. Kiderül, hogy kifecamodott bokára a legjobb a forgószelek, és mennyire meghatározza önazonosságunkat a házasságkötéskor felvett név. Közben születnek a mély gondolatok és felismerések. És a szívvirágok.

fva



KARÁCSONYI MANÓ ÉS A MAZSOLA HANGJA

Egy pontgyűjtő továbbképzésen vehettem részt a hétvégén. Nagyon divatos fogalom, nagyon hasznos elméleti tudás, jó gyakorlatok... Mindfulness, avagy tudatos jelenlét. Bárhová mész, ott vagy – közli a magvas felismerést a megalkotó, Jon Kabat-Zinn. Ami evidenciaként hangzik, valójában mégis nehezen megvalósítható. Hiszen 24 órás tudatosság kellene ahhoz, hogy tökéletesen jelen legyünk életünk minden mozzanatában, nyitottan, ítélkezésmentesen, elfogadóan. Fazekas Gábor tréningjén megpróbáltuk, nagy nevetések és még nagyobb elgondolkodások közepette. Már az meglepő volt, hogy a 16 résztvevőből mindössze 2 fő volt pszichológus, a többiek orvosok (sürgősségi, onkológia, háziorvoslás, fül-orr-gégészeti képviseltette magát szép számmal), és ügyvédek, jogászok, cégtulajdonosok. Mind full stresszes, a 20 évestől a 80 évesig. Most kénytelenek voltak lassítani, és egy szem mazsolát minden érzékszervükkel szemügyre venni, alaposan, lassan. Tapintása, látványa, illata... „nem, még nem esszük meg... milyen érzékszervi csatorna maradt ki?” – kérdi huncut szemmel Gábor. Mire a fül-orr-gégész megszólal: „hallgassuk meg a mazsolát!” Nagy nevetés, mi mást mondhatna egy fül-orr-gégész? És láss csodát, ujjaid közé fogva, finoman mozgatva van hangja a mazsolának... Végül jutalomként, meg is ehetjük, mekkora ajándék így ebédszünet előtt... Persze lassan ízlelgetve, nyelvünkkel tapogatva a felszínét, a belsejét, az állagát... majd lenyelve azt kérdi Gábor, milyen utóíz maradt a szánkban. „Posztmazsolás utóíz” – közli szakszerűen a sürgősségi osztály vezetője, újabb derűtséget kiváltva. És lassan leesik a felismerés mindenkinek, hogy nem egyszerűen egy jó technikát tanulunk itt, hanem egy szemléletet, egy életmódot. A cselekvő (folyton agyaló) üzemmódot lehet leváltani létező (szemlélődő) üzemmódba, amely a pillanat örömteli élvezetét eredményezi, zavaró gondolatok és érzések nélkül. Nekem Espinosa jut eszembe, aki gyermekéveit kórházban töltötte csontdaganattal, elvesztette a fél lábát és a fél tüdejét, mégis megőrizte gyermeki derűjét és bölcsességét. A sárga világ című könyvében részletesen leírja, mi mindent kapott a ráktól. Többek között azt a felismerést is, hogy a „fájdalom nem létezik”. Ha alaposan megfigyeled az érzékszerveiddel a fájdalom élményét és pontos kifejezést találsz rá, mi is a neve: csíp, feszül, nyom, szúr, stb, akkor megszűnik a szenvedés a fájdalomtól. És valóban, a mindfulness módszerét a szakemberek kifejezetten ajánlják daganatos betegeknek, krónikus fájdalomban szenvedőknek. De a gondolataik fogságában vergődőknek is hasznos lehet, pl depressziósoknak, szorongóknak.

Mai mindfulness: Borsodnádásd, 2019.11.18. Előadás, vetítés, kreatív foglalkozás. Megtisztelő a Nádasdiak meghívása, vendégszeretete, összetartó közössége. Két önkéntestársamat viszem magammal az Alapítványból, jól is teszem, mivel az én hangom már délre elfogyott, legalább ők beszélnek helyettem. Azért én is próbálkozom, alig-hangommal mesélem el nekik, mit jelent a Simonton, mit jelent a sorstárs-közösség, mit jelentenek a valódi célok. Hogy miért olyan fontos elkezdni élni a valódi életünket. És közben figyelem az arcokat, ezt nagyon szeretem játszani. Hogyan kapják fel a fejüket és kezdenek el odafigyelni arra, amit hallanak. Hogyan kezdenek el bólogatni nagyokat. Elkezd csillogni a szemük, már nem egymással trécselnek, hanem kimondják a választ a valójában költői kérdésekre: ki tud a legtöbbet tenni a gyógyulásodért? Ki tudja a legjobban, mire van szükséged hozzá? Én – suttoják bátortalanul. Bizony, Te! Bárhová mész, magaddal viszed a világ legjobb orvosát: sajátmagadat. És ezzel nem az orvostudomány ellen beszélek. Az orvosi kezelés nélkülözhetetlen a gyógyuláshoz. De ha mindent megtesz érted, akkor is 50%. A másik 50%-ot Te tudod hozzátenni a gyógyulásodhoz. A belső gyógyítóerőd mozgósításával, a céljaiddal, a gondolkodásmódod-életmódod megváltoztatásával, a betegség üzenetének megfejtésével. Az önismerettel. A végre elkezdett valódi, minőségi életteddel. És ezt az 50%-ot akkor is hozzá tudod tenni, ha az orvostudomány már szétárja a kezét tehetetlenül.

Vetítünk is néhány filmünkből. A galyatetői tábor hangok nélküli filmjét nemcsak azért szeretem, mert így lehetett megmenteni a szomszédos fűrés-faragástól használhatatlan felvételeket, hanem azért is, mert a hangok hiányában kénytelen a néző teljesen a látványra hagyatkozni. Próbálja értelmezni, kitalálni, miről lehet szó, és közben látja a csoportok összetartó munkáját, a nevetéseket, az izgatott beszélgetéseket, a kreatív örömködéseket, az öleléseket... a családállítás szép, mélységes, szereteteli érintései, mozdulatai megérintik, megsimogatják a lelkét. Szavak nélkül jobban átmegegy a legfontosabb mondanivaló.

Aztán kreatívkodunk, Melinda szakavatott vezetésével karácsonyi manókat készítünk. Figyelem, ahogy lelkesen vágnak- ragasztanak-varrnak. Készülnek a pici piros sapkák, fehér bojtok és puha pompomok. Egyik manó aranyosabb, mint a másik, és mind különösen kedves az alkotójának. A fehér terítőkön szaloncukor, mandarin, a szívekben karácsonyváro hangulat, ünnepi derű.

Hazafelé a sötétben az egyik kereszteződésnél (mint akinek súgnak) lassítok. Jobbra nézve az út szélén hihetetlen látvány: szarvasok. Impo-

záns agancs-koronák, szelíd tekintetek, bizalmasan, közel álldogálnak. Békésen tűrik, ahogy lassan elhaladva megcsodáljuk őket. Számolgatjuk őket, majd elhaladva hálát adok a látványért, és azért is, hogy egyiknek sem jutott eszébe kiugrani az autónk elé. Így teszi tönkre a gondolat a szemlélődést, az Itt és Most örömét.

Bárhová mész, ott vagy. Hát akkor legyél is ott!

fva



IV. SZEMÉLYES TÖRTÉNETEK

(Gyógyulások, megújulások)



Karsza Péterné Szalánczi Beáta:**A VILÁG 10000 LEGJOBB DOLGA***(avagy egy szabadon bővíthető szubjektív lista)*

Nálam 2015-ben diagnosztizáltak mellrákot. Szerencsés véletlenek folytán pár hónapon belül csatlakoztam Anna egyik miskolci Simonton csoportjához. Nagyon hamar sajátomnak éreztem az ott tanultakat: az átkeretezést, az attitűdváltást és a pozitív gondolkodást. Én már örök simonton-os maradok. Sokszor elmondtam a csoportban, hogy Anna módszerét minden embernek érdemes lenne elsajátítania. Önkéntesként évekig betegszervezetekkel dolgoztam, de kerestem a lehetőséget arra, hogy egészséges embereknek is átadjam, amit tanultam. Így született meg az Egy Jó Dolog Egyesület. A legnagyobb boldogság, hogy mind ezt simonton-os társammal, Orosz Julival és Csépanyi-Fürjes Marcsi barátunkkal közösen hoztuk létre. Az egyik legfontosabb célunk, hogy összegyűjtsük a boldogságot a honlapunkon (<http://egyjodolog.hu/mondj-egy-jo-dolgot>), ahová mindenki leírhatja, mi az, ami örömet okoz neki! Miért Egy Jó Dolog Egyesület? Azért, hogy mindenki tudjon legalább egy jó dolgot mondani, ami történt vele, mert a jó dolgok erőt adnak, a jó dolgok boldoggá tesznek, a jó dolgok gyógyítanak! Én elkezdem a listát, folytassátok!

1. igent mondani
2. nemet mondani
3. a reggeli kávé illata
4. annyira nevetni, hogy kicsordul a könnyem
5. megnevettetni másokat
6. tanulni valami újat
7. szabad stílusban zenére táncolni, amikor senki se lát
8. virágokat ültetni
9. elhatározni valami újat
10. tenni is érte
11. befejezni valamit és örülni a végeredménynek
12. megszegni a szabályokat
13. betartani a szabályokat
14. alakítani a szabályokat
15. semmit se csinálni
16. elfáradni a munkában
17. bókot kapni
18. ölelkezni
19. fontosnak lenni

20. beülni egy kád forró vízbe
21. megnézni egy jó filmet
22. megdicsérni valakit
23. vízbe lógatni a lábam
24. mézet csorgatni a teámba
25. a grillcsirke ropogós bőre
26. a sóskaramell ízét érezni
27. amikor valaki támogat
28. amikor valakit támogatok
29. ajándékot kapni
30. ajándékot adni
31. kitalálni azt, hogy minek örül a másik
32. kitalálni azt, hogy minek örülök én
33. állandóan a hülyeségen törni a felem
34. amikor a párom a társam abban, hogy hülyeségen törjük a fejünket
35. dögönyözni
36. elajándékozni valamit
37. újrahaznosítani valamit, amit más kidobott volna
38. vendégeket várni
39. új barátokat találni
40. felismerni a határokat
41. felismerni, hogy nincsenek határok
42. változni
43. változtatni
44. karaoke szintén szabad stílusban
45. létrehozni valamit
46. rávenni másokat, hogy tartsanak veled
47. megfejteni egy rejtvényt
48. a frissen mosott függönyök illata
49. örömteli várakozás
50. segíteni valakinek
51. amikor neked segít valaki
52. tudni, hogy számíthatsz valakire
53. megbízni valakiben
54. bízni magadban
55. 10-szer meghallgatni a kedvenc számomat
56. felvenni egy új színt
57. egy doromboló macskával megosztani az ágyam
58. éjszaka hallgatni a kutyám szuszogását
59. még forrón megenni a pudingot
60. képeslapot kapni

61. lebegni a vízben
62. belefeledkezni egy könyvbe
63. belefeledkezni egy beszélgetésbe
64. kreativitás
65. bekuckózni az ágyamba
66. valamiben átlag felettinek lenni
67. átlagosnak lenni
68. valamiben átlag alattinak lenni, de kit érdekel ☺
69. rájönni, hogy meg tudom csinálni
70. hazaérni
71. szappanbuborékokat fújni
72. állva tapsolni
73. amikor állva tapsolnak neked
74. versenyezni
75. nyerni
76. jó döntést hozni
77. rossz döntést hozni, de ki bánja
78. sikert elérni
79. örülni más sikerének
80. rájönni, milyen szerencsés vagyok
81. belevágni valami merőben másba
82. rendbe hozni valamit
83. kíváncsinak lenni
84. biztatni valakit
85. hinni magamban
86. hinni másokban
87. boldoggá tenni másokat
88. magamat boldoggá tenni
89. rájönni, hogy a saját boldogságom nem függ mások boldogságától
90. összegyűjteni a boldogságot
91. hinni a gyógyulásban
92. tenni a gyógyulásért
93. egészségesnek lenni
94. megtanulni átkeretezni
95. célokat állítani
96. örömforrásokat keresni és találni
97. egy közösséghez tartozni
98. simonton-osnak lenni
99. SZERETNI
100. ÉLNI
101. ...

SZIA!

Neked írom, Aki az út valamelyik szakaszában jársz.

Én úgy gondolok vissza arra a napra, mikor szembesültem a daganattal, hogy egy nagy TITOK kellős közepébe kerültem.

Miért TITOK? – mert fogalmam sem volt róla mi ez, a családomban, ismerőseim körében nem találkoztam vele. Mivel idegen volt számomra, örülten megijedtem, és féltem. Egy sötét felhő ereszkedett le rám. Ebben még sokáig tapogatóztam, mikor „VÉLETLEN” (tudom, nincs ilyen) találkoztam a Rákellenes Liga elnökével. Általa, vele, velük kezdtem el ismerkedni a TITOKKAL.

Egy csapathoz tartoztam, olyanokhoz, akik szintén velem kuksoltak a sötétben, de volt, aki ki-kinézegetett, és volt olyan, aki bátran nézegette a kék eget.

Éreztem, nem vagyok egyedül. Ha „Ő” meg tudott küzdeni, nekem is menni fog!

Lassan haladtam, de vitt magával a lendület, hiszen minden újabb találkozáskor új és újabb mondat ütötte meg a fületem, amit magamévá tudtam tenni.

Az együtt töltött időben már-már meg is feledkeztem az én TITKOMRÓL, de bizony jött az este, álmatlan éjszaka, egy kontroll-nap, és ismét zűrzavar keletkezett.

„VÉLETLEN” (ami nincs), Anna elindította az első Simonton csoportot, és én már ott is voltam.

Ekkor kezdett a fekete felhő oszladozni.

Rámutatott arra, hogy én vagyok, aki a legtöbbet tehetem a gyógyulásomért.

Elkezdtem másként nézni a TITOKRA.

Már tudtam, hogy feladatom van, nagy feladatom. Meg kell ismernem magam ebben az új helyzetben.

Döcögött kicsit, de ismét „VÉLETLEN” (nincs) a REGEA csapatban találtam magam.

Ekkor kezdtem érezni, hogy a régi kitaposott út már nagyon poros számomra. Változtatni, változni kell, ha a felhőtlen eget szeretném látni.

A táborban együtt eltöltött időben, az öleléssel, a szeretettel, az egymásra hangolódással jött el az az idő, mikor tudtam, jó helyen vagyok. A sötétben való botorkálásnak vége.

Fejlődtem, változtam, nagy hatással volt rám, amit megtanultam, és azok, akikkel ezt végig éltem.

KÖSZÖNÖM:

Szépen sütött a nap, a felhő elvonult, ekkor már 10 éve fejtegettem a

TITKOT, jó irányban voltam, de egy mennydörgés ismét eltérített.

A gyermekem daganatos beteg lett, úgy éreztem, egy nagy örvénybe kerültem, ami csapkod ide-oda és széttörök.

Új könyv íródott számomra a TITOKRÓL, vastag és nagyon nehéz volt.

Mikor a lelked, és a tested összhangban van nagyon egyszerű ismételni, alkalmazni a tanultakat, de ez a TITOK lebénította.

A VÉLETLEN (nincs) eljött a REGEA tábor ideje. Itt kaptam útmutatót a nagy TITOK könyv használatára. Ismét tanulnom kellett, de teljesen másként, VOLT SEGÍTSÉGEM.

Ott voltak azok az emberek, akiknek mertem megnyílni, nem szégyelltem, hogy sírás nélkül nem tudok róla beszélni, és azok az emberek, akiktől sok-sok ölelést, szeretetet, kis idézeteket kaptam. HÁLÁS VAGYOK ÉRTE.

Tudom, Te, aki valahol haladsz az úton, nehezen tudod elhinni, hogy majd valaki megfogja a kezedet, és szeretettel terelget olyan helyre, ahol már hallod a víz csobogását, az út szélén látod a nyíló virágot, meghallod a madarak csicsérgését és fogod tudni, jó kezekben vagy.

Öleléssel: Márti

2021. 03. 16.



BARNÓCZKI MARGIT ÍRÁSA

2008. augusztus 4-én vastagbél tükrözésen tudatták velem, hogy kismányi rákos daganatom van. Kemoterápia és sugár kezelés nem jöhetett szóba, mert a bélelzáródás bármikor bekövetkezhetett.

Az első reakcióm az önsajnálát. A gyermekeim, unokáim sajnálata, hogy itt kell hagynom őket. Kétségbeestem.

Kaptam a lányomtól több meditációs hanganyagot, amely hallgatása sokat segített az élni akarás megerősítésében.

Mire a műtetre került sor, addig körülbelül két hét telt el. Ez idő alatt reggeltől estig hallgattam az anyagokat és végeztem a gyakorlatokat. Meditáltam. Hogy élnem kell, csak az volt minden gondolatom.

A műtét után az adott reményt, hogy az eltávolított daganat szélei felpöndörödtek. Nem növekedett és sikerült egészben kivenni.

A meditációt folytattam. Szerető gyermekeim gondoskodása erőt adott, unokáim sikerei örömmel töltöttek el.

A három, majd hat havi és éves véreredményeim is jók lettek.

Életmódomon változtattam.

Kenyeret sütök. Tejet nem iszom, a húsfogyasztást csökkentettem. Napi rendszerességgel 1,5 dl cékla, alma, sárgarépa levet iszunk.

Megengedőbb, elfogadóbb lettem. Kerülöm a konfliktusokat. Többet pihenek. Tudok nemet mondani.

Már lassan tíz éve élünk együtt Zolival megértésben, szeretetben, egymást segítve. Mindketten csatlakoztunk a Simonton csoporthoz, ahol Anna vezetésével sok jó módszert megtanulva kellemesen érezzük magunkat.

2020. 07. 11.



CUKORBETEGSÉG, LÁTÁSVESZTÉS, VESE TRANSZPLANTÁCIÓ UTÁN

A történetem kezdete az óvodáskoromra nyúlik vissza, amikor cukorbeteg lettem. Ennek következménye látásromlás majd teljes vakság, majd veseelégtelenség lett, amely miatt több évig dialízisre kellett járnom.

Négy év után új vesét sikerült kapnom, vese transzplantáción estem át. Ennek már 6 éve. Ezért már csak háromhavonta járok kontrollra. Eddig minden rendben, az eredményeim jók.

Segítséget kaptam elsősorban a családomtól, a környezetemben élő emberektől, és nem utolsósorban az ápolóktól, orvosoktól, hogy el tudjam fogadni ezt az állapotot és együtt tudjak élni vele.

Változást hozott életemben a tánc, melyet lassan 4 éve tanulok, amely megmutatta, hogyan legyek magabiztosabb, és kiegyensúlyozottabb, és sikereket is értem el vele. A magánéletben is társra találtam, aki elfogadott olyannak, amilyen vagyok. Szeretek társasági életet élni, kulturális eseményeken részt venni. Újra tanultam a számítógép kezelését egy beszélő program segítségével. Kirándulni is szeretek.

Üzenetem a hasonló helyzetben lévő embereknek, hogy fogadja el és béküljön meg önmagával! ☺



Czipó Éva:

NINCS

Péntek reggel 5 óra van. A nővérek jönnek lázat mérni. Valamit matatnak mellettem. Fura sziszegést hallok.

A bal karom érzéketlen, zsibbadt.

Félhomály van.

Minden ágyhoz odamennek, az eljárás ugyanaz.

Négyen vagyunk frissen mütöttek.

Mindenki ébredszik

Nincs

Jobb kézzel megpróbálok odanyúlni.

Nehéz a mozgás.

Fájdalmas.

Nem megy.

Nincs

Segít az ágy. Gombnyomásra emelkedik.

A gomb is nehéz. De sikerül.

Felülök. A jobb kezem már mozog.

Odanyúllok.

Nincs

Tényleg nincs. Az agyam valahol mélyen tudta, hogy ez lesz, de mégis nagyon nehéz elfogadni.

Újra odateszem a jobb tenyerem. Valami nagyon más lett rajtam.

Csak kívül, vagy belül is....?

Nincs

Másodszorra sincs ott.

Csak az apró tüskék a kötés alatt.

Cső lóg ki az oldalamból, fura hosszú cső. Végén egy tartály. Ezzel csinált valamit a nővér nemrég.

Úrítette.

Mérik a váladékot.

Belőlem jön.

Milliliterben és hőfokban mérik az állapotomat.

Nincs

Pisilni kell.

Menni kell, de hogyan?

Minden mozdulat fájdalmas.

A tartályt vinni kell. Hozzám van kötve. Nem is csak kötve, varrva...

Nincs

Már közel az ajtó. Még két lépés.

Egyik kézben a tartály a csövön, másikban wc papír.

Szédülök.

Nincs szabad kezem, amivel kapaszkodni, támaszkodni tudnék.

Vissza az ágyhoz.

Ez nem megy.

Pedig pisilni kell!

Pihenés.

Újra!

Hogy nyissam ki az ajtót? A bal kezem nem engedelmeskedik.

Jobb könyök! Sikerült!

Már csak egy kicsi és benn vagyok.

Le kell tenni a wc papírt.
Nem tudok hajolni. Valami magasabbat kell keresni.
Igen, a wc tartály teteje jó lesz.
Az ajtót elfelejtettem bezárni.
Újabb két lépés vissza.
Csak lassan.
Minden mozdulat fáj.

Nincs

Talán már közel a cél.
Fel kell húzni a hálóinget.
Fél kézzel emelem. Igen!!!
Jön a következő akadály. Elérni az elérhetetlent. Milyen messze a fenekem?!! Ezt még sohasem vettem észre...
Fel kell állni... wc lehúzó...kezet mos...

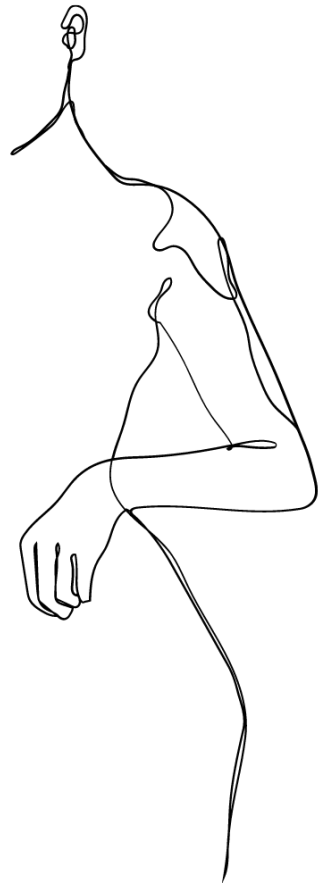
Megint az ágyon vagyok.
Ellenőrzöm.
Tényleg Nincs.
Lehet ezt megszokni?
Fájdalom.
Minden csupa fájdalom. A lelkem és a testem is fáj.
Elveszítettem magamból egy darabot.
Levágták!
17 öltés.
Ez maradt utána és a hiány.
Fogok még tetszeni valakinek?
Tudok valaha újra önmagam lenni?
Tudok még NŐ lenni így megcsónkítva?

Alig pár hete kérdezték meg: Az élete, vagy a melle?
Az életet választottam.
De ha balra nyúlok a mellkasomhoz,

akkor NINCS.
Bárhogy tapogatok, nem találok.
Csak a varrat a ragasztás alatt.
A hiány.
A fájdalom. Minden csupa fájdalom.
Jön a nővér.
Mosolyog.
Jól esik.
Fáradtan vissza mosolygok.
Azt mondja tegnap este már találkoztunk. Segített kimenni a mosdóba.
Nem emlékszem.
Semmi sem emlékszem attól kezdve, hogy elvittek tegnap reggel tízkor a műtőbe. Telefonáltam is? És közben végig mosolyogtam?
Hiszek neki.
Igen fáj.
Igen kérek fájdalomcsillapítót. A lelkemre is kaphatok?
Sajnos nem, kapom a válasz, és egy mosolyt. Ő nem tudja (vagy igen), hogy ez elég is volt.
Sokadszorra lát ilyet.
Nekem ez az első.
Kedves. Mindenki. Teszi a dolgát.
Enyhül a fájdalom.
Nem múlik, csak enyhül.
Meddig fog tartani?
Ó, akár hónapokig. Vagy évekig.
Vagy egy életen át. A seb mindenre érzékeny lesz. A hidegre, a melegre, a szélre, az esőre. A ködös, nyálkás időben lesz a legrosszabb.

22 cm, 17 öltés. Ez maradt a helyén.
Nincs.
Megszokom valaha?
Akarom, hogy így legyen!
Most viszont nincs más csak a fájdalom.

Tompán, mert hatott a gyógyszer.
Eszem.
Azt mondják sokat igyak.
Iszom.
Tompá minden.
Elalszom.
Ha felébredek, talán újra lesz....
Az agyam tudja, hogy már soha....
De akkor is.... Ez csak egy rossz
álom volt. Csak az lehetett.
Alszom.
Vagy csak elmerülök.
Felébredek, odanyúlok.
Fáj!
Nincs!
Az életem, vagy a mellem....
Az életet választottam.
A mellem meg akart ölni.
Vagy én magamat. Rajta keresztül.
Csak nem tudtam.
Az életet választottam.
Fájdalom.
Fog enyhülni valaha? Akarom ezt?
Nincs.....
De én Én Vagyok és VAGYOK!
Élek, érzek, változom, fejlődöm.
Az életet választottam.....



Cziráki Sándor:

ADDIG ADJ, AMÍG VAN KINEK!

Addig adj, amíg van kinek!
Egy ölelést, hogy érezzenek,
így lássák meg boldogságodat,
hogy ölelésük boldogságot ad!
Addig adj, amíg van kinek!
Egy mosolyt, hogy felejtessenek,
szemed tükrében mosolyogjanak,
elfedve a könnyet, így ragyogjanak!
Addig adj, amíg van kinek!
Szívhez szóló észérveket,
szívből jövő, szép szavakat,
reményteltit, igazakat!
Addig adj, amíg van kinek!
Időt, hogy emlékezzenek,
egy pillanatot az életből,
felejthetetlen az évekből!
Addig adj, amíg van kinek!
Őszinte, hálás tekintetet,
megtisztelve másokat,
maradj mindig önmagad!
Addig adj, amíg van kinek!
Önzetlen, tiszta szeretetet,
ha mindig mindent csak tartogatsz,
előbb-utóbb magadra maradsz!

Cziráki Sándor:

AZ IDŐ NEM ÁLL MEG

Nincs az a kincs, mely felér egy étellel.
Nincs az az idő, mely elég szeretni.
Nincs az a könny, melyet visszafojtani érdemes.
Mert egy nap késő, nem ébredsz fel.
Sóhajthatsz újra, ha nehéz az út.
Sóhajthatsz, ha fáj a szíved.
Sóhajthatsz újra, ha megállsz és feladod.
Mert egy nap késő, nem ébredsz fel.
De addig csinálj úgy, nem lesz új esély.
De addig lépd meg, míg itt vagy.
De addig szeress, ölelj, míg tudod mondani, szeretlek.
Mert egy nap késő, nem ébredsz fel.
Örülj a madarak daloló hangjának.
Örülj édesanyád ölelő karjának.
Örülj édesapád bölcsen szóló szavának.
Mert egy nap késő, nem ébredsz fel.
Ha utad lejár, ne félj a haláltól.
Ha szemed könnyben áll, sírj a magánytól.
Ha búcsúzni kell, mondd, Isten veled.
Mert eljön az óra, hogy nem leszek ott veled.

KEDVES TÁRSAIM AZ ÚTON!

Ti is olyasféle emberek vagytok, akik még a kamasz gyerekeiteknek is megkenitek a vajas kenyeret? A főnökökö feneke alá toljátok a szék, majd elvállaljátok a huszadik paksamétát is, pedig már csak otthon tudjátok befejezni? A párotok kedvét keresitek, sőt meg akartok felelni a szűk családon kívül anyósnak, sógornőnek, barátnőnek, szomszédaszozonynak? Ugye, a békesség kedvéért inkább nyeltek egyet, mint hogy bárkivel is vitába szálljatok? Ha magatokra ismertek, figyeljete! A betegségekkel a legjobb úton haladtok, hogy változtassatok áldozatos magatokon! Receptre írnám:

Drága Hölgyem, Kedves Uram!
Legyen beteg! Garantált, hogy
a saját életében immár ön
a Főszerep!

Jaj, ez így rosszul hangzik, bocsánat... Főleg, hogy nem egy pitiáner náthára vagy egy szimpla, szövődménymentes hólyaghurutra gondoltam, hogy aztán gyógyultan mindenki ott folytasson majd mindent, ahol abbahagyta. Én is csak egy non-Hodgkin limfóma kapitális maflásából tanultam, ami után nem csak testben, de lélekben is újra megszülettem. A kórság „intelme gyorsan, nyersen ért”, s utána az orvosok mellett csak érzésekre, megérzésekre és a szívem szavára bíztam magam, és egy év leforgása alatt tünetmentes más emberré lettem.

Már a kezdet is jellemző volt: köhögtem hónapok óta, de kisebb dolog is nagyobb volt annál, hogy orvoshoz menjek. A 8-10 kiló fogyásból előnyt kovácsoltam, sőt még büszke is voltam, hogy nem került nagy erőfeszítésembe... Aztán kiderült, ez bizony egy gyilkos kór. Akkor én még úgy gondoltam, a rák egyenlő a halállal, és elkezdtem rendet tenni a dolgaiban, és megbékélni az élet végességével. A szemléletváltást az örök optimista páromnak köszönhetem, aki az én sokkos állapotomban is oda tudott figyelni az orvosok szavára, és képletesen szólva beültette a gyulladás chipjét az agyamba. Ezt az optimizmust ráragasztotta aztán az egész családra, s így a szeretteim nem aggodalmaskodással és felesleges féltéssel vettek körül, hanem bizodalommal és harmóniával. Ezért tartom nagyon fontosnak, – és a gyulladás szempontjából elengedhetetlennek –, hogy a környezetünkben élők se adják át magukat az ijedelemnek, és a busongásnak, hanem erősítsenek bennünket a hoz-

záállásukkal, derűjükkel, humorukkal. Nem felejttem el milyen furcsa, rossz érzéseket keltett bennem, mikor néhány kolléganőm úgy beszélt velem, hogy még a telefonon keresztül is éreztem, nem sok esélyt adott...

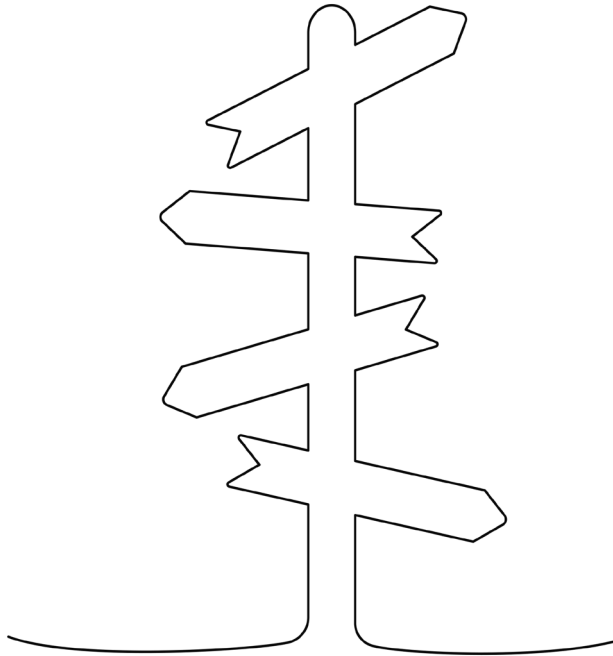
Persze a legnagyobb munka, és változás önmagunkban kell, hogy végbe menjen. A betegség által ajándékba kapott időben próbáljuk csak egy kissé távolabbról szemlélni magunkat: hogyan éltem? Hányadik voltam saját magam fontossági sorrendjében? Mennyi szabadidőt engedtem meg magamnak? Hányszor kérdeztem meg önmagam: hogy vagy? Netalántán azt, hogy: boldog vagy? Elégedett vagy? Jól érzed magad ebben az egyetlen kis életedben? Ha úgy gondolnád, még előtted minden, és időd, mint a tenger, én azt mondom: tévedsz. Látod, az emberi lét milyen ukmukfukk véget érhet, mindig kell, hogy magadra is időd legyen, és keresd a dolgokat, amelyek már most boldoggá tesznek. De nem én akarok bölcselkedni Nektek, a betegség az igazán jó tanítómester, bolond, aki nem tanul belőle!

Emlékszem, annak idején a kora őszi fáradt napsütésben sokat sütkéreztem a kertünkben. Láttam, ahogy a lehullott gyümölcsök a fák alatt napról napra kisebbek és aszottabbak lettek. Valahogy így képzeltem el ezerszer, hogy – a kezeléseknek hála –, a mellkasomban lévő almanagyságú daganat is napról napra fogy, s végül semmivé lesz. És így is lett. De elárulom, igazából mi segített! Elmélkedéseim közben kikristályosodott bennem a hibák sora, amiket magam ellen elkövettem, és azok is, amelyeket engedtem, hogy más ellenem elkövessen. Képzletben feltettem egy szűrőt, amely csak azokat az embereket engedte hozzám közel, akik őszinte szeretettel voltak irántam. Irigyeknek, rosszindulatúaknak és féltékenyeknek nem maradt hely. Idővel pontosan éreztem, ki az, akit – bocsánat a szóért – ki kell selejteznem. Nem könnyű feladat, de így tettem. A sors betegség alakjában küldött megleckéztetéséből tanultam azt is, hogy nem csak akkor, és úgy jó minden, ahogyan én teszem, engedjem, hogy a munkához más is odaférjen! Otthon osszam szét a feladatokat, a munkahelyen tanuljak meg nemet mondani a főnöknek, ha nem szeretném, hogy az osztálytalálkozókon a leglestrapáltabb öregdiák legyek. És hogy nem kell megfelelni a rokonságnak, sem másnak, az ember szuverén egyéniség, nem kell megfelelnie senkinek! Ebből a kérértlen életleckéből tanultam meg azt, hogy az örömforrásokat keresni kell és nem várni, és tudni kell a pici dolgoknak is örülni. Hogy törekeny az élet, hát itt, és most élvezzük a barátokat, utazásokat, a jó könyveket, a gyógyító művészetet, a természet szépségét, az ünnepeket. Változzunk és változtassunk! Megfigyeltétek már, hogy az igazán laza emberek általában nem betegszenek meg?

Ha a szívemre teszem a kezem, azt mondom, nem bánom ezt a betegséget. Segített, hogy átértékeljem az életet, az életem, s most már nem csak másoknak vagyok fontos, hanem magamnak is. Talán csak falfirka volt, de mélyen belém vésődött az alábbi két mondat, amelyből a másodikat nem igazán kell komolyan venni, az elsőt annál inkább, mégis, így együtt képeznek humort. Így szólnak: *„Nagyon kell vigyázni magamra, mert belőlem csak egy van. A többiek nem érdekesek, ők sokan vannak...”*

Kedves Betegtársaim az Úton! Tanuljatok a példamból! Vizsgáljátok át eddigi életeteket, tervezzétek és élvezzétek a boldog jövőtöket, foglalkozzatok a lelketekkel, és vigyázzatok magatokra nagyon!

D. Nagy Ágnes



TÖRTÉNETEM

Demeter András: prosztatata daganatos betegséggel érintett személy vagyok.

Magamról annyit, hogy családi állapotom nős, és két gyermek (Enikő 27 éves, Ákos 23 éves) édesapja vagyok.

Kedvenc időtöltéseim a sport, az olvasás, és a zenehallgatás.

Több helyi közösségnek is tagja vagyok, amelyek elsősorban a sporthoz kapcsolódnak, de természetesen szívesen vállalom más területhez kapcsolódó önkéntes munkákat is.

Főállású munkahelyem mellett, ahol gazdasági vezetőként dolgozom, saját vállalkozást is működtetek.

Alapvetően pozitív beállítottságú embernek tartom magam. Minden helyzetnek a jó oldalát próbálom meglátni, és megoldani minden nehéz élethelyzetet.

Emellett fontosnak tartom, hogy mindig legyenek az ember életében apróbb, vagy nagyobb célkitűzések, amelyek kapaszkodót jelenthetnek a nehezebb élethelyzetekben is.

Az én életemben mindig jelentős szerepet töltött be a sport (foci, futás, úszás, túrázás, síelés), amely sok problémás szituáción segített át, és erőt adott a nehézségek leküzdéséhez.

A daganatos betegséggel közelebbről először a 2010-es évek elején találkoztam, amikor édesapámnál – 70 éves korában – prosztatata daganatot diagnosztizáltak. Műtéttel, és sugárkezeléssel sikerült neki meggyógyulnia, de azt követően – pár évvel később – egy látszólag kisebb gyomor problémája gyors orvosi beavatkozást igényelt, ahol kiderült, hogy vastagbél daganata van.

Újabb műtét következett, amely után egyéb komolyabb terápiás beavatkozásra nem volt szükség.

Már több mint öt éve jók az eredményei, és úgy tűnik, hogy mind a két esetben sikerült legyőznie a kórt.

Ennyi előzmény után elérkeztem az én történetemhez.

A rendszeres orvosi ellenőrzéseket korábban is fontosnak tartottam, de a fent leírt családi történések után még nagyobb hangsúlyt fektettem a különféle egészségügyi szűrésekre.

Ennek volt az eredménye, hogy a munkahelyemen – 2018. áprilisában – szervezett PSA mérésnél is természetesnek tartottam, hogy részt vegyek rajta.

A kihelyezett vizsgálat a Movember Magyarország Egyesület szervezésében zajlott.

A szűrés során, egy néhány másodperces ujjbegyből történő vérvétellel állapítják meg a PSA értéket. Ez természetesen nem azonos a teljes körű urológiai vizsgálattal, ám jelezhet gondot a szervezetben.

A mért eredményem magasabb volt a határértéknél, ami picit meglepett. Ugyanakkor én az a típus vagyok, aki ha felmerül valamilyen kérdés, akkor azt szeretem minél előbb megoldani, és nem rakom félre.

Éppen ezért pár napon belül jelentkeztem az urológiai szakrendelésen, ahol először fizikális, majd ultrahangos vizsgálattal megnézték, és közölték, hogy semmi rendellenességet nem tapasztalnak. Ugyanakkor megegyeztünk, hogy vérvétel útján ellenőrizzük a pontos PSA értéket.

Nos, a korábbi számok nem hazudtak, és itt is magas érték jött ki.

Az ismételt kontroll vérvételhez ki kellett várni a 3 hónapot, amelyet elég hosszú időnek éreztem. Természetesen azzal nyugtattam magamat, hogy végül is lehet más gyulladás is a szervezetemben, amely ezt az értéket produkálja.

Azonban az újabb, 3 hónappal későbbi vérvételnél még magasabb lett az érték, így következett egy röntgen, amelynek nem sikerült egyértelművé tennie, hogy valóban prosztatata daganatos betegségem van-e.

Amikor ezzel a vizsgálattal is végeztem már augusztus végét írtuk. Az első vizsgálat óta eltelt időszakban a fejemben mindig ott motoszkált, hogy rosszindulatú daganatom van, ám pozitív életszemléletem, és a sok sport elterelte a gondolataimat erről a lehetőségről.

A következő lépcsőfokot a kórházi mintavétel jelentette, ahol az osztályos orvos egyik nap azt mondta: „fiatal vagyok ahhoz, hogy prosztatata daganatom legyen”. Ezen persze 51 évesen mosolyogtam egyet. Ha pozitívan akarom folytatni a történetet, akkor azt mondhatnám, hogy szerencsére sikerült elsőre olyan mintákat levenni, amelyből megállapították a magas PSA érték okát, ez pedig a prosztatata daganat volt. Azért „szerencsére”, mert később beszéltem olyan érintettekkel, akiknél kétszer, háromszor meg kellett ismételni a műveletet.

Az, hogy rosszindulatú daganatom van, elsőre sokkolt, mint valószínűleg mindenkit, ilyen esetben, ugyanakkor nem kérdőjeleztem meg az eredményt, hanem azonnal elkezdtem a megoldást keresni.

Még a közlés napján felhívtam egy ismerőst, aki maga is végigment egy ilyen úton, és tanácsot kértem tőle. Sokat számított az, hogy valakivel személyesen, és közvetlenül lehetett beszélgetni a témáról. Természetesen édesapámtól is meg tudtam néhány dolgot, de Ő már 70 éves kora felett találkozott ezzel a betegséggel, és az kicsit más, mint egy 50 éves kort betöltő embernél.

A következő két napban rengeteg gondolat megfordult a fejemben, de a végeredmény mindig az volt, hogy minél előbb elindulni a gyógykezelés útján.

A gondolatot tettek követték, és egy kedves ismerősöm segítségével a diagnózist követő pár napon belül sikerült időpontot egyeztetnem, és beszélnem az Országos Onkológiai Intézet urológus főorvosával, aki vállalta a műtétemet. Azért merült fel a radikális prosztatata eltávolítás, mert ilyen „fiatal embereknél”, mint én is, ez sokkal hatékonyabb módszer a daganatos sejtek eltávolítására, mint az egyéb kezelési eljárások.

Természetesen, mint minden beavatkozásnak, ennek is vannak veszélyei.

Persze lehettek volna félelmeim inkontinencia, impotencia területen, ugyanis ezek azok a részek, ahol életminőség romlás következhet be ilyen típusú beavatkozásnál. Azonban fel sem merültek bennem ilyen gondolatok. S hát tudjuk, hogy sok minden fejben dől el!

A műtétre készülve ugyanúgy rendszeresen sportoltam tovább, mert úgy gondoltam, hogy ezzel is felkészítem a testem a több órás műtétre.

Fontos volt, hogy mentálisan is fel tudtam dolgozni az előttem álló feladatot. Célokat tűztem ki rövid és hosszú távra. Eldöntöttem, hogy hogyan akarok vissza térni fokozatosan a sportba, illetve már a következő évi eseményekre adtam le foglалásokat, regisztrációkat. Ez nem azt jelentette, hogy tagadtam volna a betegséget, hanem azt, hogy a sikeres műtétre készültem.

A diagnózist követően másfél hónappal múlva már műtöttek.

A hétfői jól sikerült hosszú műtétet követően, pénteken már hazamehettem, és elkezdhettem a gyógyulásomat. Túl voltam a beavatkozáson, és nem volt szükség további kezelésre.

A műtétnél még csak passzív résztvevője, illetve szenvedője voltam az eseményeknek, azt követően azonban már sok minden rajtam múlt.

A daganat eltávolításra került, de maradt még két kritikus pont, az inkontinencia, és az impotencia kérdéskör. Már a kórházból való távozásomkor, kérésre kaptam gátizom tornagyakorlatokat, amelyeket a javasolt időponttól kezdve azonnal elkezdtem. Ezt még kiegészítettem egyéb, általam keresett szakirodalommal is. Úgy gondoltam, hogy még többet tehetek a sikeres felgyógyulásért, ha én is utána nézek a témának. Ezeket a gyakorlatokat egyébként két év elteltével, még a mai napig végzem különböző intenzitással.

A férfiak nem igazán szeretnek tornázni, mégis azt mondhatom, hogy nagy szerepe van abban, hogy nincs problémám a korábban felsorolt két kritikus területen.

A novemberi műtét után december végén, illetve január elején elkezdtem fokozatosan visszatérni a sporthoz (szobabiciklizés, futás, stb.). Ez hihetetlen érzés volt, és mentálisan is sokat lendített a gyógyulásomon.

Életem bizonyos részei kezdtek visszatérni a rendes kerékvágásba, ám pár dologban szemléletváltozás következett be nálam.

Fontossági sorrendek változtak meg a fejemben, és ezáltal sikerült elérnem, hogy kevesebbet idegeskedjem. Ez igaz lett a magánéletemben, és a munkámban is. Megértettem, hogy korábban rengeteg felesleges, kevésbé fontos problémán rágódtam, és hogy ezeket ki kell selejteznem magamból.

Emellett próbáltam odafigyelni az étkezésemre is. A sport miatt addig is próbáltam egészségesen étkezni, de a betegség rávilágított arra, hogy lehet még ezen javítani. Az egészséges étkezés nem jelent teljes lemondást, mindössze nagyobb odafigyelést, és szervezést, amelyet a szervezet hosszútávon meghálál.

Gyógyszerek szedésére a daganatos betegséggel összefüggésben nem volt szükség, ám lényegesnek tartottam, hogy különféle vitaminokkal még jobban megerősítsem az immunrendszeremet. Az én filozófiám az, hogy inkább folyamatosan fel legyek töltve ezekkel a készítményekkel, és ne csak akkor akarjak hirtelen nagy dózissal megerősödni, amikor már baj van.

A műtétet követő évben megkeresett a Movember Magyarország Egyesület, – akiknek köszönhetem, hogy kiderült a betegségem – és kértek, legyek segítségükre önkéntesként a munkájukban. Ez nagyon jó érzéssel töltött el, és szívesen csatlakoztam a szervezethez. Egyrészt örültem, hogy segíthetek hasonló szituációban lévő embereknek a tapasztalataim átadásával, ami nekem is nagy támaszt nyújtott a kezdeteknél, másrészt nekem is segített új szemszögből látni a velem történt eseményeket.

A közvetlen környezetemben nem volt tabu a prosztata daganatom. A szüleimmel – idős korukra tekintettel – „kíméletesebben” közöltem, de az ismerősi körömben, a közvetlen barátaim tudtak róla. Persze akadtak beszélgetések, amikor pár emberen láttam a döbbenetet, hogy nyíltan vállaltam a betegséget.

Ugyanakkor, azért is vállaltam a felkérést, mert azt érzékeltem, hogy még mindig sok olyan ember van, aki nem tulajdonít nagy jelentőséget a megelőző szűrővizsgálatoknak.

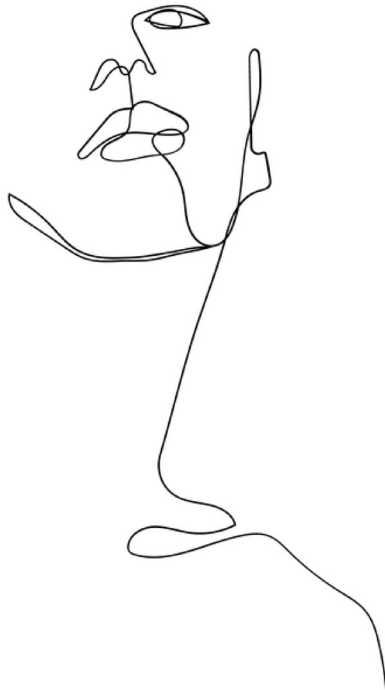
Az elmúlt két évben testileg, és lelkiileg is megerősödtem. Ennek eredményeként sikerült lefutnom életem első fél maratoni távját, több tó-

kerülő kerékpártúrán (Tisza-tó, Balaton) vettem részt családtagokkal, barátokkal, valamint túl vagyok Balaton átúszáson is.

A korábbi, és új közösségi feladatvállalásaimba minden gond nélkül visszacsatlakoztam, és a szakmai munkámban is új kihívásokat oldottam meg stresszmentesen.

Összegezve, a gyógyuláshoz nagyon sok segítséget kaptam a családtól, a barátoktól, az ismerősöktől és az egészségügyi dolgozóktól, akiknek nagyon hálás vagyok ezért.

Ugyanakkor megkerülhetetlen tény, hogy saját tevékenységem, pozitív gondolkodásom, akaraterőm, és elszántságom is kellett a felépüléshez. Nélkülem ez nem jöhetett volna létre.



Döme Zsuzsa:

FŐ, HOGY EDDIG MEGÚSZTA

... Hősünk testben és lélekben maximálisan felkészülve ücsörgött kórházi ágya legszélén, s mivel onnan lába sem érte a földet, jobb híján a lábát lóbálta. Szívét szokatlan béke és mérhetetlen nyugalom töltötte el, hiszen kellő idő állt rendelkezésére ahhoz, hogy alaposan áttanulmányozza az ilyenkor szokásos ijesztgetéseket. Csöppet sem zavarta, hogy *„a szakmai szabályai szerinti gyógykezelés esetén is előfordulhatnak előre nem várható szövődmények, amelyek a várható eredményt kedvezőtlenül befolyásolhatják”*, sőt még arra is volt ideje, hogy a zord szöveget – meg nem tudta volna mondani, miért – gyorsírással lejegyezze.

Lejegyezte, hát lejegyezte.

Mondom, hősünket ebben a pillanatban egyáltalán nem foglalkoztatták borús gondolatok, mert vele szemben óriási paksamétával éppen akkor kényelmesen letelepedett a főnővér, aki nem is főnővér volt valójában, csak annak becézték, nemét tekintve ugyanis férfi volt.

• Milyen műtétei voltak? – kérdezte.

Hősünk gondolkodóba esett. Gondolkodott, gondolkodott, gondolkodott, de hiába törte a fejét, egyetlen épkézláb műtét nem sok, annyi sem jutott az eszébe.

A nővér készségesen sietett a segítségére.

• Ilyenkor a betegek azt szokták sorolni, kinek mijét vették ki. Epe. Térdműtét. Nőgyógyászati műtét, vagy ilyesmi.

Hősünk újfent és alaposan tetőtől talpig végigmérte önmagát, s meglepve tapasztalta, hogy nem hiányzik semmije.

• Mindene megvan?! – hitetlenkedett a főnővér.

Szinte röstelkedve válaszolt.

• Igen.

• Van-e valamilyen örökletes betegsége?

• Nincs – tárta szét a kezét.

• Kivehető műfogsora? – nézett rá reménykedve a főnővér.

• Nincs – vallotta be hősünk töredelmesen.

• Szerencsés ember! – mondta a főnővér, de látszott rajta, alig várja, hogy végre beikszelhessen valamit.

• Milyen gyógyszereket szed rendszeresen? – kérdezte végül.

No, végre diktálhatott!

Büszkén sorolta a listát, sem vége, sem hossza nem volt.

A főnővér elment, hősünk magára maradt. Keblét büszkeség dagasztotta, tagjait ifjonti erő járta át, nyelvével pedig hálásan megtapogatta

sok éve szolgáló saját fogsorát – ám nem sok ideje volt öntetszelgésre, mert kábító tablettát adtak neki, s hamarost jöttek érte, hogy betolják a műtőbe.

Mit számított ezek után, hogy 2 mm-es lyukat fúrtak a koponyájába?

Semmit az égvilágon.

Fő, hogy eddig megúsza.

Részlet a 2018-ban a Kráter Kiadó által megjelentetett Döme Zsuzsa: **Hatvanon innen és túl** című művéből. A novella eredeti címe: A nagy visszatérés.



Döme Zsuzsa:

ILYEN EGYSZERŰ

Ez az a hely, ahonnan nem lehet elkésni. Hősünknek először sorszámot kell húznia, utána lemegy a „*mínusz második emeletnek*” nevezett előke-lő alagsorba, hogy onnan saját kezűleg felhozza kartonját, amit ezután lead a „*Regisztráció*” feliratú pultnál. Csak ezután nézi meg, hányas sor-számot kapott az imént, s innentől kezdve nincs is más teendője, mint hogy leüljön, vagy – ha megfelelő időpontban érkezett – beálljon a vérvé-telre várakozók hosszan kígyózó sorába. Ilyen egyszerű.

Valójában azonban az indulást gondos készülődés előzi meg. Először is már előző este megkeresi nem véletlenül zöld – *a remény színe!* – színű dosszióját a korábbi leletekkel. Sosem kéri ugyan, de hősünk szereti fitogtatni felkészültségét. Ha nagyritkán kérdeznek tőle valamit, hát legalább puska legyen a keze ügyében! A testesedő irattartó egyébként nemcsak a kórelőzményeket hordozza, hideg esetén is jó szolgálatot tesz, a széken meleg sál és kispárna alá téve óv a megfázás ellen. *Ha már egy-szer van egy jókora agydaganata, legalább ne náthásodjon meg idő előtt!* Még csak az kéne!

Utána keres egy novelláskötetet, mostanában Tömörkény István írá-sait olvassa, majd előkészíti, egy kupacba rakja sudoku rejtvénymaga-zinját, a radírt, a ceruzát és a tollat, szemüvegét, jegyzetfüzetét (hátha elkapja az ihlet, s le tud jegyezni egy-egy verset), könyvtári olvasóje-gyét. Tégelybe teszi másnap délelőtt feltétlenül beveendő gyógyszer- és étrend-kiegészítő kollekcióját, üvegbe a dobozos paradicsomlét, flakonba a vízzel elkevert kifacsart citromlét önti, s hogy reggel nehogy elfelejtse, előveszi a natúr joghurtot, a kávéskanalat, a szalvétát, a WC-papírt, az előzetesen gondosan feltöltött mobiltelefont, és a helyi napilapot, a Vas Népét. *Puff neki, a szendvics nem kimaradt!? Na, azt majd holnap!*

S másnap reggel fél nyolckor már pattan is a kerékpárjára, amely-nek elől – hátul teletömött kosara alapján azt gondolhatná a szemközti szomszéd, hogy többnapos országjárásra megy, pedig csak tizenöt-húsz percnyi kényelmes bringázás vár rá.

Hipp, hopp, már ott is van. Zsúfolt a kerékpártároló. A váróterem is az. Rengetegen vannak, férfiak, nők, fiatalok, középkorúak, hatvanon innen- és túliak vegyesen. Senki sem türelmetlenkedik, mindenki meg-adóan várakozik. Reggel még álmosak a sorstársak, nemigen beszélget-nek. Aztán mintha csak randevút adtak volna egymásnak a régi ismer-rősök, kórházi szobatársak, gyermekkori játszótársak, friss „sorstársak”

találkoznak, és üdvözlük egymást kitörő örömmel. Az onkológia ilyenkor leginkább egy zsúfolt váróteremhez hasonlít.

Kilenc óra tájban szünni nem akaró, egyre erősödő zsongás hallatszik. Látásból már majdnem mindenki ismeri a másikat. Miből, mennyit, mikor, meddig, mióta, miért... Ahány ember, annyi sors. Műtét előtt, után. Sugár, kemoterápia. Itt lehet beszerezni a leghasznosabb információkat, megvitatni a tapasztalatokat. *El ne felejtsem sugarazásra törülközőt és papucsot vinni! Nem érheti majd nap azon a részen, tudta-e? Hányáscsilapítót is szerezzen be!*

Nincs két egyforma gyógymód, de gyógymódajánlásból jut bőven. Vitaminok. Szódabikarbóna. C-vitamin, C-vitamin, C-vitamin. Cékla, szőlőmag-kivonat, hagyma, fokhagyma. Brokkoli, paradicsom, vörösbor. Citrom, spárga, eper, málna, áfonya, dinnye...

Tíz óra tájban érkeznek le a kórházi osztályról a főorvosok. Mire hősünk tizenkettő, fél egy körül sorra kerül, örömeiben minden bűját-baját elfelejti. Fürgén perdül a professzor elé, akit igyekszik megelőzni a kérdéssel. – Hogy van?

Elment ez a délelőtt is. Igaz, tölthette volna hasznosabban, friss levegőn, napsütésben is – de legalább majdnem megfejtett egy sudokut, majdnem kiolvasta a Tömörkény-könyvet, átlapozta a Vas Népét, mindent megevett és megivott, amit magával hozott. A kötelező tablettákat, önként szedett kapszulákat is akkurátusan bekapkodta. Ugyan mit is akarhatna még?

A Nap ragyog. Szerencse, hogy útba esik, pár méter csupán a könyvtár. Oda is beugrik egy-két újabb kötetért.

Néhány perc múlva már kedvenc drótszamara hátáról tekinget derűsen jobbra, balra, előre, néhol hátra. Mindig is mondta: a kerékpár legfőbb előnye az autóval szemben az, hogy sokkal magasabbra és meszszebbre ellát róla az ember.

A belváros felé vezet ilyenkor hősünk útja. Bizsergető öröm tölti el a békés látványtól, szülővárosa szívet melengetően, megnyugtatóan szép. A zöldövezethez közeledve látja, hogy a kertekben pirosodik már a cseresznye, néhány nap múlva lehet vele bombázni a szervezetet.

– Nesze, nesze neked, daganat! Üsd, vágd, nem apád!

Részlet a 2018-ban a Kráter Kiadó által megjelentetett Döme Zsuzsa: **Hatvanon innen és túl** című művéből.

EGY 72 ÉVES MAGYAR HÖLGY OLASZORSZÁGBÓL

Balesetem volt ... kamion ütött el... sok-sok törés... a Garda tó melletti szerpentinek egyikén...Több száz kilométert utaztam tíz éven át iskola-időben hetenként, mert oktattam, és énekeltem Torinótól Bolzanoig.... Olasz és magyar hazám van.....

A balesetből egy mozgásprogram, a zumba, ezen belül a vízi zumba beiktatása a terápiák közé kezdte el a gyógyító megújulásom folyamatát.... Amíg korzetteben kellett feküdnöm, a két felső, két lentebb lévő gerincsigolyám megrepedése, és a térd műtétem miatt, elkezdtem a klasszikus éneklést. Mikor már felkelhettem, ülve kezdtem énekelni.... beiratkoztam a bolzanoi konzervatóriumba klasszikus ének szakra, és magánórákat is adott egy tanár....Addig ugyanis jazz és cover énekesnői repertoárom volt....Budapesten. Sik Olga növendéke voltam, még a hatvanas évek vége felé....2010-ben az „Operától a jazzig” karnevál nyitó koncertjére kért fel a Velencei Magyar Tiszteletbeli Követség, 2011 decemberében pedig megkaptam első zumba oktató engedélyem... Hét engedélyt szereztem a világ különböző részein, ahol kitanultam ezt az újfajta cardio fitness edző szakmát. Ez egy pszicho- és fizikaterápia, edzésforma kortól és egészségi állapottól függetlenül mindenkinek....

Ma, 72 évesen már elmondhatom, hogy minden sikerem, amit az utóbbi 10 évben elértem, a balesetem következménye. Megerősödtem testileg-lelkileg, vidámabb vagyok, mint régen, segíteni szeretnék mindenkinek.....és mindenkit képes vagyok felébreszteni, rávenni arra, hogy a pozitív mentalitás filozófiáját megismerje....hogyan minden rossz, ami történik velünk, egy útmutató arra, hogyan lehet az életet úgy megélni, hogy egészségesen, jókedvűen ébredjünk. Aki újra születik, annak minden nap egy újabb ajándék, és arra törekszik hogy az életvitele példát mutasson, miközben saját egészségét konzerválja.....köszönöm Önöknek, hogy lehetővé tették, hogy ezt elmondjam.

ÜZENET A HŐSÖKNEK (*rappelj rá*)

Miért én?? Miért pont én?
Ez a rohadt betegség.

Én nem tehetek róla –

Gondoltam,
mikor belöktek erre a hullámvasútra.

S a félelemtől remegve
Tuti biztos voltam benne,
Hogy a halálom
A gyerekeim életét máris
Tönkretette.

Mert nekem már annyi, minden egyre megy

Pedig mindig törtem a tabukat,
S vérem lettek a krízishelyzetek,
Hogy nekik már mesék legyenek a
Családi szenvedéstörténetek.

És fejben nagyon tudtam,
Elég jó a mutató
A daganat itthon 60%-ban gyógyítható.

(Lehetne persze jobb is;
A probléma társadalmi méretű
Csak éppen a megoldás sokszor nem rend-
szerszerű.
Azt, hogy az egészségügy minden, csak nem
Etikus
Sokan látják, de elfordítja fejét a politikus.
Zárójel bezárva, erről írok külön poémát,
Azt hiszem, jobban járunk,
Ha visszatérek énrám,
És arra, mi húzott ki, amikor
Rosszul állt a szénám.)

Elsődleges segítség
A kemo-sugár-műtét.
Kimerült a testem tőle,
Regeneráció: egy bő év.

Segített tehát négy szenzációs doki,
Igen ám, de a lelkemben nagyobb volt a koki.

Lecke volt, hogy megtanuljam, én vagyok az
első:
(mert nekem 40 évig nem ezt súgta a belső)
Nem kell mindig dolgozni,
Nem kell mindig adni,
Szabad kiabálni, törni-zúzni,

Kapni!

Szabad rosszkedvűnek lenni,
nem kell mosolyogni,
főleg nem, ha
épp egy késsel fognak hátba dobni.

Hogy nincsenek szabályok,
legfeljebb keretek,
hogy nincs olyan, hogy ideális
viszont jó, ha sokat nevetek -
ebben segített Bödöcs, Hofi és persze a gye-
rekek.

De ne legyen a hangvétel mindig
Dramatikus:
A szumma, hogy az (ön)tudatosság nagyon
is
Praktikus.

Erőt kaptam, mert meséltem
Sokaknak, akik fontosak,
Nem titkoltam,
Elmondtam majd' minden gondolatomat.
S bár néhány ember nem, vagy nem úgy
reagált,
Nem biztos, hogy nekem szólt,
ez van, sajnos
stigma a rák.
(Az utánad jövőknek is segítesz, ha járatod
a szád.)

Volt tehát egy meleg baráti kórus
Meg egy lágy de mégis vagány - nagyon nő -
pszichológus.
És hogyha végképp nincsen
Semmilyen közönség,
Akkor is tud segíteni
A sorstársközösség.

Ám ha rendben is vagy, nincs hátradőlés,
nincs vége.

Tekintsem magam gyógyultnak - nekem ezt
mondták
egy éve,
de az elmúlt tizenkét hónapban
nem volt egyetlen olyan nap,
amikor ne tudtam volna,
hogymilyen nehéz csomagot kaptam.

De úgy vettem, ez egy új kezdet,
jel
a változtatásra,
akármennyi is van
hátra!

Felírtam hát vágyaimat egy
örömlistára
és ráadtam a fejem a megvalósításra.

Egy szál rózsa,
A Nagy-Kevély,
Hogym felülhetek egy lóra és
A kérdés minden reggel:
Mi lesz, ami JÓ ma?

A keometerápia alatt vezetett
Gyógyulási napló
Rövid séta-hosszú séta
(Jobb, ha gyors a tempó)
Tényleg szinte mindegy, hogy a lépés mennyi:
Lényeg, hogy minden nap kell
Valamennyit menni.
És persze - a légzőgyakorlatok!
Szuper, hogyha ezzel tudom kezdeni a napot.

Új kaják, új ízek
Sok kísérletezgetés.
Persze visszafogni a húsfogyasztást,
az először nehéz.
Mert a problémánk, ugye
Nem épp egy kis bacillus,
Ezért jó, ha ránk néz
Egy profi dietetikus.

De a legnehezebb: megtanulni,
Messzebb legyen a halálfélelem;
ebben segít az idő
és ha a lelkem képekkel kibélelem.

Amikor a Simontonon
A belső vezetőmet megtaláltam
Nekem utána
hetekig
fülig ért a szájam.
Majd megtanultam szeméttbe dobni
Aki-ami oda való,
Erre szolgál számomra a halál-újjászületés
meditáció...

Képzeld el, hogy megfeszülsz,
Képzeld el a kedvenc helyed,
Képzeld el, hogy ki leszel,
Képzeld, a rosszat elengeded,
Képzeld jót és képzeld jövőt
Képzeld szép, új világokat,
És azt, hogy immunsejtjeid
Őlik a daganatosokat.

Próbáld ki!
Higgyél benne;
Komolyan mondom, élvezet
A bőrödön tapasztalni, hogy
Gyógyít a képzelet.

(Gervai Nóra)

Gervai Nóra:

MÁSODIK AJÁNDÉK SZÜLINAP

Nincs mit írni
Egy a lényeg
A csend a lényeg

Talán, ha muszáj, azt elmesélem,
Hogy vettem egy felsőt
Egy fehérét.
Legalább húsz éve nem hordtam
Önszántamból
a tisztaság és a megbocsátás színét,
Sőt az elmúlt minimum öt évben
csak sötétkéket vagy feketét.

Mostmár hordhatom,
A szennyesem
Ágnes asszonyként tovább
nem mosom.

Már eleget nézegettem
Bámultam
Fixáltam
Elemeztem

Az orosz festőt
Malevichet

White on white

már tudom
mi az a toxikus fájdalom,
ami miatta fehér ötven árnyalatából
egyet sem hordhatok

de tudom azt is,
nincs olyan,
aki tabula rasa,
az sem érintetlen,

150

aki még a csörgőt rázza.

Talán Ádám és Éva lehettek az utolsó
Szeplőtelenek,
Mert feltételezem,
hogy
Istennek
Nincsen
Transzgenerációs traumája
És a terhessége alatt sem
Emésztette stressz.

Egyszer egy roma lány mesélte,
Hogy a cigányoknál is tabu a fehér,
Mert annyira beléjük oltották,
Hogy ők nem tiszták,
hogy számukra ez nem ér.

/Ich bin ein Zigeuner
(Mondaná Kennedy)
(mielőtt Marylint lefekteti)/

/Ich war eine Ziguenerin,
Das ist aber schon lange her,
Jetzt trage ich weiss und rot
Alles was Farbe hat,
Mein lieber Herr/

Szóval a csend az,
ami hiányzik;
olyan sok a
fontos beszéd
Sokan harsognak is
És annyi az együttéreznivaló
emberi szenvedés;

Nem akartam
Még betűkkel sem,

Nemhog hangokkal,
hozzátenni ehhez
még egy mesét.

De mégis ott motoszkál
Az a grafomán
Kislány és
Nagylány
A régi énem,
Aki mindig kereste az
Összefüggést,
A mögöttes miértet

- Milyen jó szó -
a mozgatórugót

Mozgás és rugalmasság
Automatikus
Mozgás és rugalmasság

mert sok bennünk
A gyerekkorban kialakult
'Személyiségvonás'
Ami nem más,
Mint válasz
egy ingerre
csupán egy-egy berögzült,
Rossz szokás

Amin változtatni
lehet.

felfedezni vágytam
milyen rétegeket rejt a személyiség
haladni, ahogy Weöres Sándor tette
a teljesség felé.

Lebontani azt, ami nem te vagy
Csak magadnak hiszel
És ásás közben jön
a katarzis,
Hogy semmi sem vagy
Csak Te

Minden más is
Másé is

(Nem lehetett Márta másé,
Mert Márta már Tamásé)

és ami te vagy, az a minden

A második év talán
Még keményebb volt
Mint az első
A friss, lüktető traumával.
Ráeszméltem, soha nem ereszt már a
félelem.
hog ez lesz a legmeghatározóbb érzélem,
hog lassan, nagyon lassan lesz a sebemen
hegem.

Nem tudtam azt sem,
az élet
mennyi sok kis egyensúly
És hog ezek
közül majd mind
Szépen, sorban, egymás után
felborul

hog összedől az életem
mint egy kártyavár
és mindent nulláról kell kezdenem.

mint Valdemort,
ahog sok év sorvadás után
testet öltetni vágyott,
és gyenge pici lényként
más fejéből próbálta uralni a világot -

pont így éreztem magam:
egy amorf vacak,

akinek elvették a lelkét és kényszerből testet
váltott

és közben a kegyetlen kép összeállt:
a daganatban érintett lehet az egész család

Elmentünk ugyanis egy genetikushoz,
Aki ránézett a családfámra
És közölte
(vajon a gyönyörtől?), hogy
Lúdbőrözik a háta,

Ez olyan szörnyűűűű

És képes volt azt mondani,
Hogy újra beteg lehetek,
És naná, hogy szóba kerültek emellett
A gyerekek,
Hogy nekik is továbbadhattam
Az ominózus géneket

Na ez volt az a pont, ami után,
Miközben elsirattam a
Nagynéném
És mindkét nagymamám,
Négy hónapig csak ordítottam
És nem csak magamban ám

Küzdöttem értük hét évet!
Ez nem egy lineáris küzdelem
csak azért, mert jó a vége – nem!

Rengeteg közben a kétség,
Hogy lehet, hogy az élet értelme más
Hogy lehet, hogy mégsem jó a társ

Szóval eltelik így hét év
És utána még öt,
És ott a vágott három gyerek
És akkor
Valaki a képedbe vágja,
Hogy ezt neked!

12 év,
Mire a Mission impossible-t
mission completed-dé kerekítettem

és – megfojtott a tudat, de lehet, hogy –
ezzel az életemen erőszakot tettem.

és a büntetés az erőszakért
a továbbadott
kegyetlen rákos gén

Ha már festészet,
Akkor ez Munch Sikolya
Hónapokig
De tényleg
Aztán rájöttem, hogy a gének is felülírhatók

Mert eltelt fél év, és
Pontosan ezt olvasom,
Hogy a sejt agya
nem a sejtmag és a genom,
hanem a membrán
És az általa
Szállított információ,
Ami megszabja a génnek
Hogy kikapcs vagy bekapcs –
Vagyis a
környezet,
ami a meghatározó

De ezalatt ne csak
Azt értsd, hogy
Biokaja vagy friss levegő
hírértékű
az is lehet,
mit gondolsz és
az érzelmeidet hogy kezeled.

Mióta véget ért
a küzdelem,
két éve
Csak lebegek az idővel

Korábban ráharaptam
Megfogtam

Beterveztem	tovább
Előkészültem	nem
Ünnepre	lehet
Eseményre	bírni
Napra,	már
Hétre	
Munkára	Sokáig tombolt bennem az értetlenség
Vizsgára	és a harag;
	Miért nem dolgozták fel az őseim
Most pedig csak úgy lebegek,	a frusztrációikat?
és ettől rettegek:	
mi van, ha jövőm sincs,	már látom, nem a felelősség,
ha semmit nem tervezek?	hanem a szeretet a lényeg
	és az én kezemben volt ott először a lehetőség
	valóban lezárni
	a rengeteg szörnyűséget.
Van egy cikk	És hát
Egy pszichológus ismerősöm osztotta meg,	valljuk be,
és ez teszi teljessé a képet;	én sem nyújtok
melyben az alapkérdés (számomra) hogy	csupa pozitív mintát
hol kezdődik a társadalom és hol ér véget az	
egyéni élet	Jó lenne, ha a mai gyerekeknek
hatása, ha azt keresed,	az önismeret
mi vált ki egy betegséget?	és érzelmi intelligencia
	nem luxus lenne, hanem reflex
Én biztos vagyok benne	ha baj van, ezt használják, mint fegyver-
Hogy a daganatom,	met
az egyéni mintákon túl,	
a XX. század lenyomata a családomon,	Mindenesetre én erre törekszem tudatosan
És nem véletlen, hogy ennyi a velem egykorú	Az iskolarendszer
eset.	(És a ner)
	helyett
Ez nemcsak életmód	
Ez nem csak vegyszer	most ebben élek
Ez a psziché, ami	hadd legyen boldogabb
Egyénileg és kollektíve is beteg	és kerekebb
A kibeszéletlen traumáktól	és egészséges
	ez a három ajándék gyerek.
Eddig ívelhetett büntetlenül,	
Ennyi generáción keresztül	

HUDÁKNÉ TÓTH ADRIENN

Emlékszem arra a napra, mikor az életünk fenekestül felfordult a családjunkban. Reggel elvittük a gyerekeket, gyors bevásárlás majd hazatérve úgy gondoltam lepihenek, mert nagyon fájt már a hátam. Feküdtem....de már nem tudtam felállni....Szólok a férjemnek, baj van.....nem tudok menni....

Azonnal kórházba indultunk, ahol gyors vizsgálat után irányítottak Nyíregyházára MRI-re. Ahogy visszaértünk a doktor már látta az eredményt. Vártam a kocsinkban, hisz a párom bement egy tolókocsiért. Teltek a percek.....hol van már.....ennyire nem tévedhet el az épületben.....Aztán végre megláttam.....soha nem felejttem azt a tekintetett amivel közelített felém.....Riadt volt, próbálta a könnyeit visszatartani.....Tudtam, hogy baj van! „Egy daganat 70%-ban nyomja a gerincvelőd, azonnal meg kell műteni mert ígymaradhat az állapotod, lebénulsz!” Micsoda?

Ez nem lehet igaz!.....Cikázni kezdtek a gondolataim.....Miért én? Miért velünk történik ez? Miért most? Meg fogok halni? Mi lesz a gyermekkel, a férjemmel, anyukámmal, testvéreimmel? Eszembe jutott édesapám, akinek nem sikerült a harc.....Én nem kaphatom ugyanazt az utat az égietől! Nem halhatok meg! Élni akarok! Debrecenig végig zokogtam az utat, azon imádkoztam hogy ne egy agresszív bestiával álljak szembe és ne legyenek áttéteim, mert akkor kevés az életesélyem. Aznap este sikeresen meg is műtöttek. Másnap felálltam és kis kapaszkodással de egyedül tudtam egy másik kórterembe átsétálni. Pokolian fájt a friss műtét, a kezeimet is alig tudtam emelni.... Másnapra megjött a gyors, elsődleges szövettan..... Áttét..... Pfúúúú...Nagy levegő és akkor pozitívan előre és keressük a kiinduló gócot. CT, Uh vizsgálat: pozitivitás a tüdőn, vesékben, nem egyértelmű kép a hasnyálmirigyben, májnál.....padlóra kerültem..... sok az érintettség.....negatív képek sora jött a gondolataimba, zokogtam és közben néztem a gyerekeket, mi lesz ha nem leszek? Most először éreztem halálfélelmet. Anyukám és a férjem mindig kirángattak ezekből a mély lélektani helyzetekből és igyekeztem nagy levegőt venni, pozitívan indulni tovább.

Lassan megjött a szövettan eredménye is: Nagy diffúz b sejtes limfóma.... Örökre megjegyeztem....December végére újra hátfájdalmain lettek és elkezdett a mozgás is gyengülni, sajnos újra lebénultam így január 7-én azonnal elkezdtek a kezelést. Nagyon jól viseltem az első kemoterápiát, elkerültek a mellékhatások sőt, megszűnt a hátfájdalmam és újra lábra álltam. A kórházban volt időm gondolkodni, kicsit befelé nézni, elcsendesedni. Segítséggel (pránanadi, pszichológus rokon)

kezdttem megérteni a „betegséget”, válaszokat is találtam a miértekre. Annak ellenére hogy ilyen helyzetbe kerültem, elkezdtem ragyogni...és hogy miért?

Amikor az ember egy próbatételt kap, valahogy a kezdeti sokk után megáll... Vesz egy nagy levegőt... Elgondolkodik. Olyan ez, mintha adná-nak egy tükröt, hogy nézz bele, de most inkább úgy igazán, szívből! Nézttem a tükröm.... és lehetőséget láttam, egy feladatot, leckét, amit meg kell oldanom, oldanunk. A feladat nem más, mint saját magam! Nézzek önmagamba! Értsd meg a betegséged, mert ez üzenet! És én elkezdtem dolgozni magamon, mert észre kell venni mi a jó a lelkünknek.... Nem másnak, hanem önmagunknak. Minden ember egy ragyogás, így teremtetek meg bennünket, de az élet mókuskereke, a stressz, a negatív behatások beárnyékolnak minket.... Elmegyünk az élet apró örömei mellett. Nem kell hogy részletezzem, hiszen mindenki tudja, kis apróságok is mekkora boldogsággal tudnak minket feltölteni. A csoda mindennap veled, s velem van. Nyisd ki a szemed! Éld meg, éld át, s ragyogj. Ezt én is elfelejtettem. Hagytam hogy beárnyékoljanak a problémák, amiket ha visszagondolok nem is voltak azok, hisz mindig megoldottunk mindent és eltörpül egy ilyen élethelyzet mellett. Elfelejtettem a pillanatokat megélni, mert a mai világban már minden olyan természetes. Hálásnak lenni mindazért ami vagyok, amim van, amit kapot az élettől. Most pedig csodákat élek meg! Azt a rengeteg támogatást, kedves szót, féltő érdeklődést, mindenfajta segítséget amiért kimondhatatlan hálát érzek! Meg se gondolná az ember mennyien állnak mellette a bajban és ez mennyi erőt ad a harchoz! Ez a SZERETET!

Teltek a kezelések...és én egyre több fájdalomkon mentem keresztül.... Gondolatban készítettem magam arra, hogy kihullik a hajam, ezért már jóelőre rövidre vágattam....de amikor eljön az a pillanat, hogy csomókban a kezeden marad és jön a nullás gép.....Megtorpantam....nem merem tükörbe nézni, féltem a látványtól és úgy éreztem ez egy stigma, már tudják ha rád néznek hogy daganatos vagy..... De sikerült ezen is túljutnom, mert a gyerekek is elég jól fogadták. Ez az út egy óriási hullámvasút és egyre többet voltam lent mint fent. A mellékhatások gyötörték, fájdalmaim voltak és gyenge voltam. Tartani akartam magam a családom előtt, nem akartam hogy szenvedni lássanak pláne a gyerekek. Mindezek mellé társult a lelki fájdalom.....Megszűntem létezni anyának és feleségnek.... Nem lehettem a beteg gyerekeim mellett a kórház miatt, nem ápolhattam őket, nem nyújthattam biztonságot és támaszt nekik amikor szükségük volt rá. Minden a férjem és anyukám fejére szakadt. Nehéz volt megemészteni és elfogadni ezt a helyzetet, elengedni pedig pláne... Nem csak nekem volt nehéz... Egy-egy gyenge pillanatban amikor édesanyám szorította kezem, láttam tekintetében a fájdalmat és

aggódást, amit könny takart el...Tartotta magát úgy ahogy szokta! A nagyobbik fiam dühös volt rám, tele volt félelemmel....vártam a beszélgetésünket mikor megkérdezi, meghalhatok-e? És tudtam hogy nem fogok a kérdésére hazugsággal válaszolni, hiszen egy rettentő értelmes gyermek..... Mondtam, hogy erős anyukája van aki harcolni fog a gonosz manók ellen és tudom, hogy az angyalok és sok jó ember fog nekünk segíteni, hogy újra egészséges leszek, és addig fogok mellette maradni amíg szüksége van rám! A kicsi fiam pedig belebetegedett hogy hol vagyok hol nem....

A kezdeti ragyogás hétről hétre fakult..... Ahogy állsz a tükör előtt és látod magad, ahogy kihullott a hajad, szempillád, a tested pedig egyre jobban aszalódik mint egy alma.... keresed a NŐT.....nem láttam szépek magam..... a testem pedig hüen tükrözi a harcot.... Felnézek a kiakasztott fényképekre és eszembe jutnak a gyerekekkel az emlékek..... Ahogy csiklandozod őket és öblös kacagásuk megtölti lelked.....ahogy szaladsz utánuk a fogócskában..... ahogy tevékenykedtek a konyhában együtt, nem érdekelve, hogy egy csatatérre változik....Ekkor tör rád a DÜH! Mikor kapom vissza a régi életem? Újra tudni szeretnék játszani, főzni, takarítani, biciklizni vagy csak egyszerűen boltba menni, JÁRNI korlátok nélkül!

Nehéz egy ilyen gödörben pozitívnak lenni,de megkell élni ezeket a nehéz pillanatokat is. Megtanultam hogy minden ELMÚLIK! Minden rossz és fájdalom után jó jön! És jött is! Megvolt az összehasonlító PET-CT. Óriási javulást mutatott! Mindenütt kitisztultam, már csak a tüdőm maradt egy kis pozitivitás. Éreztem ahogy megcirógatja a fény az arcom az alagút végén. Mindjárt vége és én már mindent kibírok!

Igen..... de a testem fáradt.....nem bírt már regenerálódni.....Pokoli fájdalmak jöttek az utolsó előtti kezelésnél, a faladt tudtam volna kaparni..... Annyira gyenge voltam és akkora csontfájdalmam és görcseim voltak, hogy csak a kórház segíthetett..... újból..... A kezelőorvosom, látva engem, azt mondta nem adja meg a nyolcadik kezelése, inkább új Pet ct-t ír ki, eredmény után kiveszi a mellkasomba beépített hickman csövet..... Itthon kezdtem erősödni újra, töltődtem lelkileg.... de a szemem nem csillogott eléggé, hiába tudtam hogy vége a kezeléseknak, belülről éreztem a félelmet.....megint éreztem a halálfélelmet..... hogy nem akarok több fájdalmat és nem akarok összejt transzplantációt mert azt nem élném túl lelkileg..... erre az érzésre rátett egy lapáttal az, hogy begyulladt a mellkasomba a csövem és folyamatos magas lázat okozott, kérdéses volt a Pet ct.... kivették a csövet és a gyulladást leküzdötte a szervezetem.....Mehettem Pet ct-re, aminek már délután meg is lett az eredménye és mosolyogva közölte a kezelő orvosom, hogy teljes remisszióm van, azaz teljesen eltűntek a dögök a szervezetemből!

Hihetetlen volt számomra, oly rég óta vártam ezt az eredményt! Boldogság töltött el, hogy megcsináltam.....hogy kibírtam és túléltem a megpróbáltatásokat! Hatalmas teher esett le a lelkemről! Úgy éreztem mintha visszakaptam volna a szárnyaimat és mint a rabságba esett kismadár, mint mikor visszakapja a szabadságát, fékezhetetlenül repül a levegőben össze-vissza, boldogan, szabadon!

Eltelt egy pár hét és én napról napra erősebb vagyok, fizikálisan mindenképp. Hosszú út áll még előttem (gyógytorna – izom visszaépítés) folyamatos kontroll vizsgálatok, de érzem hogy túl vagyok a nehezen, a fájdalmakon biztosan.

Talán hálás is lehetek a betegségemnek, mert sokmindent megtanított és tanít nekem.

A lassítást mindenképp.... hisz a mai világban folyton csak rohannunk.....nem akarjuk, hogy jusson idő önmagunkra.....valójában a lelkünkre..... nem figyelünk rá.....nem kényeztetjük.....pedig mélyen belül igenis vágyunk erre.....És ha ragyog a lelkünk, boldogok vagyunk, szárnyakat kapunk. A kisugárzásunkkal nem csak magunkat, hanem másokat is boldoggá tudunk tenni! Merjünk ragyogni! Tanuljunk meg, hogy minden rosszban igenis van valami jó, hogy bánat után igenis jön az öröm! Mosolyogj mert az élet igenis gyönyörű, csak éld meg minden pillanatát! Mindenki ott a belső erő, ami segít minden gondon, csak hinni kell önmagunkban! Amit rengeteg támogatással én is felismertem! Hogy igenis, képes vagyok minden hegyet megmászni mert erős vagyok! Hogy merjek segítséget kérni ha gyenge vagyok, hogy sírjak mikor fáj, ha csak egyszerűen boldog vagyok!

Nem tudom megköszönni elégszer azt a rengeteg támogatást, pozitív üzeneteket, hívásokat amiket kaptam! Nagyon sok erőt adott nekem és segített elhinni hogy egy egyedi, értékes és csodálatos lélek vagyok! Bízik abban, hogy én is tudok segíteni a környezetemnek a csodák megélésében!

Huszánk Ágnes:

„MERT ÉN IS EGY MÁLYVAVIRÁG VAGYOK”

Az Én történetem se nem különleges, se nem mindennapi, egyedi....

Lassan 3 éve volt....egy rutinszűrés alkalmával a nőgyógyász P3 rák-szűrés eredménnyel fogadott, mondván biztosan egy gyulladás... „írok fel kúpot”. Felkerestem a saját nőgyógyászm, akinél a három fiam született, aki ismer kívül-belül. HPV szűrést javasolt, melynek eredménye meg is érkezett 3 hét múlva, pozitív, magas kockázatú eredményt mutatott.

Következett az immunrendszerem felturbóztatása....utólag úgy tűnik sikertelenül.

A férjem Anyukája közben újból szembe kellett nézzen a méhestrákkal, és mivel végignéztük, ahogy nem tudja túlélni, így nagyon megviselt, és húzott magával.... Meghalt....

Az egész család romokban...

Én erre hivatkozva, és a jó megérzésemre hallgatva ismét felkerestem az orvosom, nézzünk újabb rákszűrést, hátha a felírt tabletták hoztak valami javulást. Rákszűrés eredménye: P2.

Hihetetlen volt számomra, hogy magaskockázatú HPV-vel 3 hónap alatt ilyen jó eredményt kaptam, és közben kiderült van egy méhszájsebem is, amit nem akart még az orvosom kezelni.

Augusztusban rosszul lettem, remegtem, ájulás szélén voltam. Olyan volt mintha leesett volna a cukrom, vagy nem is tudom...?

Ismét nőgyógyász....

A rákszűrés eredményem: P4!

Azonnali konizáció....

Mint utólag kiderült, műtét közben már láthatóan rák volt, rettentően véreztem.

A szövettan eredményét körülbelül 2 hétre kaptam meg: „méhnyak rosszindulatú daganata”

Megsemmisültem... 2 hétig tartott, nem ettem....meg akartam halni!

A férjemnek annyit mondtam: Nem tudom mi fog történni, de a gyerekek a legfontosabbak!!!!

Orvost kerestem, amiben a Mályvavirág Alapítvány a segítségemre volt.

Eljött a műtétem napja, a stádiumom biztató volt 1B1, nincs áttét, de majd a műtét szövettana igazol – mondta az orvosom.

Így lett.... a radikális Wertheim egy igazi nagyműtét, a legnagyobb a nőgyógyászati műtétek közül.

Az orvosom egyszer azt mondta, Ő nem hitte, hogy egy nő képes túlélni egy akkora műtéti traumát, amit egy ilyen műtét során elviselünk.

De egy nő erős!!! Ha gyerekei vannak az ereje megtriplázódik!!!

2 hét után haza engedtek.. szedjem össze magam.

Nem kellett utókezelés, mindent nyomtalanul eltávolítottak belőlem.

Lassan magamhoz tértem pár nap után otthon. A barátaink mindenben segítettek: mosogattak, sebet kötöttek át, vigyáztak a fiaimra.

A férjem pár nap múlva balesetet szenvedett...

Egy barátunknak segített, mikor leesett a létráról, és darabjaira törte a bokáját, utólag kiderült nem sok esélye volt, hogy meg maradjon a lába. De jó kezekbe került.

A felépülése nagyon nehéz volt, főleg hogy még Én sem épültem fel. Naponta jártam hozzá a friss sebemmel ápolni, lelket önteni belé. Volt, aki megkérdezte Tőlem, hogy szültem, hogy ilyen lassan és görnyedve megyek?

Nem tudtam válaszolni....nem akartam, hogy sajnáljanak Minket ...!

Rákosan, gyengén, összetörve, a férjem ugyanebben az állapotban, rák nélkül.

Nem volt egyszerű időszak!

Az ember erős.....az emberi test mindenre képes, ha az agy tudja irányítani!

Én hiszem, hogy mindent kapunk valamiért, és valóban minden lelki eredetű!

A betegségem jobb emberré tett, sokkal elfogadóbb lettem. Nem csak élek, hanem megélek mindent!

Sokan vannak, akik meghalnak rákban olyanok, akiknek sem a stádiuma, sem pedig az életkörülménye nem indokolja. Sokan vannak, akiknek már esélyt sem adnak, hogy túlélje, és mégis itt vannak közöttünk!

Én hiszem, és lassan tudom, hogy amit az agyad elképzelsz és a szemeddel meglátsz, elérheted, ha igazán magadba mélyedsz.

Nem vagyok sem szent, sem pedig útmutató....a betegség minden részletét megéltem akkor is, ha nem kellett kezeléseket kapnom. Megbékéltem Önmagammal és a halál gondolatával is.

Mindenki meghal egyszer. Ki rákban, ki más betegségben...ki balesetben, ki öregségben.....az idő a fontos!

Én a Jó Istentől 20 évet kértem 38 évesen, amíg a gyerekeimet felnevelem tisztességgel.

Mindegy miben halok meg, de ennyi időt szeretnék! Megkapom!

Összességében a betegség egy lelkiállapot, amit magadba szívsz, magadnak alakítod ki. Én ebben hiszek.

Közel 3 éve minden reggel köszönetet mondok, és a megérzésemre hallgatok, legalábbis próbálok....

Egy biztos.....ha Valaki nem boldog, tegyen róla, hogy az legyen, ne engedje, hogy a teste ellene forduljon és a probléma tünetet produkáljon.

Ez az Én történetem.....



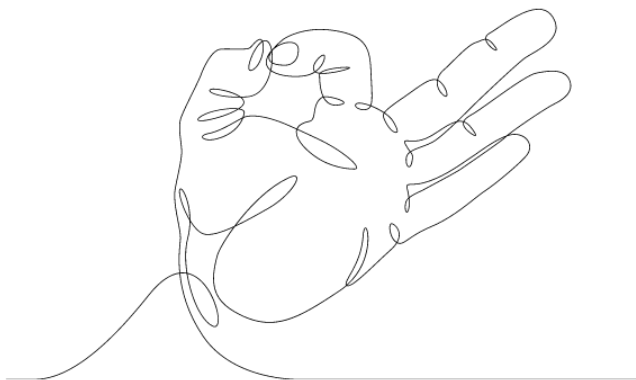
Időskori önmagam

György Viktória Klára:

„ÜZENETEM AZ ÚTON LÉVŐKNEK”

1993-ban, 34 évesen diagnosztizálták nálam a Hashimoto féle /rosszindulatú/ pajzsmirigy betegséget. A gyermekeim nagyon kicsik voltak 5 - 7 - és 9 évesek. Három alkalommal műtöttek, 1993-1994-1995-ben és a beavatkozások után radiojódos kezelést kaptam. Az első pillanattól kezdve hittem a gyógyulásomban és erőt adtak hozzá a gyermekeim is, hiszen szükségük volt rám, az orvosom biztató szavai is sokat jelentettek. A meditációban találtam meg a gyógyulásomhoz a lelki békém, az igazi egyensúlyt, nagyon sokat segített a hitem erősítésében is. Nem voltak könnyűek az évek, egyedül és egy kis spirituális csoport segítségével próbáltam megtenni mindent, hogy útmutatást kapjak, sok mindent tanuljak és ne újuljon ki a betegségem. Sokszor zuhantam vissza a valóság kíméletlen színpadára, de kitartással, az imáimmal és sok-sok türelemmel sikerült túlélnem még egy agyi infarktust, trombózt és 3 alkalommal tüdőgyulladást is. A spiritualitás adta lehetőségek közben jöttem rá, hogy a belső harmóniánkat kell megtalálni először, hogy tudjuk kezelni a körülöttünk zajló, szenvedéssel teli világ fájdalmas napjait és pillanatait.

Szeretettel és üdvözléssel Mindenkinék: György Viktória Klára



„Üzenetem az úton lévőknél – mi az, ami nekem segített”

GYÓGYULÁSOM ÚTJA...

Az idő törékeny kristálytaván,
elmúlást sóhajtott a holnap.

Fájdalmasan kiáltott
a kétségbeesés és félelem,
a hír égetett, mint a tűz,
hallatán összeomlott,
eddig életem.

Tudatosult a kíméletlen,
őszinte, fenyegető igazság,
beteg lett sérülékeny,
védtelen testem.

Sok volt a teendőm,
nem lehetett elköszönni,
s a könnyörtelen, kínoztól hulló
könnyeket, túl kellett élni.

Volt célom,
ki kellett bírni a szenvedést,
s a múlandó idővel,
harcban állt minden ébredés.

Küzde a tehetetlenséggel,
erőtlen szavakkal fohászkodtam
térdre ereszkedve,
magamba zárkózva,
vágyva a figyelmet, a gyengéd,
szelíden biztató szavakat,
az áldott fényt hozó perceket,
mikor tovaszáll minden sötét pillanat.

Gyötrődve vártam
a felcsillanó, örömteli híre,
mikor a test és lélek megújulni kész,
s gyógy módokat keresve,
nem fogyott a lelkesedés.
Elindulva a gyógyulás útján,
új reményt szőtt minden hajnal,
s legyőzve a betegséget,
volt esélye újra a létnek.

Az élet ajándék,
mely csodákat teremt,
s mögöttem hagyva
a sodródó bánatot,
elengedtem a fájdalmakat rejtő,
boldogtalan, szívszorító tegnapot.
Vigaszt nyújtva fogták két kezem,
szívem dobbanása az élet
ritmusára táncolt,
levetve minden fájdalmat és láncot.

Köszönet a Teremtőnek,
a hited adó égi bölcsnek,
ki meghagyta életem,
velem volt az erős hitem,
s a három kicsi gyermekem.

*György Viktória Klára
Csongrád
2019.02.27.*

BETEGSÉGEM ÁLTAL MEGTAPASZTALT BÖLCSESSÉGEK

Bő 71 éves, másodlagosan visszatérő, daganatos (beteg?) vagyok.

Első alkalommal 1996-ban, egy akkor „divatban lévő”, tüdőszűréshez kapcsolódóan emlővizsgálatot végző, kedves asszisztensnő észrevette a nem oda illő valamit a bal mellemben. Azóta is áldom a nevét (őt is Katicának hívják)! Ha utcán, vagy bárhol összefutunk, boldog, elégedett mosollyal nyugtázzuk, hogy az időben felismert, rosszindulatú, és mindössze 6 mm-es elváltozás már a múlté.

Természetesen az akkori helyzet derült égből villámcsapásként ért. Első gondolatom volt: Miért velem történik mindez? Miért pont én vagyok az akkori statisztika szerinti 9. nő, aki mellrákos lett? (ma már tudom a választ, de erről majd az alábbiakban)

Szerencsére sok időm nem volt tépelődésre. Felgyorsultak az események: sebészeti műtét, nyirokcsomók vizsgálata és eltávolítása, majd 3 hónap múlva csak (!) 20 sugárkezelés, semmi egyéb orvosi терапия.

Utólag visszagondolva, a többi a gyógyulásomhoz jómagam tettem hozzá a támogató családi háttér segítségével, akkor még tudatlanul, ösztönösen cselekedve. Persze volt néhány álmatlan éjszakám, különösen a soron következő kontrollvizsgálatok előtt.

Köszönhetően gyermekkorom óta meglévő szorgalmamnak, olvasmányaim között rábukkantam egy *Hemingway* idézetre, ami kapaszkodóm lett, ha elgyengültem. Elővettem egy füzetecskét, és annyszor írtam le ezt a számomra „fámának” elnevezett mondatocskát, míg eljutottam a megnyugvás állapotába.

Íme: *„Emberi törvény: kibírni mindent, s menni mindig tovább, akkor is, ha nem élnek már benned remények és csodák”.*

Hál’ Istennek, megtörtént az első csoda!

A remények pedig továbbra is élnek!

A múlthoz kapcsolódóan meg kell említenem egy bizonyos fokú életmódváltást: egészséges táplálkozás, mozgás, szabadban tartózkodás fontosságát.

Közben zajlott az élet. Jöttek kellemes (lányom esküvője, unokáim születése), kevésbé kellemes, sőt traumatikus események ugyanúgy, mint ahogy sok más ember életében is előfordulnak ezek. Ez idő tájt kezdték komolyabban érdekelni a lelki jelenségek. Belevetettem magam a pszichológia tudományába. Hamar rájöttem, Az „Ép testben ép lélek” formula rám nézve nem igaz. Így hát megfordítottam: Ép lélekben ép

a test, aminek valós tartalma az elkövetkezendő élethelyzetekben vált bizonyossá számomra.

Az ördög nem alszik, még 23 év után sem. A második eset 2019-ben következett. Testem egy hirtelen fellépő, szűrő fájdalommal jelezte, valami baj van a bal mellel. Gyakorlott „felismerőként” jómagam tapintottam ki a csomót, és indultam el a vizsgálatokra. Diagnózis: újabb carcinóma, a daganat immár nagyobb az előzőnél, ami egyben emlőeltávolítást is követelt. A második sokk után jött a felismerés: ha az első gyógyulás sikerült, miért ne lenne sikeres a második is?

Hogy még „szebb” legyen a történet, a kijelölt műtési időpont előtt két nappal egy székről leesve mindkét csuklóm eltörött, valószínű a bennem lévő feszültség és izgalom hatására. Azonnali csukló műtétek, majd 3 hét múlva bal emlő és nyirokcsomók eltávolítása. Ebben a nehéz helyzetben jól esett a családom messzemenő támogatása.

A rákgyógyítást és a jelenlegi egészségügyi ellátást tekintve bizonyossá vált számomra az öngyógyítás rendkívüli fontossága. Az a merésznek tűnő felismerés fogalmazódott meg bennem, hogy a gyógyulás folyamatában 80%-ot szeretnék bevállalni, az orvosokat a maradék 20%-kal terhelhetem. E célt magam elé tűzve jelenleg is bátran, büszkén menetelek az öngyógyítás reményekkel kecsegtető útján.

Kemoterápiás kezeléskor küldte a Teremtő, az Univerzum (számomra mindkettő egy és ugyanaz) a Simonton programhoz való kapcsolódás lehetőségét. Életem legjobb döntése, hogy csatlakoztam a csoporthoz. Megtapasztaltam csoportvezetőnk, Fodorné Vincze Anna klinikai szakpszichológus magas szintű szakmai tudását, jártasságát, mindenkor empátikus segítőkészségét, a csoporttagokkal való sorsközösség jótékony hatását, nem utolsósorban az itt tanult gyógyító technikákat, amit napi rendszerességgel gyakorlok. Úgy tűnik, a fentiek hatása eredményes, hisz jelenlegi vizsgálati eredményeim jó irányt mutatnak.

Másik nagy örömforrás, hogy a Regea Alapítvány tagja lehetek, aminek vezetője Psenyeczky-Nagy Klára. Tőle is sokat tanulhatok. Az általuk szervezett rendezvények, melyeken az elmúlt egy évben részt vettem (erdőtelki életmód tábor, farsangi jelmezbál, Tűzmadár konferencia), mind-mind épülesemet szolgálják.

Különösen élvezetesek számomra a koronavírus miatt kényszeresen létrejött online beszélgetések. Ezen alkalmakkor olyan felismerésekre, igazságokra jövök rá, hogy időnként magam is elcsodálkozom (eme írásom is innen inspirálódott!)

Megjegyzem, a közelmúltban lettem tagja Kiss Ibolya sorstársunk vezette Erő - Kör csoportnak. Velük egyenlőre ismerkedem. Remélem, tőlük is sokat tanulhatok majd.

Ide kívánczik *Louis L. Hay* megszívlelendő gondolata:
„Tanítható vagyok. Az élet iskola, és én diák vagyok. A legjobbat hozom ki magamból, és minden nap egyre könnyebb”. (Öröknaptár – júl. 8.)

Adósságom van a miértekre adható válaszokkal. A csoportos terápiákon megvilágosodott előttem, hogy betegségeim a múltban kialakult negatív élethelyzetekben, fel nem dolgozott traumákban gyökereznek. Ezek kialakulásában én magam voltam az egyik főszereplő, amit a gyermekkori hiedelmektől vezérelve teremtettem meg saját magamnak. Igaz, a múltat nem lehet nem megtörténtté tenni, ám a miértről a hogyanra nyergelve kezdtem más szemüvegen át visszatekinteni. Közel sem vagyok még a teljes megbékélés állapotában, de a „fő csapásra”, a hogyanra fókuszálva elsőbbséget kap életemben az öngyógyítás, amit úgy érzem, a múlt elengedésével a mostban, a jelenben kutya kötelességem megteremteni.

Szólnék még a nálam bevált „megerősítések” technikáról. Olvasmányaimból innen-onnan állítottam össze egy mantra csokrot. Segítő szándékkal sorstársaimnak ajánlom szíves figyelmébe. Amikor „úgymond” magam alatt vagyok, az alábbiak mantrázása segítségemre van kilábalni a gödörből.

Természetes számomra az egészség. Ha én nem is tudom, hogyan gyógyítsam magam, a testem tudja. Sok milliárd sejttem van, melynek mindegyike egyéni tudattal rendelkezik, és tudják, hogyan valósítsák meg belső egyensúlyukat.

Amikor kialakult ez az állapot, még nem tudtam azt, amit most már tudok. Ha tudtam volna, nem jött volna létre ez a betegség. Sejtjeim azt kérlik, ami gyarapodásukhoz leginkább szükséges, és a Forrás válaszol kérésükre.

Nem kell mást tennem, csak lágyan, finoman elengedem ezt a betegséget. Nem számít, mi kezdődött el, most minden visszafordul. Semmi okom a sietségre, a testem tudja, mit kell tennie. Természetes számomra a jóllét állapota.

Belsőm ismeri leginkább testem minden részét. Nincs más dolgom, csak lágyan, finoman elengedem magam, és lélegzem. Képes vagyok rá. Teljes mértékben képes vagyok rá.

Úgy gondolom és érzem, köszönettel és nagy-nagy hálával tartozom mind a Regea Alapítvány mind a Simonton Csoport lelkes vezetőinek, minden kedves, gyógyulni vágyó-, és akaró sorstársamnak, kikkel felváltottuk, hogy úttörők leszünk, a jelenlegi néphitben olykor megaláznak ítélt, gyilkos kór elleni harcban. Ehhez a küzdelemhez kívánok minden

kedves érintettnek, segítőnek jó egészséget, a hit, remény, szeretet, szellemében pedig további sikereket!

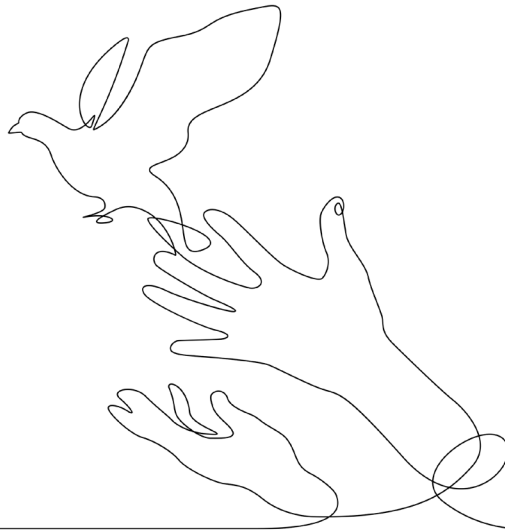
Végül, de nem utolsó sorban köszönet és hála illeti Kedves Családomat, lányomat és családját, sógoromat, sógornőmet, drága jó testvéreimet, kedves szomszédomat, kik betegségem kezdete óta segítőim, támogatóim.

Tudom, a továbbiakban is számíthatok rájuk.

Köszönetet mondok magamnak. Szeretem magam. Az Élet is szeret engem.

A JÓ ISTEN ÁLDÁSÁT ÉS KEGYELMÉT KÉREM KEDVES MIND-
NYÁJUNKRA!

Szerettel: K.J.-né



KÉT SZÜLETÉSNAP

Elöljáróban annyit, hogy egy valamiben hasonlítok Erzsébethez, az angol királynőhöz: nekem is két születésnapom van, habár egész más okból. Neki azért van júniusban is, hogy alattvalóinak ne az áprilisi angol időjárásban kelljen őt dideregve ünnepelni.

Nekem meg azért Erről szól a történet.

Mit is jelent a születésnap? Szeretem idézni egy kedves ismerőst, aki egyszer azt mondta, hogy a születésnap az egyetlen, amikor úgy ünnepelnek minket, hogy nem kell érte tennünk semmit: nem követelmény bizonyos százalék elérése, befejezett projekt vagy sikeresen elsajátított készség. Egyszerűen CSAK vagyunk, ami elegendő indok az ünneplésre. Hát nem gyönyörű gondolat? Nem tettem semmit, és mégis szeretnek. Húha! (vagy WOW?)

Ez történt 1965. július 21-én (jajaj, lassan már történelmet írok) – a jó Isten, a szüleim, és némi 'véletlen' összejátszásával megérkeztem. Négy héttel hamarabb a vártnál, így nem volt időm szemöldököt, szempillát és haját növeszteni; elég furcsa látványt nyújthattam, de azért hazavittek. Nővéreim (akkor 8 és 6 évesek voltak) ugrálva, tapsikolva váltak nagytesókká.

Teltek az évek, adtam-kaptam hideget/meleget.

2010 tavaszán csomó jelent meg a mellemben, és maradt is. A felfedezést követő pár hét nagyon sokunk számára sajnos szokványos történet – nőgyógyász/mammográf vizsgálat/biopszia/nagy levegő, ezt most hogy mondom el a családnak. Aztán már a műtőasztalon voltam.

És itt jön a második születésnap. A jó Isten, a sebész orvosom, a nővérek, a családom, a barátok, egy sereg ember, és jómagam közreműködésével 2010. május 20-án újabb lehetőséget kaptam az életre, ez az én második születésnapom. Tervezve ez sem volt, kevésbé fájdalmas sem, mint az első, itt viszont már az én hozzájárulásom is kellett.

A műtét kiválóan sikerült, a fizikai felépülés is, egy hét múlva már kis palackommal zsebemben hazatérhettem. Akkor még nem gondoltam, hogy a könnyebb részen vagyok túl. Ami utána jött/jön, az az igazi újjászületés. A nagy meló, a napi eltökéltség, a hit, hogy sikerülni fog. Mindennek ellenére és mindennel együtt. És mindenkivel együtt.

Amíg az ember úgy érzi, hogy sebezhetetlen – mert fiatal, és egészséges, és úgy tűnik, a világ neki forog –, élvezzi a készpénznek vett életet. Aztán sebezhetősége rávilágít arra, hogy a világot neki kell forgatnia, a megfelelő tempóban és szögben, hogy a lehető legtovább foroghasson. A jó hír az, hogy nem egyedül kell ezt megtenni.

Előre is elnézést kérek azoktól, akik esetleg nem kapnak említést gyógyulásom történetében, de hála Istennek igen sokan vállaltak szerepet abban, hogy most én írom a történetet, és nem rólam ír valaki csak szép szavakat.

Családi körben két dolgot lehet kiválóan művelni – rettentően nevetni és rettentően sírni. Megvolt/megvan mind a kettő a mai napig, nem tudtam volna nélkülük végig csinálni. Ott voltak a műtő előtt körömrágva, a kórházi szobában, a kemo utáni nem kis rosszullétet asszisztálva, utána már az új hajpihéket számlálva, és örvendezve, hogy a kontroll-utak egyre ritkulnak. Nekik is ugyanolyan tanulási folyamat volt ez, mint nekem, talán még nehezebb is.

A kollégák és a barátok támogatása – olyanoké is, akiket esetleg személyesen nem is ismerek, de hallottak rólam, és saját élményeiket megosztva bátorítottak – szintén felbecsülhetetlen értékű. Amikor kimondva-kimondatlanul példakép leszél kitartásodért, élet-igenlésedért, hát az minden diplomát felülmúl!

Mondják, minden fejben dől el. Én azt vallom, sok minden fejben dől el, miután kiaknáztuk, kihasználtuk, és követtük a szakmai lehetőségeket. Minden orvosi utasítást betartva kerestem a kiegészítő, megtámogató utakat. Ezekből sem volt hiány.

Egészen hamar találkoztam a Simonton módszerrel, és az Egerben elsőként azt alkalmazó Annával és a csoporttal. Jó vagyok vizualizálásban, hiszem annak jótékony hatását. Csoportban pedig minden megtöbbszöröződik, szinte elkerülhetetlen a változás. Még ha nem is gyakorlom naponta az ott tanultakat, van egy olyan eszköz a kezemben, ami elvehetetlenül értem működik.

10 éve részesülök az együtt gyógyuló barátok szeretetéből a REGEA táboraikban, kirándulásain, és egyéb rendezvényein. Ez az a hely, ahol nincsenek tabuk, szőnyeg alá söpört súgva kimondott szavak. Ha dühös vagy, kiabálsz, ha padlón vagy, ezer kéz nyúl feléd és felemel, és akkor is nyúlnak a kezek, ha Kecskeméti barack van a poharakban ☺. Klári és Anna tudják, érzik, mikor mit kell mondani, vagy éppen mikor kell hallgatni. Meghívást kapunk, és úgy gondolom, hálásan élünk is vele.

Mielőtt megszületik egy kisbaba, a szülők már kb 18 éves koráig kijelölik neki az utat, látják a kislányt balett táncosként, a fiú meg persze híres focista lesz. Vagy nem. Ha 45 évesen kapsz új lehetőséget, mennyire előre tudod kijelölni az új utat? Mi az, amit még nem tettél meg, és nem szabad elszalasztani? Kell-e, és mit kell változtatni azon, ahogy eddig éltél, mert az élet biztos, hogy nem mehet tovább ugyanúgy? Népszerű szóval élve, van-e bakancs listád?

Nem tudom, alapjában véve miben változott az én életem, de apróságokat mindenképp felismerek. Megtanultam vezetni, 48 évesen! Azon

túl, hogy remek kirándulásokat lehet szervezni, ha nem vagy tömegközlekedéshez kötve, meg persze a heti nagybevásárlás is egyszerűbb így, én mégis inkább azért vagyok hálás, hogy bebizonyítottam magamnak, képes vagyok rá.

A REGEA közösségben egyre jobban tanulom, hogyan kell bekapcsolódni beszélgetésekbe, hogy ne szaladjak azonnal csak a pult mögé mosogatni, hogy még véletlenül se találjanak rám. Messze nem vagyok profi, de fejlődök.

10 év, 10 ezer élmény, vagy még több is. Köszönet érte mindenkinek, aki ez alatt az idő alatt életem részévé vált, és hozzátette szeretetének darabkáját. Ez nem fix számú kirakós, amibe nem fér bele több darab, hanem szabadon bővíthető, egyre gyönyörűbb kép.

Kaszás Gabriella



KERESZTES ARANKA ÍRÁSA

Mi történik ilyenkor egy páciens lelkében, aki egészen addig úgy érezte, valami ugyan nem működik teljesen jól odabent, talán van ott egy kis gyulladás, vagy fekély, vagy valami kis rendellenesség. De daganat és rosszindulatú?

Hát először is számomra egy percre megszűnt a világ létezni.... Lebémultam. Olyan hihetetlen ledermedés, szorongás és rémület lépett fel, mintha vége lenne az életnek. Kiabálni szerettem volna, miért, és miért és miért és miért pont én? Elindult a sírás és zokogás, amit innentől kezdve vagy egy hétig nem tudtam abbahagyni. A sok sírástól nem tudtam beszélgetni, gondolkodni. Rohadtul sajnáltam magam és irigykedtem mindenkire, aki egészséges!

Idő szükséges hozzá, amíg felfogja az ember, mi is történt vele.

A sírásra szükségem volt! A haláltól való félelemmel kellett megbirkózni és szembe nézni a betegséggel.

Eszembe jutott egy közeli barátom, akinél 20 éve diagnosztizáltak nagyon súlyos daganatos betegséget. Fél tüdővel, és azóta tünetmentesen él. Sőt! Nemcsak egészséges, vidám, boldog és élvezzi az életet! Egy kis halvány reménysugár jelent meg bennem! Nem kell feltétlenül ebbe a betegségbe belepusztulni, nem kell a legrosszabb kimenetellel azonosulni.

Elsőnek a barátok közül őt hívtam és lelkiileg nagyon nagy segítség volt egy olyan emberrel beszélgetni, aki ugyanezen a lelkiállapoton ment keresztül. Ezer kérdést tettem fel és rövid időn belül körvonalazódott az új utam: felvenni a harcot a betegséggel és legyőzni mindenféleképpen!

Nem tudom, mi lesz a vége! De nem fogom hagyni, hogy ezek a kis „rossz sejtecskék” tönkretegyék a „jó sejtecskéimet”!

A műtétre nagyon gyorsan szükség volt és sor került, így gyorsan tudtam a felépülésre és gyógyulásra előretekinteni és koncentrálni.

Nagyon furcsán fog hangzani, de a műtétem utáni 10 hónap a kemoterápiás kezelés mellett is életem legtartalmasabb és legboldogabb időszaka volt!

Hogy lehet ez? Legfőképpen egy óriási szemléletváltással!

Nem sorscsapásként fogtam már fel a kis öklömnyi nagyságúra nevelt daganatomat, (amelytől időközben elbúcsúztam) hanem egy különleges, sors adta új iránymutatásnak.

Leültem beszélgetni magammal és jegyzetelni. Mik azok a dolgok, amelyek akár fizikailag, akár mentálisan ide vezethettek? Tudok ezeken változtatni? Először elérhető változtatásokon munkálkodtam és a végére hagytam a nehezen kivitelezhető változtatást. Amikor elindulunk ezen

az úton, hogy szeretnénk az egészségünk érdekében másként élni, nem az a fontos, amiket felsorolunk magunknak azt pontról pontra teljesítjük. Ha a felét, vagy akár egy lépést sikerül előremennünk, akkor már tettünk valamit az egészségünk megtartására és dicsérjük meg magunkat!

A legfontosabb első pont az orvosok által adott utasítások pontos betartása volt, majd az egészséges étkezés elsajátítása. De! Nemcsak a gyógyulás időszakára, hanem örökre! Több dietetikus segített, előadásokat is meghallgattam és rengeteget olvastam hozzá.

Reggel már nem a pogácsásnál állok sorban, hanem a piacon friss, házi gyümölcsért. Rengeteg új recept, érdekes és könnyű színes ételek elkészítését tanultam meg. Ráadásul páromnak is megtetszett a változtatás és követett mindenben, így még könnyebb volt!

Persze időnként „bűnözök”, de vigyázok, ez tényleg csak minimálisan forduljon elő.

A testedzés nekem a táncsal, táncórákkal egyenlő. A mozgás terén akár a több órás sétálást is bevezettem, új élményeket hozott az életembe.

Mentálisan a legnagyobb segítség szintén egy kis mindennapi jegyzet volt. Minden este leírtam magamnak, milyen pozitív, jó dolog történt aznap velem. Megdöbrentő volt számomra, mennyi JÓ dolog, élmény történik velünk egy nap alatt, még akkor is, amikor úgy érezzük nem volt éppen felhőtlen napunk! Mindig sikerül valami szépet találni egy napunkban, csak észre kell venni!

A kemoterápiás rosszullétek után igyekeztem megörvendeztetni magam, valami kis meglepetéssel, hogy ne csak a rossz élmény maradjon arra a napra. Nem kell nagy dolgokra gondolni, ez lehetett akár egy finom kedvenc fagyis is! Esetleg megrendeltem egy könyvet, amellyel már régen szemezgettem.

A kemoterápiára volt, hogy elkísért barátnőm, aminek az lett a vége, hogy először csak ketten kuncogtunk a teremben, aztán már a többi beteg is és végül a nővérek. Mikor már nem bírtak velünk és elhangzott a „Na, sipirc haza!”. Azóta is többször ezen a bizonyos napon nevetünk és nem az jut eszembe, hogy közben mennyire be voltam ijedve és vártam, mikor milyen rosszullét lesz.

Persze, hogy volt rosszullét, de másként éltem meg! No és a kezelések végén! Előfordult, hogy két barátom is előállt autóval és egyezkedtek, ki nek jusson a megtiszteltetés, hogy hazaszállítson! A kényelmes kezelések között pedig válogathattam, hogy melyik barátomnál töltök, akár vidéken, vagy a Balatonnál pár napot. Unokatesós találkozókat szerettem a legjobban!

Szervezési programjaim között szerepelt: színház, koncert, épületséták, grillpartik, reptér látogatása...felsorolni se tudom, mennyi élményt

állítottunk össze, hogy minél tartalmasabban teljenek a napok és ne az önsajnálattal. Igyekeztem megtalálni az egyensúlyt a sok jó minőségű alvás és pozitív élménygyűjtés és orvosi kezelések között.

Rengeteget meditáltam, amellyel hihetetlen dolgokra bukkantam saját magam megismerésében és igyekeztem az imaginációval megismerkedni, elsajátítani.

Fokozatosan csökkent a félelmem a betegségemmel szemben. Teljesen soha nem fog elmúlni, mert amin keresztül megy egy daganatos beteg, abból egy kis darab mindig ott lesz velünk. Azon sem pöröghet az agyunk egyfolytában, vajon mennyi van még hátra.

Arra kell törekedni, hogy a tünetmentes évek számát ne csak hangoztassuk, már mennyivel léptünk előrébb, hanem arra is figyeljünk, ezekről az évekről utólag elmondhassuk milyen felhőtlenül, vidáman, boldogságban töltöttük!

Minden erővel a reményt kell táplálni, nem szabad feladni semmikor sem, reménytelen helyzetben sem! Nem szabad átadni magunkat a negatív hatásoknak, a lélek nem adhatja fel! Ezért is van szükség az enidőre, meditálásra, imaginációra.

Visszatértem a munkába, ami magával hozta a felgyorsulást és a kevesebb szabadidőt. Csak úgy tudom továbbra is tartani a lelkemnek és testemnek fontos feladataim elvégzését, odafigyelés megőrzését, hogy minden hétre és napra tervet készítek, napirendet állítok össze. Naná, hogy van olyan amikor összeomlik a szép napiterv, de nem minden napom káosz, és úszom a dolgok összevisszaságában, mint a betegségem előtt.

Talán nem is egy csapásként fogom fel ezt a betegséget, hanem szinte kiválasztottként, hogy ezzel meg tudom változtatni végre az életem és egészségesen élhetek tovább, mert odafigyelek magamra. Egyébként, nem figyeltem volna oda!

A barátaimtól, kedves ismerősektől kaptam egy szívecskés befőttes üveget, színes kis kartonból kivágott szívekre mindenki írt egy bátorító üzenetet, ami eszébe jutott számára rólam. Ezzel fantasztikus erőt adtak! Amikor csak szükségem van rá most is előveszem és segít egy mélyebb érzelmi helyzetből kijönni, vagy csak úgy feldobni a napomat!

Volt aki segített elindulni a nehéz úton.. volt aki a lelkemet építette.. volt, aki a közlekedésben segített...volt aki protekciókat intézett ...volt aki vidám perceket szerzett...volt aki a kikapcsolódásomról gondoskodott és volt aki az egészséges ételeimről ...és volt aki csak izgult miattam, vagy csak gondolt rám..így vagy úgy, de velem volt.

Köszönöm mindenkinek!

Kiss Ibolya:

**MEGÚJULVA, ÉLET-UTAZÁSOM MARGÓJÁRA
2020. JÚLIUS**

Megkaptam a diagnózist – jött a sokk,
se perc alatt beletörődtem, ennyi volt.
Válás, Bátyám és Édesapám betegsége, elmenetele
menni utánuk – irányt vetítette.
Ezzel az érzéssel voltam a kezeléseken alatt,
ám nem úgy alakult, ahogy vártam.
Gondolataimban felerősödött gyerekkori vágyam,
ha ily kevés időm maradt, meg kell csináljam.
Csak Doktornőmmel közöltem, hogy elutazok,
két kemo között az Északi-fokra felállok.
Ennek első hallatára elállt a szava,
de látta elszántságom – minden nap oltsam magam.
És elindultam, megcsináltam, örök élmény bennem,
gyakran eszembe jut az É-i földgömb, boldogság tölti lelkem.
Beteljesült gyerekkori vágyam – álmom,
bármi jön ezután, kincsekkel teli lelki hátizsákom.
Eztán emlékekkel tarsolyomban vártam a véget,
de még mindig nem mutatta magát, csak szenvedtem tőle.
Az első sugárkezelésemnél összeroppantam,
Beethoven Szonáta szólt, s ugyanott kezelték Édesapámat.
Pszichonkológus Doktornőhöz vittek,
– ismerte az egyetemről Édesapámat –
ahol elnémulva csak sírtam – zokogtam, s Ő ölelt.
Kitartóan, csendben ülve, ragaszkodtam a véghez,
Ő pedig minden nap hozta a „harapófogót”, nyitogatta lelkem,
dolgoztunk együtt a sok feldolgozatlan veszteségen.
Egy nap azzal hívott, hozott valamit nekem,
s ámultam mikor kezembe adott egy német könyvet.
Az a feladatom, hogy fordítsam le – mondta,
én ezt nem tudom, időm sincs már – tiltakoztam.
Belenéztem, beleolvastam, jó majd meglátjuk, mire haladok,
hazaérve belemélyedtem, s szaporodtak wordben a mondatok.
Megszületett a könyv, pont 1 évre, ahogy terveztem,
azóta is cél, hogy egy kiadó pártfogásába vegye.

Közben szörfözve rátaláltam a Regeára, benne Anna írására, ellen-véleményemet – érzéseimmel cikkéhez megírtam.

Áhh, úgyse jön válasz, különben is a könyv után megyek, de tévedtem – hosszú megható írása megérkezett.

Több volt, mint lelket simogató, többször is nekifutottam, megfordult velem a gödör alján a világ, összezavarodtam.

Valami furcsa földmozgást éreztem odalenn, s felnézve, szinte láttam az ereszkedő kötelet.

Melyen egy cetli, rajta az írás,

könnyes szemekkel ismételtém az olvasást.

„Ha megfogod, segítünk,

ha nem, maradj lenn,

de ne felejtsd,

a döntés a te kezében,

ÉS SOHA NE ADD FEL!”

Lelkem kínjaival egyedül nem boldogultam,

Sors rendelte a találkozást, a legjobb pillanatban.

Megtanulva ma már tudom a leckét,

nem szégyen az elfogadás – segítségkérés.

Minden átértékelődött, nem sürgetek – maradok,

jöttek s vannak célok, megoldandó feladatok.

Életmód táborok, csoportok, közös programok,

mind hozzájárultak s járulnak a gyógyulásomhoz.

A tréningek, könyvek, új ismeretek,

segítenek megérteni – elfogadni testem – lelkem.

Hallgatom a madarakat, nézem a Tiszát,

a természet adta megannyi csodát,

a gyógytornák mellé jön a céltalan kerékpározás.

Írom a rímeiket, gyűlnek a versek,

a sorok összecsengése örömmel tölt el.

A legjobb, mit szeretek: a szervezés,

magasra tett léccel, ebben van kiteljesedés.

Volt Ars Sacra, Kölcsey-nap, élménybeszámoló,

mellrák-séta, filmvetítés és könyvbemutató...

2018-ban alapítottam facebook csoportom,

amit én eddig kaptam, tapasztaltam,

az Érintetteket segítve, továbbbadom.

Szervezek lelkesen, öröm a feltöltődés,
tapasztalják ők is, milyen érték az erőgyűjtés.
Széles a paletta, vannak ötletek,
gyarapodnak a közösen átélt élmények.
Betegségem óta egész Utam megváltozott,
vannak benne hegyek – völgyek, síkságok,
hatalmas örömök, nevetések, itt-ott sírások.
Egy dolog állandó már, célt keresni – találni,
mindenkor valami szépet, jót csinálni.
Nyugalommal, békével fogadni mindent mi jönni akar,
legyen akár személy, tárgy, történés, elengedni, mi menni akar.
Önmagamért repülni, szárnyalni felfelé,
Lebegtve csodálni – az Élet varázslatosan szép!

. . .

Kiss Ibolya:

KITAPOSOTT BAKANCS AZ ÚT PORÁBAN

Úton, síkon vagy hullámon, – állandóan változik az Élet,
ha kényelmes lenne is olykor csak hintaszékben henyélve.
Jött a kemény próbatétel, a rák-diagnózisom,
választanom kellett: elindulok vagy elmaradok.
Időbe telt, míg segítséggel elfogadtam, feldolgoztam,
nem mehetek Édesapám és Bátyám után – ahogy akartam.
Felismerés, bár még nem tudtam pontosan, de éreztem,
az Itt maradt időnek hasznosan kell tennie.
Hozzájött a jelmondatom: addig el nem megyek,
míg a bakancslistámon szereplőket meg nem teszem.
Kezdődött a terápiaként kapott könyvvel,
németről fordítsam le, – én? hitetlenkedtem.
Beleolvasva megcsillant a szemem, haladt a fordítás,
elkészült, élveztem a csodaszép kötet látványát.
Szeretném, ha kiadnák, minden családban olvasnák,
minden korosztálynak szóló tanulságos, képes meseszál.

Maradok, mint ahogy már marad a könyv is utánam,
irány megvalósítani gyerekkori álmom-vágyam.
Nagy szervezést igényelt, hogy ne tudjon róla senki,
két kemo között, két hét alatt mit akarok tenni.
Más szemében „őrültség” lett volna, de nekem vágyam,
nem mehetek el addig, míg az Északi fokon nem álltam.
Doktornőmmel egyeztettem, mit tegyek útközben,
Látta elszántságom, – most vagy soha –, beleegyezett.
Beteljesült, Ott álltam az Északi fok földgömbjénél,
szavakkal ki sem fejezhető látvány, az éjféli napsütés.
10 ezer km, 9 országon át, busszal és kompokkal,
Viking Line 10 emeletes tengerjáróval, millió boldog pillanattal.
A csodás természet, a látnivalók, az érdekességek,
mind – mind töltötték energia tankomat és lelkemet.
300 m magas szikla kápolnájában kitártam szívem háláját,
tudtam, a fényes élmények segítenek tovább a kezelések útján.
Hazaérve nagy volt az ámulat – kábulat,
merre jártál – betegen, hát ez nem lehet igaz!
Dehogyan, teljesült gyerekkori vágyam – álmom,
bármilyen jöhet ezután, már millió kincssel telt lelki hátizsákom.
Sokak kíváncsisága után úti-beszámolókra készültem,
lefoglalta időmet, mindent újra átéltem, élveztem.
Szegeden több alkalommal esteket tartottam,
és meghívtak a Világjárók Klubjába, Sopronba.
Az új erők adták a merész gondolatot,
kipróbálom magam, jöhetnek az extrém sportok.
Köztük volt a fal – szikla – és hegymászás,
megettem a csúcs-csokit a Schneeberg fémkereszt lábánál.
Ezekben velem volt fiam, ki hegymászó, biztatott végig,
mikor félútnál a szakadó jeges esőben gondoltam visszafordulni.
Feledtette a nehézséget 2075 méteren, az óriás Kereszt lábánál,
még az ilyen időben is élénk táruló lenyűgöző látvány.
S ha már 55 éves lettem, akkor jöhet a görkori,
ez nagy kihívás volt, hisz esés nélkül nem tudtam megúszni.
Farcsonatom repedt, én meg „átmentem” csigába,
kétszer is meggondoltam leüljek vagy felálljak.
Újabb kihívásnak TRX – és kerékpáredzéseket kezdtem,
rendkívül megértő, segítő sporttársakra leltem.

Kellemesen el-lefárad edzésen a testem,
mellette kap időt, kényeztetést a lelkem.
Kellemes zenehallgatás, filmnézés, színezés pihentet,
rejtvényekben, egy-egy könyv soraiban elmerengek.
Jöttek s jönnek a rímek, az írások,
pályázatokon, könyvekben másoknak is feltárom.
„Add a hangod” és „Légy a Gyerekklinika önkéntese” programban
gyengénlátóknak, gyerekeknek olvasok fel én is boldogan.
Egri, miskolci, salgótarjáni Simontonosokkal ismerkedtem meg,
számos közös kirándulás, élmény színesíti életemet.
Az első közös életmód-táborozás átformálta lényem,
azóta is hálás vagyok, minden velük töltött időnek.
Gyermekeim mindig meglepnek közös programokkal,
melyeken együtt töltődünk fel boldogság-hormonnal.
S a legjobb, amit szeretek: a szervezés,
magasra tett léccel, ebben van a kiteljesedés.
Volt Ars Sacra, Kölcsey-nap, élménybeszámoló,
mellrák – séta és könyvbemutató.
Tavaly megalapítottam a Jelenben – Együtt klubot Szegeden,
összefogva a sokféle daganatos betegeket.
Szervezek, ötletelek, kapcsolatokat építek,
a közösség gyógyító erejében ők is részesülhessenek.

Betegség óta, ahogy az Út, minden megváltozott,
mégis hálás vagyok, életem kiszélesedett, meghosszabbodott.
Lehetőséget kaptam sok célra, lelkemet gazdagítottam,
most a célom, hogy mindennap tegyek valami hasznosat.
MIND EZEK az élmények nekem erőt adtak- adnak,
számos felejthetetlen boldog pillanat lapul hátizsákomban.
Majd ha bakancsom rongyosra lejártam, s testem is elfárad,
lelkem fényáradatban ad hálát a kincs-élmény-pillanat sokaságának.

AZ ÖRÖMGYŰJTŐ RITA STORY

Egy őszi estén, zuhanyzás közben vettem észre, hogy a jobb mellem feszesebb. Arra gondoltam, hogy igen és..? Maximum a menesz előtti feszség, de mikor nem múlt néhány napig, akkor egy privát orvoshoz fordultam, aki másnapra szerzett időpontot mammografiára és ultrahangra. Meglepődve tapasztaltam, hogy csak idősebbek ülnek körülöttem, mit keresek, én itt még 40 sem vagyok? Nekem még kötelező szűrésre sem kell járnom. A doktornő behívott, a vizsgálat után, azonnal biopsziát vett, és nagyon kedvesen leültetett, és elmagyarázta, hogy majd a szövettan után lesz végleges a diagnózis, de az elmúlt 20 év tapasztalata azt mondtatja vele, hogy ez bizony rosszindulatú daganat.

Ekkor fordult velem a világ, „ordítottam, toporzékoltam”. Ezt nem lehet Miért pont én? Miért kell bűnhődnöm? Miért nem mással történik? Még csak 39 vagyok.. Már a kocsiban kibőgtem magam, majd a párommal egy hosszú hétvége alatt egyfolytában engem sirattunk....

A wellnessben ülve rájöttem, hogy meg sem kell várnom a szövettant, azt mondta a belső hang, indulj, keress, és lépj, tenned kell valamit!

Így a neten kutakodtam ezerrel. Na, EZT nem ajánlom senkinek. Ez, a legrosszabb, amit tehettem. Csak rémtörténetekkel és rossz statisztikákkal találkoztam. Majd ráakadtam Halom Bori blogjára, aki velem egykorú volt, és a leírta hogyan harcol a betegséggel, ő akkor már a kemonál járt.

Mindent elolvastam tőle, jegyzeteltem a tanácsait és javaslatait, mit szedjek, ki műtötte, hogy halad.

Majd bedarált az egészségügyi gépezet. Novemberben már arról beszéltek itt Miskolcon, hogy 3 hónap múlva kerülhet sor műtétre, azt hittem rosszul hallok, mert közben folyamatosan azt éreztem, ki kell venniük, azt akarom, hogy kivegyék MOST! Nem nyugodtam bele a miskolci hozzáállásba, hogy várjak, így az OOI-be bejelentkeztem, majd egy Onkoplasztikai sebész 10 napon belül műtött. Az osztályon találkoztam sok kedves idős hölgygel, és a műtét után meglepve tapasztaltam, hogy nem vették le a mellem, bár beleegyeztem, csak kivették a dagit. Így a mellem olyan feszes lett, mint 20 évesen – mert a csomag része volt, hogy meg is plasztikázták. (Azóta is csodálják Miskolcon, hogy ki műtött?)

Ez után jött a fekete leves, hogy az egyik legagresszívabb fajtája volt a dagi, HER2 és Hormonos is, tehát kemo.

3 hetente jártam fel Budapestre, és ültem bele a kemo hullámvasútba. Mikor jobban lettem és újra lett erőm, jött a következő dózis, újra jobban voltam újra indultunk pestre és így tovább... A 6-nál, már ébredés

után hánytam az idegességtől. Próbáltam én agykontrollozni, és csak szép dolgokra koncentrálni akkor is kiütött a kemo. Amikor jól voltam dolgoztam, szuper parókákat hordtam, és jött a felismerés, hogy tudok ám még magamért tenni egy-mást.

Akkor rajta, újra elvégeztem az agykontroll tanfolyamot, amit elsőre is szerettem. Ráakadtam egy segítő csoportra, akik szintén betegek itt Miskolcon és eljártam velük Simontozni. Egyidős doktornőtől beszereztem Simonton könyvét, és mélyebbre ástam. Kaptam ám könyvet a család részére is, amit odaadtam a páromnak, a lányaimnak, hogy Ők hogyan kezeljék a betegségem, mert nem akartam, hogy mindenki siránkozzon körülöttem.

A szerelem teljes támogatása is hatalmas segítség volt, mindenben támogatott vigyázott rám, ösztönzött a mozgásban, a helyes táplálkozásban. Közös hobby lett a kerékpározás, és utazgatás. Voltam Amerikában egy meseszerű hajós körúton, és rácsodálkozhattam a világ szépségeire több helyen.

Az anyukám mindenben a támaszom volt, és bármennyire is ciki volt, hogy én szorulok az Ő segítségére és nem fordítva, elfogadtam, hogy segít, mert pl. nem főztem, takarítottam, vagy pakoltam, minden alól „felmentést kaptam”.

Minden nap meditáltam, szerettem azokat a meditációkat, mert hatalmas nyugalom áradt bennem, és persze Simontonnal folyamatosan szuggeráltam, hogyan gyógyulok!

Voltam hipnózison Egerben, hogy hátha feloldja bennem a görcsöt, vagy válaszokat kapok, miért is vagyok beteg. Nem kaptam, de jó élmény volt magamat pici lányként látni, örömet okozott.

Voltam a Bükki füvesembernél, és bár kaptam teákat, nem sokat ittam.

Voltam képzésen Tiszafüreden egy táltosnál, aki a csakrákról, és Prana Nadiról oktatott.

Közben próbáltam csak egészségesen étkezni, és tartani magam az édességtől, na ez nem ment túl jól.

Kipróbáltam a Keto, és Paleo étkezést, eljártam edzőterembe, hogy az erőnlétem meglegyen.

Néztem vannak-e csodaszerek, amiket szedhetek. Egy idő után abba hagytam a csodaszer keresését, mert ha lenne, akkor már tudnánk... Így csak Lenkei vitaminokat szedek, és amit az orvos felír.

Voltam Regeás táborban – ahol vidám, és kedves lányokkal töltöttünk varázslatos napokat.

Táncoltunk, meditáltunk, családállítás is volt, és sok-sok viccelődés, kreatív foglalkozás. Mesét szőttünk, rajzokat elemeztünk, túráztunk és minden jót is csináltunk, ami belefér 1 hétbe!

Azonnal elhatároztam, hogy minden évben ott szeretnék lenni, és ott is voltam és most is megyek.

És készültem a NAGY napra a második esküvőmre a szerelemmel, a dátum 2017. július 7-re volt kitűzve. Nagy erővel és boldog várakozással szerveztem az esküvőt.

Igen-igen, de az Univerzum újabb feladatot talált nekem, és lebénult a jobb karom vállból, és az újabb diagnózis agyi áttétek. Igen így többes számban! Amikor megmutatta az idegsebész a monitort rajta az MRI képet, azt mondta ez ennyi. Ilyen sokat nem lehet kiműteni, és a kemo NEM megy fel az agyba az agyérágat miatt, bocsi, ez van. Ott újra összecsuklottam a széken, és nem győzték adni a zsepit, hogy sírhassak!

Akkor itt Miskolcon megkerestem a legjobb idegsebészt (addig könyörgtem az idős dokinak, aki diagnosztizált, hogy csak mondott 1-2 nevet), akit az anyukám is ismert, és azt mondta, a legnagyobb dagit ki lehet venni, nyitott agyműtéttel... – bíztam benne, bíztam magamban. Ám legyen!

2017. febr. 28-ra a születésnapomra voltam kiírva agyműtetre. Akkor leborotválták, a már szépen visszanozott hajam és mosolyogva mondtam, hogy „csak nyugodtan, kezdem megszokni, hogy kopasz vagyok”. Műtét után, jobb kezemmel újra tanultam enni-inni, és írni! Hatalmas fejlődés volt, ha kanállal beletaláltam a számba, vagy a színezőben nem mentem ki a vonalból.

Itthon sétáltam, amikor először tudtam egyedül sétálni, és rácsodálkozni a gyönyörű virágokra, kertre az hatalmas élmény volt, és örültem, örültem hogy Működök! Emberek működök! Rögtön posztoltam, és az ismerőseim mind nagyon boldogok voltak. A családom a szüleim a lányaim a barátaim velem örültek.

A Doki azt mondta, jó ütemben javulok, tehát mehetek teljes koponya sugárra. Edzettem magam, hogy erősödjek, napközben dolgoztam, délután sugaraztak (24 alkalom). Nem fájt, nem volt mellékhatás, nem volt semmi – csak sugár, gondoltam napozok, csak sisakban, olyan volt, mint valami 'lovagi sisak'. Sajnos a hajhagymáim nem szerették, így ahol be- és kiment a sugár, ott teljesen megkopaszodtam.

Az esküvőmet egyszerűen eltoltuk egy évvel, hiszen 1 év örömteli várakozás a legjobb gyógymód. Hirtelen azt vettem észre, hogy álmaim tengerpartján ülök a fehér homokban, amit eddig csak meditáltam magamnak, és lám itt vagyok! A Gyönyörűségtől olvadoztam, mit éreznek azok, akik ott vannak, amit megálmodtak maguknak? Parókában, 2 nagy műtét után?

ÉN BOLDOG vagyok! Így csupa nagybetűvel BOLDOG.

Dolgozok – vagyis most éppen nem a Covid miatt, és mert volt egy második agyműtétem ezúttal a másik oldalon volt a daganat és Debrecenben műtöttek, így itthon lábadozok. Körülöttem a család, amiért hálás lehetek a COVID 19-nek. Debrecenben azt hittem mindent tudok az agyműtétről, hát kiderült nem. Még átéltem néhány eszméletvesztéses epilepszia rohamot, ameddig beállították a gyógyszereim. Ezt is bezsebeltem, mint tapasztalatot, de az élet csak akkora terheket pakol rám, amit elbírok, és felállok belőle, mert nem veszttem el a hitem önmagamban, az orvosokban és hogy megélem minden percét az életemnek, amiben még sok örömöm lesz.

Most 2020 van, 6 éves leszek októberben, ha csak a mellem lenne, már túl lennék a kritikus 5 éven!

Így még az agyi kihívásokkal még egy ideig benne leszek a rendszerben, de ez van, ahogyan Pál Feri mondta:

Kapunk sok-sok boldogságot, csodát, örömet az élettől, miért ne jöhetne néha egy-egy tragédia is? Miért gondoljuk, hogy csak az a normális, hogyha minden nagyon jó az életünkben? Vannak az élet utunkon völgyek is, ahonnan újra fel kell jutni a hegyre. Akkor rajta, túra van.

Vicces és romantikus könyveket olvasok. Próbálok olyan dolgokat csinálni, amihez kedvem van, és örömet okoz. A lélekбúvár, és gyógyító könyveket csak akkor olvasom, ha szórakoztatnak is. Sokat lassítottam, és sok dolgot engedtem el. Már nem akarok világmegváltó lenni, legszívesebben gyűjtő lennék! Örömgűjtő! Egy sétát a Tündéerkertben, egy napsütéses kerékpározást a Bükkben egy Balatoni pihenést, egy jó film vagy könyvélményt. Örülni a lányaim sikereinek, büszkének lenni, hogy a nagylányom Orvos lesz a kisebbik meg életművész ... szeretni a családom és élni élni élni!

Kiss Rita

(ÁT) VÁLTOZÁS

Egyszer volt, hol nem volt.... Ez a történet kezdődhetne így is, de sajnos nem egy tündérmese fog következni. Koleszár Erika vagyok 49 éves és két évvel ezelőtt diagnosztizáltak mellrákkal. Az életem már a születésemkor sem indult egyszerűen. Másfél kilogramm születési súlyú, koraszülött baba voltam. Küzdenem kellett az életben maradásért, már az életem kezdetekor. A családukban nem volt daganatos beteg így csak hallomásból, az ismeretségi körben hallottam a betegségről, és nagyon sajnáltam azokat, akik átestek, vagy meghaltak ebben. Egy kedves kolléganőm mellrákos volt, és egyik nap a munkahelyemen találkoztam vele, beszélgetni kezdtünk. Elmesélte a történetét, és többször ismételte, hogy mindenki menjen el szűrővizsgálatra, mert az nagyon fontos. Nekem ez szöveget ütött a fejembe, nem is tudom miért, és hazaérve időpontot kértem mammográfiára, az általa emlegetett főorvos asszonyhoz. 2019 pünkösdje előtt, el is mentem a vizsgálatra ahol a főorvos asszony gondos alapossgággal megvizsgált. A jobb oldali mellem nagyon sokáig nézte ultrahanggal, gyanúsán sokáig. Majd így szólt:

– Asszonyom hozzájárul ahhoz, hogy biopsziát vegyünk a melléből?

– Van más választásom? – kérdeztem.

– Úgy gondolom, hogy sajnos nincs. – jött a válasz.

Megtörtént a mintavétel, mely nem volt kellemes, de nem mondanám, hogy fáj. Mindenki igyekezett a rémületemet látva nyugtatni, a lehető legkevesesebb kellemetlenséget és fájdalmat okozni. Ezután, következett az idegőrlő várakozás, hogy megérkezzen az eredmény. Sajnos ez 3 hét volt, ami bizakodással és bizonytalansággal telt. Próbáltam magam nyugtatni, hogy nem lesz semmi baj, de a kisördög mindig ott volt, hogy mi lesz, ha igenis baj van?! Sosem felejttem el azt a napot, amikor elmentem az eredményért. A főorvos asszony tárgyilagosan egyenesen a szemembe nézve azt mondta:

– Sajnos, ahogyan sejtettem egy nagy kiterjedésű daganat van a jobb mellében, kb. 10x3 cm.

– Meg fogok halni? – kérdeztem

– Ebből a fajta rákból meg lehet gyógyulni, jók az esélyek. Nagyon rossz lesz az elkövetkezendő éve. Valószínű le is kell venni a mellét.

– Most ajánlok önnek sebészt és onkológust is. Még a mai nap keresse fel az onkológust, mert az idő szorít.

– Mindent köszönök! – megtörtén, halkán válaszoltam.

A mai napig nem tudom, hogyan jöttem ki a rendelőből, de kiérve le roskadtam egy székre és hangerősen sírtam. Nem számított, hogy hányan látnak a váróteremben, csak sírtam és sírtam. Majd összeszedtem ma-

gam és elindultam a leendő onkológusomhoz. Közben persze sírva hívtam a szüleimet, a fiamat, a páromat és a kollégáimat. Majd csendes tompultsággal felszálltam a villamosra. Nyüzsgő nagyvárosban élek, de most nem része voltam a forgatagnak, hanem külső szemlélője. Olyan volt mintha egy filmet látnék, a hangok a képek felerősödtek bennem. Rácsodálkoztam a világra, ezt fogom itt hagyni, ha meghalok, mi lesz a gyerekemmel, a családommal ez járt az eszembe.

Számomra ismeretlen útra léptem. Sikerült az onkológussal is találkoznom, nagyon szimpatikus, és mint kiderült az egyik legjobb főorvos az onkológián. Nagyon meglepődtem, mert egyből intézkedett, sebészt hívott, CT vizsgálatra időpontot kért, beutalókat adott. Az onkoteammal együtt döntöttek a kezelésemről. Műtét, majd sugár és hormonterápia, kemoterápia nem lesz. Ettől egy kicsit meg is könnyebbültem. A műtét időpontja is hamar ki lett tűzve 2019. július 03. részleges emlőeltávolítás. Idegesen vártam a napot, kerüljön ki belőlem a betolakodó, közben jártam a vizsgálatokat, én, aki alig jártam eddig kórházban. Próbáltam beleásni magam a daganatos betegségekbe, de csak még jobban elkeseredtem. Van, aki nem nevezi nevén a betegséget, talán még becenevet is ad neki. Én kimondom RÁK, ezzel is kifejezve azt, hogy nem való belém és minél előbb ki kell onnan operálni! Eljött a kórházba vonulásom napja. Még izotóp vizsgálat és hurkos jelölés történt a befekvésemkor. Nyugtató éjszakára, hogy valamit aludjak is. Vajon hányadikként megyek a műtőbe? Reggelre kiderült második vagyok. A műtőben nagyon kedvesek voltak, látva idegességem mindenki nyugtatgatott. A műtét megtörtént, ébredéskor rögtön megnéztem MEG VAN A MELLEME! A dréncső kellemetlen, szokatlan, de majd csak megbirkózom vele. Már másnap haza is engedtek. Otthon következett a lábadozás, ami nem egyszerű. Nem tudtam csak hanyatt feküdni én, aki mindig hason aludt. Mit ne mondjak, vért izzadtam az alvással. Mindenki segíteni akart. Az egész család, de én csak egy kis nyugalomra vágytam. Megpróbáltam a gondolataimat elterelni a húzódó sebemről, a mindenhová kísértő csövemről, így szerelmes könyvek hadát végeztem ki gyors egymásutánban. Rossz volt megtapasztalni a kiszolgáltatottság érzését. Megint következett a várakozás, a bizakodás, hogy „ennyivel megúsztam”. Közben kötözés, majd dréncső kivétel. Mekkora megkönnyebbülés, hogy megszabadultam tőle, az érzés megfogalmazhatatlan! Végül a varratok is kikerültek. Most néztem meg a műtét óta először a mellem. A vágás nagyon nagy, a mellemből is hiányzott egy jó nagydarab, de egy kis push-uppal minden megoldható. A melleim túlzás nélkül mondhatom, hogy tekintélyes méretűek voltak, így sosem kellett tuningolni, na de mindent megtanul az ember lánya, ha úgy hozza az élet. Megérkezett a szövettani eredmény, ami felért egy hideg zuhannyal. Az ítélet, így szólt. Nem tudták teljesen

kimetszeni a daganatot. Következett egy újabb onkoteam döntés. Le kell venni a mellem, és mivel, mint mondtam nagyok a melleim, így a másikat is műteni kell kisebbre. A levágott mellem helyére expandert fognak beültetni, mely lehetővé teszi, hogy később kialakításra kerüljön egy implantátumos mell. Nem hangzott biztatóan a dolog nekem, laikusnak, nagy műtétnek ígérkezett. A gerincem sínylené meg, ha nem műtenék a másik mellem is a súlyeloszlás miatt. Kitűzésre került az új műtéti időpont is 2019. szeptember 29.

Ez a nap is elérkezett. Némi megnyugvást jelentett, hogy ugyanabba a szobába kerültem, ahol már előzőleg feküdtem. Harmadikként vittek a műtőbe. Most sokkal nagyobb dózisban kaptam az altatót, mert nem is nagyon tudtam magamról aznap. Amikor pillanatokra, ködösen felébredtem, bevallom, fájdalmaim voltak. De sajnos a neheze csak ezután következett. Nem tudtam egyedül felkelni, mert beültettek az expander miatt a bordámhoz egy úgynevezett portot, ami minden mozdulatnál elviselhetetlenül fáj. Az amúgy is nehéz dolgom nehezítette a dréncső, ami megint társam lett. Ezt sajnos nem lehet megszokni, úgy gondolom. Mivel nem tudtam felkelni egyedül, így mindig segítséget kellett kérnem a szobatársaimtól. Mindenki nagyon rendes volt, én pedig nagyon hálás vagyok nekik érte. Hazakerülve még jobban elkelt a segítség, de talán a fájdalmaim idővel enyhülni látszódtak. Ismét következett a már ismert út, kötözés, cső kivétel, majd a varratok is kikerültek. Hurrá! Ezek után elkezdődött az expanderem töltése, hogy majd egyszer legyen mellem. Ez egy nagyon érdekes szerkezet, amit a porton keresztül megadott időnként, megadott mennyiségű sóoldattal töltenek, ezáltal a mell megmaradt bőrét tágítják fokozatosan. A töltés miatt állandó vendége lettem az orvosomnak, hiszen jó pár héten keresztül találkoztunk. Megint döntött a sorsomról az onkoteam. A protokollt betartva, megelőző jelleggel 25 sugár következik. Az alakulóban lévő mellem töltése abbamaradt, sugár alatt nem lehet folytatni. Egy kis technikai problémát jelentett a dolog, hiszen most nagyon nagy volt az eltérés a két mellem között. Na, de se baj, leleményesen némi kitömkődéssel megoldódott. Megkezdődött a sugár. Nagyon kedvesek voltak a „sugaras lányok”. Én reggel már korán mentem, így az elsők között végeztemk és tudtam járni dolgozni. Közben, mivel minden nap kellett menni, kivéve hétvégén, megismertem a betegtársaimat, akik szintén ugyanabban az időben jártak. Sokat beszélgettünk a várakozás ideje alatt, és én mindig ámulattal és tisztelettel hallgattam történeteiket a már második körről. Nagyon erős emberek ők, hiszen egyszer már végigcsinálták és sajnos megint itt vannak, de nem adják fel! Több mint 5 hétig tartott a sugárkezelés, mert volt, amikor elromlott a gép. Megtanultam úgy bekenni a mellem, hogy a tintával berajzolt jelző vonalak ne mosódjanak el. Nem volt kellemes

annak a „csak pár perces” kezelésnek a hatását kezelni, de az emberi találékonyság határtalan. Egy selyemsálat rendszeresítettem arra, hogy palástoljam vele a melleim különböző méretét, mert sajnos a „megpirult” mellemhez nem volt ildomos a házi tömőanyagokkal hozzáérni. Végigcsináltam, mert meg akartam gyógyulni!

Közben elkezdtem szedni az onkológusom által felírt gyógyszert, és megkaptam minden hónapban a hasamba a hormon injekciót. Ez a kombó lesz a társam minimum 5 évig. Sajnos elmondhatom, hogy ez a mesterséges menopauza teljesen kikészített, és a mai napig erős tüneteket produkál. Mindig a fázósabb nők köréhez tartoztam, de most már sosem fázom, sőt egy olcsó kínai legyező lett számomra a legnélkülözhetetlenebb eszköz. Imádtam a garbókat, ma már nem tudom viselni. Felkerestem a sebészem, hogy folytassuk az expander töltését. Sajnos nem lehetett tovább tölteni, mert a sugár a szöveteket nagyon roncsolta. Megbeszéltük, hogy egy pár hónap múlva kicseréli az expandert implantátumra és sajnos megint megműti a másik mellem is, mert azt még kisebbre kell venni. Nem voltam a legboldogabb, de bíztam benne, hogy egyszer véget ér a műtétek sorozata. Megállapodtunk egy márciusi időpontban. Közben havi rendszerességgel találkoztam és találkozom a mai napig is az onkológusommal. Megkapom a szurimat, szedem a gyógyszerem és elküld a szükséges vizsgálatokra. Minden vizsgálat, amíg nincs meg az eredmény, egy kicsit feszültté tesz. Mindig ott van az emberben a kétely, és a bizakodás, hogy minden rendben lesz. Vártam a műtétet, mert az expander nem a legkényelmesebb viselet. Sokszor bekeményedett, nyomott, fájt. Az alvás nagy gondot okozott. Nem tudtam sosem kipihenni magam, még akkor sem, ha segítségül hívtam gyógynövény alapú altatókat. Időközben hallottam a Kínában megjelenő COVID vírusról, de nagyon távolinak tűnt. Volt ugyan egy rossz érzésem, de elhessegettem, bízva abban, hogy Európába nem jut el. Ahogyan telt az idő egyre aggasztóbb hírek jöttek, nekem pedig következett a rekonstrukciós műtét. Nagyon vártam már! Egy szerdai napon kellett volna befeküdnöm a kórházba. Már mindent elrendeztem és készültem a befekvésre, de kedden telefonáltak, hogy elmarad a vírushelyzet miatt a műtétem. Először nagyon elkeseredtem, hogy miért pont én vagyok ilyen peches, de később rájöttem, hogy ennek így kellett történnie. Ennek a műtétnek akkor és ott nem volt szabad megtörténnie. Összeszorítottam a fogam és ment tovább az életem. Félttem a vírustól, mint bárki más az ismeretlentől. Nyár elején oldottak a szigorításokon, kicsit mindenki fellélegzett. Jött a telefon, nincs akadálya az elhalasztott műtétnek, menjek, mivel nekem az utolsó pillanatban maradt el, így az elsők közt kapok új időpontot, 2020. június 17. lett a dátum.

Megint ott találtam magam a már ismerős osztályon a műtetre várva. Most az első voltam a műteti sorban. Jól ébredtem és kaptam megint dréncsövet, nem is egyet, hanem rögtön kettőt. Sokkal jobban viseltem a műtétet most, mint az előzőt, pedig megint mind a két mellem műtötték. A kórházból már a csövek nélkül engedtek ki, és ez nagy könnyebbséget jelentett. A sebeim szépen gyógyultak, igaz lassan már úgy néznek ki a melleim, mint akit Frankenstein szabdalt. Kis csalódás, hogy a melleim köszönő viszonyban sincsenek egymással, de se baj, protézist kaptam így senki sem veszi észre, hogy nem egyformák. Egyelőre ennyit lehetett kihozni a dologból, de ígéretet kaptam egy következő műtetre, amikor kicserélik nagyobbra az implantátumot ezzel közel azonos nagyságú lesz mind a két mellem.

Igazából még nem tudom, mikor fogom magam rászánni, mert élhető ez a helyzet így is. Kicsit sok volt a műtét ... Egyenlőre az a fontos, hogy élek, sőt talán elmondhatom, hogy közel azonos formában, mint a betegség előtt. Továbbra is minden hónapban megyek a szurimért, szedem a gyógyszert. Ennek is megvannak a mellékhatásai, amit így közel egy év alatt meg is tapasztaltam. Zsírmájam lett, a cukrom megemelkedett, a hóhullámokkal megpróbálok együtt élni, de megszokni sosem fogom, felszaladt 10 kg. Nagyon sok betegtársammal megismerkedtem, akiket nagyon tisztelek, és minden jót kívánok nekik. Nagyon sok segítséget kaptam a különböző mellrákos fórumokon. Sokszor volt, hogy a segítségükkel választ kaptam egy kérdésre, amit nem mertem feltenni az orvosomnak, vagy a lelet értelmezésére. A betegség sokat elvett és adott nekem. Magaslatok és mélységek között cikázom a helyemet keresve. Találkoztam az utam során sok kedves emberrel, akik segítettek, egy jókor mondott jó szóval, egy kedves gesztussal, tettel, ami akkor és ott mindent jelentett. Úgy hívom őket, hogy „angyalok”. Érdekes, hogy habár nem titok a környezetemben a betegségem, de nem is emlegetem minden nap. Úgy gondolom, hogy azok érthetik meg, hogy mennyi mindenem és milyen dolgokon mentem keresztül, akik maguk is érintettek. Szerencsésnek mondhatom magam, mert találkoztam egy nagyon kedves ismerőssel, aki szintén megbirkózott ezzel a betegséggel, ő is egy „angyal” számomra. Átala megismertem egy közösséget, és egy módszert, amely nagyban hozzásegít ahhoz, hogy elfogadjam magamat, a sorsomat. A módszer a Simonton tréning. Csak áradozni tudok róla és ajánlom azoknak, akik úton vannak. Ez a módszer nagyfokú segítséget ad a gyógyulni akarásban. A közösség pedig a REGEA Alapítvány lelkes kis csapata. A legjobb helyre kerültem, amikor csatlakoztam hozzájuk. Általuk, a segítségükkel rengeteg dolgot megtudtam azokról, akik már sok-sok éve gyógyultak, és magamról, aki még küzd a „démonaival”.

Előre nézek és meg akarok gyógyulni! A fiam szerint még rengeteg dolgom van.

*„Hamarosan, amikor már
minden rendben lesz,
és visszanezel életednek
erre a szakaszára,
nagyon hálás leszel, hogy
SOHA NEM ADTAD FEL.”*

Miskolc, 2021. február 11.

Koleszár Erika



AKINEK HÁROMSZOR KEL FEL A NAP

Boldogító napsütés! Élvezem minden porcikámban, ahogy átmelegít, nagyon kellemes érzés. Egy nyugágyban fekszem a kertünkben. Most csak a pillanatnak élek és elmondhatom, csodálatosak ezek a pillanatok. Mintha kinyílt volna a szemem és vele minden érzékszervem kitárult. Fekszem, pihenek, hallgatom a madarak csicsergését, érzem a szellő érintését, a simogató napsugarakat. Mennyei érzés. Kiélvezem az élet minden percét. Jól vagyok. Hittel, reménnyel tele, boldogan. Testemben szabadon áramlanak a pozitív érzések, most megtehetem, hogy így legyen. Mennyit görcsöltem, problémáztam, szorongtam, megbántódtam, keseregtem, nyavalyogtam.... és még sorolhatnám. Elnyomtam magamban a kellemes érzéseket, mintha azt érezni bűn volna. Most rácsodálkozom a világra, mennyi szépség, mennyi apró csoda. Már nem hajszolom magam – igaz, nem is tudnám – de a férjemet sem. Minden várhat... és Ő megölel, megpuszil egy nap százszor is, tudom, hogy mennyire szeret, és azt is, hogy aggódik, hogy elveszít. Erre a szeretetre van szükségem. Nem érdekli a „kövérségem”, a „cseszett cicim”, az „öregségem”, a „ráncaim”, a „hájaim”, csak a „bájaim”. Élek a pillanatnak, így jó nekem. Szeretek élni.

Ez három menetes mérkőzés volt 2018-ban. Három műtét, mindegyiknél úgy éreztem, hogy kiütöttek, de sikerült felállnom. Bár a bokszmecsekhez nem értek, de biztos ilyen lehet, amikor kiütik az ellenfelet: váratlan, megdöbrentő, letaglózó. Ha váratlanul pofán vágnak, csak az jut eszedbe, miért? Amikor a vékonytűs biopszia eredménye megjött és keresnem kellett egy sebészt, azért nem paráztam, mert tudtam mi vár rám, hiszen már volt egy kisebb kimetszésem. Megkérdeztem rég látott orvosomat: – Azért tartós tejet vehetek még? – Kikerekedett a szeme, úgy nézett rám. – Csak vicc volt, dokikám, gondoltam én. – Elmennék még egy kicsit wellnes-ezni, van még annyi időm műtétig? – kérdeztem. Megnyugtattott, hogy nyugodtan. Bezzeg nem volt ilyen nyugodt az anesztes barátnőm, aki szerint nem voltam normális, ő nem engedte volna, hogy szurkálják, csináljanak más vizsgálatot. Igaza volt. Happy volt a pár nap Visegrádon, csak én nem lettem utána influenzás, a barátaink és papa is lebetegedett. Na, akkor nagy baj nincs, gondoltam én, hiszen dolgoznak az immunkáim.

Aztán műtét, egy hónap múlva a szövettant is megkaptam. Elmosolyodtam, amikor az orvosom közölte a rossz hírt, azt hittem, csak ug-rat. Nem egy, kettő, kétfajta dagim is van. Szóval eddig nem, de most halmoztam az élvezeteket. Lefagyott a mosoly, pánik lett úrrá rajtam. Megpofozzam magam? Mindjárt felébredek. Mit csináljak, hová menjek?

Onkológus. Első menet: – Állj fel! Kell, hogy legyen megoldás! Tudod, nincs lehetetlen, csak tehetetlen ember. Mindig is ez volt a mottóm. Csak semmi gáz, van megoldás. Közben dühös voltam magamra, mert éreztem az előjeleket. Meg akartam váltani a világot. Sok volt a stressz, sokszor mellre szívtam a dolgokat, hülye apróságokon szorongtam. Magamba fojtottam olyan érzéseket, amit nem kellett volna, bölcsebb döntéseket kellett volna hoznom... Miért gondolja azt az ember, amíg nincs baj, hogy hallhatatlan? Már rég nem azon az oldalon léteztem, ahol az egészséges emberek. Amit egészségesen fontosnak tartottam, rég elvesztett. Elveszett az én régi életem.

Eldöntöttem, nem fogom könnyen megadni magam. Vannak barátok. Most nekem kell a segítség és meg is kaptam. Már aznap mehettem az onkológushoz. MR vizsgálat, onkoteam, vagy mastectómia. Az előzőt választottam, hiszen nem tudhattam, mi lehet a másik cickóban, döntsenek az orvosok. Újabb műtét, nagyobb kimetszés, ehhez már életbátorság kell, sok-sok szeretet a családtól, remény és hit mértéktelen. Mit kérek Istentől? Időt itt a Földön. Hiszen nekem még feladataim vannak, céljaim... Az élet megy tovább, de nélkülem... na ezt már nem. Elő vettem a kedvenc bögrémet, az van rá írva: „Ez egy pótolhatatlan ember”. Ez van emberek. Igyekeztem nem terhelni a családom, inkább versben kezdtem elmondani az érzéseimet. Egy szerencse folytán – temetésen voltunk, milyen ironikus – megtudtam, hogy Miskolcon is van Simonton csoport, rögtön megvettem a könyvet is, sokat segített. Jött a Húsvét, meghívtak a barátaink a Balatonra. A barátnőm megkérdezte: el tudsz jönni? Én a világ végére is, csak mehessek valahová. Tele vagyok energiával, már elkezdtem tornázni is. Imádom a Balcsit, ahogy a lány hullámok simogatják a testem, de még hideg van, maximum a párom fog simogatni. Feltűnt, hogy a „lányok” nem engednek semmit csinálni, kímélnek. Fogadjunk, ezek tudnak valamit a szövettanomról, hiszen a patológus jó barát. Kérdezem, kerülik a témát. Nem kell mese mise hol nem volt... de jó volna tudni, mi a helyzet.

Második menet:

„Amikor bezárulnak az ajtók mögötted, egy másik kitarul...” Így van ez a betegséggel is. Megváltozik az értékrend, új ismerősök bukkannak fel, most beigazolódik ki az igaz barát, új érzéseket kapsz, megváltozik az életed. Még mindig nem érzem „betegnek” magam, mintha „holidayezni” mennék, pakolom a kisbőröndöm. Vajon Isten megkegyelmez, ad még időt? Sodródok az árral, nincs visszaút. Először sóbálvánnyá válsz, majd megrázod magad, indulsz tovább előre... Ez lehet a kezdet, de nem a vég. Akkor Isten elküldte az angyalokat. Dobó Katával az onkológián ismerkedtünk meg, végig beszélgettük, röhögséltük a várakozási időt.

Mintha lekopíroztam volna az Ő történetét, de neki már hat éve volt. Mégis van remény. Pocsai Júlia régi ismerősöm az oviból, Ő talált rám szintén az onkológián, megnyugtató, hogy menni fog, öntötte belém a lelket. Milyen szerencsés vagyok.

Mikor öregedtünk meg? – kérdeztem egy alkalommal a páromat. – Nem emlékszem a köztes időre. – Mert olyan jó volt, hogy észre sem vetted, mondta. – A jó dolgok mindig gyorsan múlnak el. Miért ilyen kevés az idő? Eldöntöttem, hogy a maradék időmet boldogan akarom eltölteni. Csak most döbbsenem rá, milyen jó is volt az eddigi életem.

Megvolt a második műtét, vidám voltam, semmi para, jól vagyok. Milyen jó a nagy cici, maradt elég belőle. Ettől már rosszabb nem jöhet. De-hogy nem. Két hét múlva megjött a szövettan. Jó előjelnek vettem, hogy ilyen hamar. Az eredmény lesújtó volt. Újabb dagik, közel a metszésvonalhoz. Mit éreztem? Megsemmisülést. Még bógni sem tudtam, ütem az orvos előtt, mint egy hülye gyerek, csak annyit mondtam, jegyezzen elő műtétre, most már le vele. De még el kell menni az onkológushoz.... azt majd én elintézem, hiszen erre vannak a barátok. Haza mentem, kibőgtem magam, nem volt otthon senki. Azt hiszem, akkor tört belőlem elő minden fájdalom, és lehúztam egy szilvás unikumot – én, aki nem iszik – ez segített.

Harmadik menet:

Pakolás kisbőröndbe, irány-horány a kórház. Én elől, kiskosztüm, ridikül, a párom húzta utánam a bőröndöt. Hová tetszenek...? – kérdezte a biztonsági őr, de már meg is válaszolta. Ugye plasztikára? Igen, mondtam mosolyogva, szívemet elöntötte a melegség, végre „úrinőnek” néztek. A szobában sorstársak, mindenkinek masztektómiája volt. Végigröhögcséltük az együtt töltött napokat.

Megtörtént. – Kér fájdalomcsillapítót, kérdezi a nővérke műtét után. Ne szenvedjen, vegye be. Másnap reggel: – lányok, tényleg jó volt ez az gyógyszer, nem fáj semmim. Akkor vettem észre, hogy még mindig az éjjeliszekrényen van. Placebo hatás, szuper. Még el sem búcsúztam a cickómtól. Le kellett volna fényképezni. Volt, nincs, megint ugrott egy testrészem. A lányom meglátogatott és kérdezte: Anya jól vagy? – Persze, segít az imagináció. – Az mi? Elmeséltem. Hú, mit adnak itt nektek, holnap én is befekszem. Röhögés.

Vasárnap van, a születnapom. Ezt sem gondoltam volna, hogy kórházban töltöm. Egyedül vagyok a szobában, elmélkedem. Hogyan tovább? Leszek még boldog? Elönt a depis hullám, jön mint a cunami, elönt egészen. Most szembesülök azzal, hogy bekövetkezett, nem szökhettem el, nem történt csoda. Bógni lenne kedvem, zokogni feltörő erővel, mint ahogy a farkasok vonyítanak a teliholdnál. – Mesélj anya milyen vol-

tam...? Ez a kis anyáknapi vers jut eszembe. Én vajon mit mesélhetek? Az elveszített nőiességemet, az átkönnyezett hajnalokat, az átizzadt éjszakákat, a lelkem fájdalmát? Hogy nem úsztam meg én sem? Hogy az élet igazságtalan? Az elvesztegetett időmet? Álmomban gyakran álmodom azt, hogy zuhanok. Igen, mélyrepülésben vagyok. Fájnak a szána-
 kozó tekintetek, a ki nem mondott szavak, a mosoly mögé bujtatott keserű pillanatok, a vágyságok, amiket már nem valósíthatok meg. Na, most van itt az idő felállni, de gyorsan, nem maradhatok a padlón. Ennyit életembe nem pihentem, mindig volt új feladat, a pihi ritkán jött össze, fáradhatatlanul róttam a köröket. Tegnap itt volt az egész családom, lányaim, unokáim... felköszöntöttek. Kezdek újjászületni. Nem lehet véletlen, hogy ezt a napot pihenésnek dobta ki a gép. Más körülmények között sütnék, főznék, estére összerogynék a fáradtságtól. Csönd van, megbékéltem magammal. Kinézek a folyosóra, ismerős sziluettek látok, szemüveg nélkül. Nem akarok hinni a szememnek, jönnek a barátaim, két házaspár. Mint kiderült itt találkoztak össze a bejáratnál. Egyikük kezében kiskosár, benne minden finomsággal. Körül vesznek, szeretettel, vidámsággal, megterítenek nekem a folyosón lévő asztalon. Ilyen boldogságra nem számítottam. Jön a nővérke, mosolyog. – Ez egy fél gyógyulás, mondja. Meg az a rajz is, amit az unokámtól kaptam. Éppen ezt az élményt rajzolta le, csak a családdal. Most már tudom, ezekért a pillanatokért érdemes élni. Tudjátok mit kedves gyermekeim? Jövőre Ti fogtok így vendégül látni a születésnapomon. Már tudom, minden rajtam múlik, csak keretezni kell. Most megállok, míg a lelkem utolér, – mint az indiánoknál – és együtt megkeressük a boldogságot, a lelkem és én, mosolyogva és bizakodva.

*„Az élet nem attól lesz jó, hogy szereted.
 Attól lesz még szebb, hogy éled.
 És akkor lesz igazán kegyes hozzád,
 ha kellőképpen megvan a beléje vetett hited.”*

(csak tudnám, ki írta.)

Mészáros Endréné-Erika

Mészáros Endréné (Miskolc):

AKINÉL HÁROMSZOR KEL FEL A NAP

Első műtét után.

ESDEKLÉS:

Nem sírok, de könnyezik szemem,
mélabúsan lehajtom fejem.
Félhomály van, nem süt be a nap,
nem játszanak könnyed táncot a napsugarak.
Néma csönd vesz körül, egyedül vagyok,
csak szívem ragyog, mint néma csillagok.
Nem szólok, de esedezek némán,
minden áldás elkelne most én rám.
Újfent fohások jutnak az eszembe,
kérlek Istenem, zárj be a szívedbe.
Tudom, Te mindig megbocsájtasz,
úgy tedd ezt, hogy szívembe ne maradjon bánat.

Második műtét után.

TÜRKIZKÉK ÁLOM:

Türkizkék szemekben türkizkék látomás.
Türkizkék fejekben türkizkék lázadás.
Türkizkék szívekben állandó remegés,
Türkizkék ágyakban éjjeli menedék.
Türkizkék gondolat lelkeknek fohásza,
Türkizkék egészség testemnek is járna.
Türkizkék könnyek áztatják arcomat,
Türkizkék boldogságról álmodik a holnap.
Türkizkék szavakkal türkizkék frázisok,
Türkizkék életem feladom?
Nem adom!
Türkizkék esőcsepp, habkönnyű lehelet,
Türkizkék kérdések, nem jön rá felelet.
Utolsó gondolat utolsó álmaim,
Drága jó Istenem teljesítsd vágyaim!

Harmadik műtét után.

BÍZTATÓ SZÓ:

Hallgasd meg, mit suttog a szél,
Hogy kopog az eső, szíved mit remél?
Élni hív újra meg újra,
Nem lehet csak ennyi életed útja!
Már látom a könnyeket arcodon,
tested megremeg, rémisztő nagyon.
Ne sírj, ne félj, ne kutasd a múltat!
Ha nagy is a fájdalom, rajtad is sok múlhat.
Gyönyörű az élet, ezt szívemből hiszem.
Merj élni, remélni, lelkem Hozzád viszem.
Élj Te is vidáman, boldogan,
s meglásd Veled lesznek sokan.
Nem baj, hogy megtépáz az élet,
Szívből kell akarni, s emelni a tétet.
A küzdés erősít, Te leszel a győztes,
Az ember szerintem csodákra képes.
Nyújtsd ki a kezéd, szítsd a parazsat,
testedben az élet még mindig benne van.
Harcolj, táncolj, szeress!
Ne kifogásokat keress!
Boldogság lebegjen szemeid előtt,
mint amikor gondtalanul csókoltad őt.
Odafönn vár az égi fény,
de Te még itt vagy az út elején.
Tárd ki szívedet, merjél remélni,
Nem is szabad máshogy,
csak teljes hittel élni.

MIHÁLY ZOLTÁN ÍRÁSA

2014 áprilisában kezdődött, amikor Felsőzsolcán az árvíz után megmaradt kis ház tetőjét ellenőriztem kettes létráról. A létra megbillent és eldőlt velem. A fejemet úgy ütöttem be a kút kávéjába, hogy kilenc helyen kezdett befelé vérezni. Még sikerült Miskolcra hazaérni.

Amikor nem tudtam felülni és oldalra fordulni, a párom hívta a mentőt. A kórházban meg is műtött egy agysebész főorvos. Ez volt a második szerencsém.

A kórházi ellátás a nővérek által egyenesen pocsék volt. Felfekvések tömkelege volt rajtam, ezért a párom hazakért a főorvostól szabadságra egy hónapra. Így kezdődött meg a gyógyulásom. Az itthoni odaadó ápolás során a sebeim begyógyultak, állapotom nagymértékben javult, feltűnően jól kezdtem érezni magam. Ő ápolta a kórházban is, minden nap bejárt hozzám.

A másik fő szempont az élni akarásom volt, ami egyfolytában a fejemben kattogott. Azt hajtogattam, hogy élnem kell, és meg kell gyógyulnom.

A legfőbb gyógyszer a szeretet volt, amit kaptam, és éreztem a páromtól. Az fölötte állt mindennek.

Így aztán egy hónap múlva haza is engedtek a kórházból és itthon még nagyobb lendületet vett a gyógyulásom.

Mindebből kitűnik, hogy a világon a legjobb gyógyír az odaadó gondoskodó szeretet.

Sikerült túlélnem ezt a súlyos balesetet.

Ezt még követte egy combnyaktörés, és egy felkartörés, de ezek már könnyebben elviselhetők voltak, mert itthon voltunk a szeretett otthonunkban együtt.

Az élni akarásunk még hosszú boldog éveket fog biztosítani nekünk, hisz azon leszünk, hogy így legyen.

2020.07.11.

MÓDIS JÓZSEF ÍRÁSA

Módis József vagyok, 55 éves családapam. Egy olyan 10 gyermekes családba születtem, ahol én a kilencedik lettem. Szegénységben, de szeretetben nőttem fel. Mindig is értékeltem az életet. 1985-ben megnősültem, a szüleimtől tanult szeretetet már kamatoztatni tudtam!

Betegségem kezdete /2005/

A gyerekek születése után építkezni kezdtünk és gyakran elfáradtam, lebetegedtem. Sokszor és hirtelen jött a magas láz és a borzasztó verejtékezés. Debrecenben a kórházban dolgoztam szakácsként. Hozzá voltam szokva a nehéz fizikai munkához, viszont ezek az esetek folyamatosan legyengítettek. Feleségem – aki ápoló –, unszolására elindult a kivizsgálás Debrecen II. Belklinikán. Az UH kivételével minden negatív lett. A testszerte megnagyobbodott nyirokcsomók miatt csontvelő vizsgálat történt. A diagnózis, krónikus lymfoid leukémia mely az én esetemben, mondta az orvos, kemoterápiával szépen szinten tartható. Az eredményt olyan könnyen közölte velünk, mint egy egyszerű influenzát. Kaptam egy kemoterápiás kezelést és hazaengedtek.

A diagnózis megváltoztatta az életemet, életünket! Vidám, pozitív család vagyunk, de nem tudtam, tudtunk mit kezdeni a kialakult helyzettel. Az építkezést még nem fejeztük be, új munkahelyem volt, ahol nagyon jó közösségbe kerültem, befogadtak és mint kollégát nagyon szerettek. A főnökeimnek elmondtam a betegségemet és azt, hogy időnként el kell majd mennem kezelésekre. Nagyon segítőkészek voltak és támogattak mindenben. Annyi kikötésem volt, hogy a közvetlen kollégáim ne tudják. Nem szerettem volna azt, hogy sajnáljanak és minden munkanap csak a sajnálkozással múljon el! Utólagosan már tudom, hogy nagyon jól gondoltam! Nagyon nehéz napok következtek. Nagyon sokat beszélgettünk a feleségemmel a helyzetről és arról, hogyan tovább. A feleségem szerint nagyon erős és kedves egyéniség vagyok, de az "ÚJ" megijesztett. Dr. Rák professzort kerestük fel, és azt szerettük volna megtudni, milyen életmódváltásra van szükségem. Ezután újabb kemoterápiás kezelés jött. Azt mondták, hogy ha bírom, mehetek dolgozni. A gondolataim mindig a betegségem körül forogtak, de mivel a munkámat nagyon szeretem így könnyebb volt elviselni a napokat. Mindig az járt az eszemben, hogy szerető családom van, szeretnek a munkahelyemen, a munkámat imádom, sok tervem van!

Nem lehet csak így vége, nem halhat még meg az, akit így szeretnek! Nem nyugszom bele a sorsba, harcolok az életemért!

A nagyobbik lányomnak házassági tervei voltak és úgy gondolták, hogy velünk maradnak. Így hirtelen azon kaptam magam, hogy meg kell oldanom a lakrészük kialakítását. Elfeledkeztem a betegségemről, minden gondolatom a munkaszervezéssel volt lekötve. Kinek volt már eszében a betegség!

Fél év múlva következett a kontroll, és akkor derült ki, hogy a terápia nem volt jó, az egész testemben agresszívan megnagyobbodtak a nyirokcsomók. Ekkor feleségem kezelőorvos váltásra buzdított, Prof. dr. Kiss Attila elfogadott betegének. Isten áldja! Elindította a transzplantációs listára való felkerülést. Közben terápia változtatás történt és azt ajánlotta, hogy ha van lehetőségünk, vegyünk egy kis telket a hegyekben a jó levegőn.

Sikerült egy 700 lelkes kis hegyi faluban (Szajlán) venni egy telket. Csodálatos embereket ismertünk meg ott, akik annyi kedvességet, szeretetet adtak, hogy újra nagy erőt kaptam a további időszak elviseléséhez.

Az összejt transzplantációhoz donorra volt szükségem. A testvéreim közül egy siketnéma fiú lett a megfelelő. Nyomasztó napok következtek, minden adott volt a kezelésemhez, a gyógyuláshoz, de a lista nem akart mozdulni. 41. voltam. A hajam kihullott, a hangulatom sajnos a depresszió felé haladt, amikor isteni csodára egyik pillanatról a másikra szóltak, hogy mehetek Budapestre a Szent László kórházba. Kezdődik! A kórházba érkezésemkor az orvos azt kérdezte minek jöttem ide, meglepődtem, de mivel eltökélt voltam ezért hirtelen azt mondtam: meggyógyulni jöttem! Megrázta a kezemet és annyit mondott, hogy ezt akarta hallani!

Kaptam egy kis steril helységet, onnan nem jöhettek ki egy hónapig. Izgatott voltam, a párommal minden nap beszélünk. Biztatott, sugározta a szeretetet. Ilyen szeretettől indítatva csak meggyógyulni lehet! Nekivágtam a nagy kalandnak. Nem volt nehéz, tudtam, hogy még nincs itt a vég! Várnak otthon!

Eljött az idő, megkaptam az összejtet. Jött a melegség és a szünni nem akaró fáradtság. Szemeimre a Plútó kutya szindróma volt jellemző. Nagyon sokat pihentem, majd csörgött a telefon és egy csicsergő hang szólalt meg – a párom –, onnan tudtam, hogy minden rendben lesz. Az eredményeim nagyon jól alakultak, az orvosoknak nem adtam sok munkát. Minden nap beszéltem a családdal a barátokkal, és nem a betegségről, hanem az életről. Napról-napra jobbak lettek a leleteim és 30 nap után kiengedtek.

Megnyílt előttem a szabad világ, átjárta a testem a friss levegő, nagyon jó érzés volt.

Rokkantnyugdíjas lettem, el kellett hagynom a munkahelyem. 100 napig nem jöhettem ki a házból, maszkot és kesztyűt viseltem. Lassan épültem fel.

A legnehezebb időszak ekkor következett, a család napközben dolgozik, iskola, óvoda, egyedül maradtam a gondolataimmal. Kissé depressziós lettem a gyengeség miatt. A legnagyobb érvágás, melyet a 21 éves lányomtól kaptam, lenyomott a mélybe. Idézem: „Emeld meg a s..ged és menj el dolgozni”. Egy világ dőlt bennem össze, utána el is távolodtunk egymástól. Depressziós lettem. A feleségem megpróbált otthoni elfoglaltságot találni nekem. Nagyon szeretek a fával foglalkozni, dísz kutat, virág ládákat és díszeket faragtam. Nagyon jó terápia volt.

A traszplantáció után 2 évvel a párom javaslatára cserépkályhás tanfolyamra iratkoztam be. Lesz, ami lesz elmentem az első órára. Soha sem gondoltam volna, hogy ez a „puzzle játék” ennyire megtetszik. A gyakorlati oktató remek, szorgalmas ember, nagyon megkedveltük egymást.

Nagyon sok kályhát és kandallót építettem 2011 óta. Lett egy újabb szakmám. Így teltek az évek. 4 év után a bizottság egészségesnek titulált, egészséges vagyok, de nem vagyok százas. A svájci frankos hitel miatt a házunktól is meg kellett időközben válnunk. Dolgozni akartam, de akkor létszámstop miatt nem tudtam. Egy újabb depressziós időszak jött. Párom olyan munkát keresett nekem, ahol hétköznap dolgozhatok, hétvégén pedig pihenhetek. 2013-ban beadta a pályázatokat Dunántúlra is. Ebben az újabb nehéz időmben jött a telefonhívás, hogy Perbálon nézek meg egy konyhafőnöki állást. Családi kupaktanács összeült és igen mehetünk! Első látásra közös szimpátia alakult ki a munkahellyel, ami azóta is tart. Gyökeret vertem. Már költöztünk is.

Eltelt 6 szorgalmas év, házat vettünk Bicskén a kisebbik lányunkkal és férjével együtt. Az élet kezdett visszaállni az egészséges mederbe. A párom közben a Movember Hungary Alapítvány vezető nővére lett, prosztata szűréssel foglalkoznak. Én sem maradtam ki, így derült ki egy újabb gond. Az első prosztata biopszia nagyobbodást mutatott, fellélegeztem. Viszont folyamatosan fájt a derekam. Semmi rosszra sem gondoltam, követtem az orvos utasításait. A párom nem volt elégedett a diagnózissal és a kezeléssel, zavarta a derékfájdalmam. Újabb vizsgálatot indított, majd újabb biopszia, MR és sajnos kiderült, hogy rosszindulatú prosztata daganat, mely nagyon gyorsan növekszik, már 70%-ban telített a prosztata állománya. Műtét történt, de sajnos a daganatot nem tudták eltávolítani, mert összenövés történt a belekkel. Úgy éreztem, hogy ez már túl sok, nem bírom el! Túléltem a leukémiát és most ez fog elvinni engem. Ekkor találtuk meg Dr. Ágoston Tibort, aki a legmodernebb sugárkezelést javasolta. Mivel a műtétet más orvosok sem mond-

ták biztosra, ezért belementem a sugárkezelésbe. 30 sugarat kaptam. Az utolsónál sugárzó kapszulákat ültettek a prosztatámba, hogy minél nagyobb eséllyel pusztítsák el a daganatot. Az egész kezelésben nem hittem! De tudtam, hogy nincs más esélyem, ezért belementem. A kezelésekre együtt jártam Csukás Istvánnal, nagyon barátságos volt, egyik alkalommal mellém ült, látta rajtam a kétségbeesést. Elmesélte, hogy neki 10 évvel azelőtt csinálták és rendben van, és örül ennek a tíz évnek! Az életemben mindig volt valaki, aki löketet adott a továbbjutáshoz! Őt biztos azért küldte az Isten, hogy utat mutasson! Mint a mesében, köszönöm!

A lendületből, a munka hevéből sokat vissza kellett vennem.

A stressz nagyon rossz hatással van a prosztatára. Az életben nagyon sokszor kerülünk nehéz helyzetbe. Minden nehézség, sötétség mögött ott áll a remény pici rése, amelyet könnyebb kitágítani, ha igazán akarod és támogatóid vannak!

Az életem reménysugarai a párom és a kicsi lányom.

A nehezen már túl vagyok, mindig arra gondolok, hogy szép az élet és még szeretném élvezni!



Cziráki Sándor:

LESZEK ÉN MÉG BOLDOG

Leszek én még boldog, mosolygós.
Jelenleg hit és remény övezi szívem,
minden ébredés egy újabb remény, halkán dúdolom, meggyógyulok én!
Ébredj, Te is vidáman, gondolj a jóra, szépre,
felejtse a fájdalmat, mert van, ki szeret, fogja kezéd,
csak magaddal foglalkozz, légy te az első.
A világ zaját hagyd hátra,
nézz az égre millió csillag neked ragyog,
eső mossa arcod, hinni kell mert remény mindig van.
Nézz előre, hátra, csak a jót lásd, láthatsz még csodát,
láthatod gyermeked, családod mosolyát,
lesz még szép életed, e csodás földön,
ne vágyakozz messzebbre, hisz itt sokkal jobb!
Itt van dolgod e földön, megvívni még ezeregy csatát.
Éljünk soká itt a földön, együtt boldogan tegyük azt, amit szeretnénk.
Van fény az út végén, csak örömkönny hulljon orcádon,
öleld meg kit szeretsz, érezd szíve dobbanását!
Legnagyobb gyógyító erő, a szeretet!
Semmi búsat, csak vidámat, nevetést, jókedvűen ébredj,
hisz odakint dalolnak kismadarak, csiripelik, szép az élet,
repkednek boldogan, a kék égben.
Most nézz szívedbe, és dúdold velem, boldog vagyok, az élet szép.
Csak nevéss, kacagj, zengjen az ég, nem számít semmi, hisz boldog vagy!
Betegség nem állhat utadba, mert te benned, az élni akarat ereje van.

ÜZENETEM AZ ÚTON LÉVŐKNEK

Üzenek nektek, üzenek magamnak, hiszen az út még nem ért véget, folyamatos az élet tanítása. Visszatekintve a múltam tükrében: látok sok szép mesét, és szép számmal a csodálatos ég felé magasodó akadályokat, buktatókat, amelyek nyomasztó emlékeik mellett fehér zászlót lengetnek, jelezvén, hogy minden tiszta és útlevelet kaptam a folytatáshoz. A tükrömben homályosan látok egy megfáradt, túlérzékeny, ám mindenkinek segíteni akaró, nagy lelki terhekkel megrakott batyus nőt. Olyat, aki összeszorított fogakkal és megfeszített izmokkal élt végig egy életet, és szűk egy évvel ezelőtt a fogak és izmok kőkeménnyé válva vették tudomásul a súlyos diagnózist. Rosszindulatú, agresszív melldeganát, – keressen sebészt és onkológust! A tükröm mutat egy meredek lejtőt, ami beláthatatlanul hosszú, tele sárral, rögökkel, kétségbeeséssel, félelemmel és sok-sok kérdőjellel.

Egy új világba csöppentem. A daganatosok világába, amiről csak kósza, felszínes információim voltak. Annak ellenére, hogy drága Édesanyám is érintett volt ebben a harcban, hiszen más érzés valaki mellett átélni a folyamatot és megint más saját bőrömon tapasztalni. Az onkológia világában, az utamon végig mutatta a fényt a kedves doktorom, akinek a szava számomra szent volt és lesz mindig is. A bizalmi kapcsolat pozitív pólusai kísérték végig a testi kezelések sorát. Sodródtam az árral, kemoterápiák, műtét, sugárkezelések..... Nehéz napok, hetek, hónapok, majdnem egy év....Közben zajlott az élet, a hétköznapi és az ünnepi is. Átrendeződtek a napi tennivalók, más került fókuszba, más lett a fontossági sorrend. A párom, a gyermekeim, a család testileg lelkileg melletttem álltak. Az odafigyelés, a törődés, az ápolás simogatta meggyötört szívem. A környezetemben élő barátok, ismerősök egy nagy családdá válva kísérték utamat, biztosítva a folyamatos támogatásukról. Az onkológiai osztályon folyó munka tiszteletet és alázatot váltott ki belőlem. A beteg illetve sorstársakkal történő beszélgetések, eszmecsere, egymás bátorítása, mindig kihúzott a gödörből, amibe a kezelések mellékhatása, a lelki megterhelések miatt be-becsúsztam.

A kemoterápiás kezelése befejezése után találtam rá a REGEA alapítványra és a mi ANNÁNK által tartott Simonton foglalkozásokra.

Természetesen félve és megszeppenve jelentem meg az első foglalkozáson.

Hajam az nem, de lelkesedésem és kíváncsiságom annál nagyobb volt – mi történhet ott hétről hétre???

Hamar belejöttem a csoportfoglalkozásokba – egyetlen alkalommal hagytam ki – a műtétkor – akkor is igazoltan.

Anna, a mi tyúkanyónk, mi vagyunk a kiscsibék, akiket olykor terelgetni szükséges. A sok csivitelés között szép szóval rendet tesz. Majd amikor mindenki ráfigyel, akkor gyógyírt ad a törött szárnyunkra, megtanít bennünket játszani, pocskolni a vízben, örülni a napfénynek, a zöld fűnek, a kék égnek, a többi csivitelő csibetársnak, megtanít arra, hogyan segíthetünk a búsan kapirgálóknak, az esetlegesen az útja végéhez érő társunknak, egyszóval megtanít biztonságosan szárnyalni, repülni az élet egén. Rendezvényekre kapunk meghívást tőle, ahol mindig új, izgalmas ismeretekkel gazdagodunk, új ismeretségekkel megyünk tovább.

Megtanuljuk együtt, hogy igenis az ember belső gyógyító erejét lehet irányítani, befolyásolhatjuk a gondolkodásunkkal az életünket, sorsunkat. Meditálunk, átkeretezünk, ismerkedünk, rácsodálkozunk más társunkkal való sorsközösségre, vagy épp különbözőségünkre. Az új ismeretek, látásmódok tükrében átértékeljük az életünket, a múltat, a jelent és a jövőt. Rádöbbenünk az élet keszékuszáságában a jó, a szép és a győzelem hatalmasságára. Arra, hogy mindig a fény felé kell fordulni, mert a felhők felett mindig süt a nap.

Ma hálásan nézek a tükörbe, a hajam, az arcom, a testem újult erőre sarjad. Örülök, hogy megéltem, túléltem a harcot! Hálás vagyok mindenkinek, aki segített, de legfőképpen saját magamnak, hogy ma azt mondhatom: MEGGYÓGYULTAM.♥

Molnár Izabella

NÉV NÉLKÜL, EGY HASI MŰTÉT UTÁN

Életünket a megpróbáltatások edzik. A Jó Isten azért adja a nehézségeket, hogy megbirkózzunk vele, mondja Csaba testvér egyik beszédében.

Néha tehetetlenek vagyunk. Mintha kezünk bilincsbe lenne zárva. Néha küszködünk, de nem adjuk fel. Sokszor belenyugodva várjuk VALAKINEK a döntését sorsunk fölött. A remény hal meg utoljára! Ahányszor szívünk szapora dobbanása kongatja a harangot, testünk velünk együtt küzd egy célért, az életért.

Egy nagy hasi műtetre készültem. Nem az első volt, nem is az utolsó. A gyerekeim voltak oszlopos lelki támogatóim. Kaptam olyan kijelentést: – nyugodjon bele, hogy ebből a betegségből nem lehet meggyógyulni. Válaszom: Én meg kell gyógyuljak, mert két kisgyerekem van és fel kell neveljem őket. Értük meg kell gyógyuljak!

Gyerekeim már rettegetek, mikor felvettem az ünnepi ruhám, és őket a nagymamához irányítottam felcsomagolva.

Aggódva kérdezték – anyuci mi baj van, miért kell a nagyihoz menni?

Próbáltam palástolni a problémát, de nem sikerült. A gyerekeket mindig nagyon megviselte, valahányszor műtőasztalra készültem.

Amikor útra készen álltak, a kislányom nagyon nehezen vált el tőlem, és azzal búcsúzott: – anyuci úgy-e nem fogsz meghalni.

Próbáltam nyugtatni gyerekeim, hogy minden a legnagyobb rendben lesz, és hamarosan újra viszontlátjuk egymást. Anyuci beteg, csak így gyógyulhat meg.

Műtét után jól éreztem magam a helyzethez képest. Sípolni kezdett a monitor a fejem felett, kértem kapcsolják ki, mert zavart. Én visszaaludtam. Arra ébredtem, hogy mondja valaki – mindjárt meghal! Fibrillál! Nagyon megijedtem. A szívem küszködött az életemért. A kislányom jutott eszembe. Hogy fogja az apja megmagyarázni neki, hogy már nem leszek. Mi lesz velük? Ezek az utolsó percek az életemből? Ennyire rá érezhet egy gyerek a veszélyre?

Bántott, hogy a férjemtől sem tudtam elköszönni. Nem tudtam elmondani vigyázzon a gyerekekre. Sorsomba belenyugodva, mély csendbe merültem. Ennyi volt. Majd odafönn találkozunk! Ébredéskor semmire sem emlékeztem.

Mintha a második életem kezdetén lettem volna, arra ébredtem, hogy valaki kiáltja – nyissam ki a szemem. A hang távolról hallatszott, és én egyre közeledtem. Amikor a szemem kinyitottam, sokan álltak ijedten az ágyam körül, fellélegezve.

Csak én nem tudtam, mi történt velem. Nagyon el voltam fáradva, mintha egy maratont futottam volna. Igen. A halállal. Az életért! Szerencsére én lettem a győztes, mert a sok lelkes szív az enyém újra indításáért dobogott.

Talán soha nem ijedhet meg jobban valaki, mint amikor, lehet, az élete utolsó perceit éli. Szíve utolsó dobbanásait érzi, és ezt pár perc leforgása alatt kell feldolgozza. Kommunikálni szeretne, de nem tud. Egy pár perc elég kell legyen ahhoz, hogy mérlegelje életét, szerettei jövőjét.

A kollégák helyzete sem volt irigylésre méltó. Egy embólián voltam túl, de jöhetett volna a következő. Egy kolléganő életéért, két kisgyerek édesanyjának szíve újra indításáért dobbant a szolgálatos orvosok, asszisztensek szíve szaporán. Szerencsémre, az enyém követte.

Rögtön a visszatérésem után az életbe, nem is tudtam felmérni milyen megpróbáltatáson vagyok túl. Később egyre nehezebb volt feldolgozni, s belegondolni a következményekbe, annál is inkább, hogy sebészetben dolgozom. Mindig megígértem, hogy jobban fogok vigyázni az egészségemre, de vannak olyan diagnózisok, amit nem lehet kijátszani. Ezeket a sors hozza magával, és ki kell állni az erőpróbát. Köszönöm a sorsnak, hogy tovább nevelhettem gyerekeim, és enyhíthetem mások fájdalmát. Köszönöm a második életem, annak, aki visszaadta nekem. Valakinek még célja volt velem. Olyan dolgok váltak valóra, amire előző életemben csak álmodtam. Felépülesem alatt rátaláltam a pályázatokra. Egyre több versenybe neveztem be. A sikerélmények még jobban késztettek a kihívásra. Visszamentem dolgozni. Amint az állapotom javult, egyre több felkérésnek tettem eleget. Mókuserékként forgott a világ körülöttem. Önkénteskedtem, hogy lerójam tiszteletem a sorsnak a második életemért. Vércukorszint-méréseket, prosztatarák szűrést szerveztem. Nagyon sok beteg időben kezeléshez juthatott a szűrés eredményeként. Bevállaltam az asszisztens és a segédápoló képzést. Örömmel adom át szerzett tudásom és tapasztalatom a következő nemzedéknek. Nagyon szép az oktatási munka. Szeretetükkel róják le hálájukat a tanítványaim. Rám bízta mellékállásban a dietetikát is a kórházi konyhán. Sokszor azt sem tudom, merre menjek, hogy osszam az időm, hogy a napba teendőim beleférjenek. Legnagyobb örömem, hogy felneveltem gyerekeim, elindítottam a nagybetűs életbe őket. A lányom, aki sejtette a veszélyt, már egyetemista, a fiamnak példaképe lettem. Köszönöm Istenem a második életem! Új életemben mindenekelőtt a saját egészségem tartom szem előtt. Ha fáradt vagyok, a házimunka várhat. Holnap is én kell elvégezzem. Először is, másodszor is, harmadszor is én! – a mottóm. Köszönöm mindenkinek hogy élek! A kórházból hazaérve, jobbultan írtam ezt a verset:

AZ ÉLET SZÉP!

Testem, mint pillangó
Szállna a magasba.
Egy hang azt súgja,
Maradj!

Lesz még holnap!
Lesz még pirkadat!
Lesz még virágos rét,
Lesz még diadal!
Fel ne add!

Valaki vár rád,
Valahol.
Gyereked, nézd!
Feléd nyújtja kezét,
És sikoltja-
Maradj!

Értékeld át az életed!
Ne tipord le életkedvedet!
Ellenséged még barátod
Lehet,
Kezdjél el tenni,
Valami jót!
Meglátod feléd szállnak,
A pillangók.

Tiéd lesz a diadal.
Tiéd lesz a pirkadat.
Tiéd lesz a virágos rét.
Tiéd lesz a Nap, az ég.
Maradj!

Még maradok.
Testem pillangója,
Szállj emberről-emberre,
S hirdesd!
Hogy szép az élet!

„KEDVESÜZENET” AZ ÚTONLEVŐKNEK, AVAGY: „TÜDŐTLEN-LEVEGŐTLEN IDŐK”

Orosz Juli vagyok, 57 éves. Szemléletfejlesztő tréner, life coach, motivációs előadó, tanár, örökös tanuló. „Hivatásos bátorító, gondolatokat ébresztő, lelkiizmokat edző, kedvesüzeneteket író és osztogató”. Magok vannak nálam, a szavaim, a hitem magvai. Vetek és bízom: ott leszel velem az aratásban.

Három dolgot szeretnék elmesélni:

1. Hogyan lettem beteg?
2. Mi történt, amíg azt hittem én vagyok az áldozat?
3. Mi vagy ki segített?

Hogyan lettem beteg? Elfogyott a levegőm, ami láthatatlan, és csak akkor vesszük észre, ha fogy. Van, amikor már késő.

A levegő, ami éltet, vagy az élet fogyott ki belőlem?

A tüdőmet borító szövet fibrotikussá vált, merev lett, és nem eresztette át a levegőt. Valójában én lettem merev, a gondolkodásomban, az életemben. Ültem a komfort zónában, egy fotelben, és azt vártam, hogy a változás úgy következik be, hogy a többiek változnak, én pedig nézem. Igazi „fotelharcos” nézőpont.

Beteg lettem. Véletlenül. Te nem? Én sem.

Mert nincsenek véletlenek. Ezt megtanultam. Ami történik, az minden esetben egy JEL! Mint a csengő. Szól, és értem van. Valamit mondani akar, valamire felhívja a figyelmemet. A testem csodálatos szerkezet. Értem működik, mint egy autó. Jó, ha feltöltöm, szervizelem. Másképp elromlik.

Igazából évek óta szerettem volna lenni beteg, már gyerekkoromban akartam ezt arra használni, hogy figyeljenek rám, hogy jobban szeressenek, hogy nagyon foglalkozzanak velem! Persze mindezt öntudatlanul.

Nagyon hiányzott, hogy anyukám nem ölelgetett, nem pátyolgatott, hogy apukám nem mondta, milyen ügyes és okos vagyok, és mennyi munkát elbírok.

Mindig egészséges voltam. Aztán ezt megszoktam, és úgy éltem, hogy ez „természetes”.

Aztán ahogy nőtem, ez már nem is volt annyira fontos, hittem én.

Igyekeztem máshol megtalálni a szeretetet, de ez a gyermekkori hiány mindig mínuszban tartott.

Valahol gyerekkoromban kilyukadt a szeretettankom, és így bármennyi szeretet is kaptam, a lyukon át elszivárgott. Én pedig igazából „éheztem” tovább: a figyelemre, szeretetre.

Az évek során a sok hiány összeadódott. A gyermekkori sebzettségem, nem hibái a szüleimnek, azt adták, amit tudtak. Nem azért tárom fel, hogy legyen kit okolni, és hibáztatni. Inkább azért, hogy meglátva a „gödreimet”, többet ne essek bele.

Ahogy Pál Feri, kiváló mentálhigiénés szakember mondja: „A gyermekkori hiányok, örökre hiányok maradnak. Ami változhat, az az, ahogyan MI ezeket KEZELJÜK, ahogyan viszonyulunk hozzájuk. És megtanulunk ezekkel együtt is: JÓL LENNI!”

Rám rakódott sok más nehézség is, mondhatnám a kavicsok és a téglák után még nagyobb kődarabok kezdték elzárni az utamat, és valahogy ezeknek egy részét sikerült elpakolni, más része örökre ott maradt. Jelzések jöttek..

Én azonban, tank módjára mentem tovább. Nem kaptam elég szeretetet (úgy ahogy én szerettem volna) gyerekként, viszont felnőve, magamat sem szerettem és így nem is foglalkoztam a hiányaimmal igazán.

Amikor kavicsokkal kezdett jelezni a Lelkem, és kopogtatott a szívem kapuján nem figyeltem rá, amikor nagyobb téglákat dobált, még akkor sem voltam fontos saját magamnak.

Áldozat lettem, a saját magam áldozata. Csak ezt akkor még nem tudtam.

Ezt utólag, sok önismereti munka után mondom, ami persze azóta is folyamatosan zajlik, hiszen ha már mindent tudnék, nem lenne itt dolgom.

A betegséget arra használtam, hogy kétségbeesett sikítással hívjam fel a figyelmet arra, hogy nem vagyok jól. „Szeressetek”! – ha kiabáltam volna, biztos ezt halljátok. Vagy ezt: *„Beteg vagyok! Mentsetek meg!*

„Áldozat vagyok” (gondoltam) és azt is tudtam, ha meggyógyulok, hős leszek. Az áldozatból hősnek lenni nagy siker és eredmény. Azt hittem, ez jó irány, pedig csak mártírkodtam.

Gimnazista koromban atléta voltam, és tudtam, ha jól futok, érmet nyerek. Ha mindent bele adok, a dobogón állhatok. A versengés mindig hajtóerő volt számomra.

Mindennél jobban vágytam erre. Hiszen akkor majd figyelnek rám és szeretnek- gondoltam én, természetesen tudattalan szinten zajlott ez bennem.

Mert mindez nem a fejemben volt, hanem valahol mélyen magamban.

Ahová vezetett út, befelé, de én még nem találtam meg.

Ahogy az egyik könyv címe szól: „A kiút befelé vezet”

Akkor én nem sejtettem, hogy ez maraton lesz, és nem sprint futás.

Nem volt térképem önmagamhoz. Nem is tudtam, hogy jó lenne. Hogyan találhatnék arra a helyre, amit nem ismerek, és térképem sincs hozzá, és az utat sem ismerem? Félek!

A félelem elveszi az önbizalmamat és nem hiszem, hogy képes vagyok odatalálni.

A félelem egy nagy tolvaj, elveszi a lelki békémet, a nyugalmamat.
A félelem egy nagy tolvaj! Elveszi az egészségetem..
Végre megvan, amit akartam! Beteg vagyok! Hogy halálos? Hűű, ezt senki nem mondta.

Hogyan teremtettem ezt magamnak?

A gondolat teremtő ereje! Ezt hallottam már valahol, agykontroll tanfolyamon. Milyen jól hangzott és mennyire hittem. És mennyire nem kezdtem ezzel a tudással és ezzel a hitemmel semmit.

Elhagytam magam. Még én is, nem csak mások engem.

Elhagytam magam, mert így tudtam igazán élvezni az önsajnálatot és az áldozatszerepet, amit úgy megszoktam, hogy észre se vettem.

Volt már egy gondolkodási mintám, aminek hatására elkezdtek bennem érzések.

Az érzések valamilyen viselkedést váltottak ki, és ennek hatására tettem valamit.

Ha valamit gyakran teszek, és minden nap ismételem, akkor szokás lesz belőle. Érted ezt a folyamatot? Most már én is, akkor eszembe se jutott.

Így lett szokásom a negatív gondolkodás, a panaszkodás, a puffogás és pampogás, és lett a 3P indexem jó magas. (3P index = panasz, puffogás, pampogás)

Önvédelemből, így lett szokásom a vicc mesélés, a harsány beszéd, mert ennek hatására mindig figyeltek rám egy csoportban. Kaptam egy kis szeretetet, adtam valamit másoknak magamból, aztán magamra maradtam.

Ez kevés volt a szeretethez, és ahhoz az élményhez, hogy igazán jól érezzem magam.

Adtam, amit tudtam, és abból, ami nekem sem volt. Azaz üres tányérból kínálgattam másokat. Törődést abból a hiányból adtam, ami így még nagyobb mínuszt okozott az érzelmi bankszámlámon.

És ahogy a valódi bankszámlán is bekövetkezik egy csőd, ez az én életemben is így lett.

Ezenkívül soha senki nem tanította és nem magyarázta el nekem hogy ez micsoda.

Pedig jó lett volna! És persze amiket itt leírtam, és amiket így látok most utólag, azt akkor nem láttam nem tudtam.

Amikor találkoztam a Simonton csoporttal, és Fodorné Vincze Annával, nagyon hamar megértettem azt, hogy a betegséget én hoztam létre.

Nem mondom, hogy ettől nagyon happy voltam. Még mélyebbre merültem az önsajnálzatban, a depresszióban.

Mikor magamhoz tértem, rájöttem, ha negatív irányba tudok teremteni, akkor pozitívba is! Amitől félek, az száguld felém. Amit szeretek, az is! Vagyis: választhatok!

Amit látok, elképzelek magam előtt, az megvalósul, amit nem tudok elképzelni sem, az nem jön létre! „Csodák azokkal történnek, akik hisznek benne.”

Amiben nem hiszek, abban nincs erő. Amiben hiszek, az ERŐteljesen a felszínre tör, az életembe érkezik. Ezek lettek a „törvényeim”.

Tudod, hogy a félelemben és a hitben van valami közös? Igen, hogy mindkettő azt kívánja tőlünk, hogy elhiggyünk valamit, ami még nem látható.

A csoportban végzett gyakorlatok, mint a meritőháló, a mire van szükséged, mit ad neked a betegség és így tovább, gyakorlatok, arra döbbsen-tettek rá, hogy valójában minden ok bennem van.

Azt mondják, hogy amíg azt teszed, amit eddig, azt kapod, amit eddig.

Egészséget szerettem volna, és meggyógyulni: az eszemmel. A szívem pedig még mindig sajnálkozott. Áhítózott a figyelemre, a törődésre, a betegség mindezt megadta.

Az addigi gondolataimmal és érzéseimmel, valamint a minden napos tetteimmel és szokásaimmal viszont tüdőfibrózist hoztam létre.

Akkor teljesen logikus, hogy arra van szükség, hogy ezen változtassak. Más gondolatok, más érzések és más szokások kellene ahhoz, hogy más legyen az eredmény.

A változástól félek!

Az új és az ismeretlen hatására aggodás jelenik meg bennem. Mi lesz velem?

A gyerekkori sebzettségek, és elveszettség érzés nagy erővel tör elő és fogva tart.

Ha viszont kezdek vele valamit és a félelmemet cselekvésben átranszformálok, új esélyt kaphatok, és még élhetek.

Én ezt választottam. Elkezdtem az életemben napi szinten másképp gondolkodni, más szokásokat vezettem be, és így más lett az eredmény is.

A kövekből, ami az utamba került, elkezdtem lépcsőt építeni. Ehhez volt három eszközöm, amivel varázsoltam magamnak egy új életet.

Mi volt ez a varázseszköz? A 3H index (ha már volt 3P index, ezt is változtatni volt érdemes). H, mint hála, H, mint hit, H, mint hozzáállás. Ezek voltak a varázsból részei. Csak címszavakban folytatom a felsorolást, hogy MIT KEZDTEM el TENNI, az életemben, hogy a változás bekövetkezzen:

2015. 07. Idiopathias Tüdőfibrozis, nincs levegő(m). Ezt fél év önsajnál-tatban elmerülés követte.

2016. 02. Simonton csoport Fodorné Vincze Annával („véletlenül” tudtam meg, hogy van)

- 2016. 09. Első Simonton táborom Erdőtelken (hatalmas oxigénpalackkal érkeztem)
- 2016. 12. Találkozom (véletlenül), az OH kártya önismereti módszerrel
- 2017. 01. Motivációs előadásokat kezdek el tartani havi rendszerességgel
- 2017. 09. Elvégzem, az OH kártya képzést és a Gordon-féle erőszakmentes kommunikációt
- 2018. 02. Beiratkozok „Örömtánc” képzésre
- 2018. 05. Mentor képzés a Katedra Nyelviskolában, majd csoportok Miskolcon 09. hótól.

És itt megváltozik valami, mert, ahogy elkezdek dolgozni, és jól lenni, „megijedek”, hogy már nincs ok a sajnálkozásra, így minden hónapban „teremtek” egy alkalmat legalább, hogy visszaessek, és újra kórházban legyek. Az a bizonyos gödör..

Az a különbség, hogy már látom, **ez az A GÖDÖR!**

Látom, hogyan „használok a betegséget arra, hogy ismét elnyerjem mások figyelmét, és sajnálkozását. Ez ismét eltart fél évig, aztán valami kattant, eljutok egy másik „szintre” az önismeretben, és abbahagyom a „játszmát”. Most már tudatosan figyelem magam, a reakcióimat, az érzéseimet. Az önreflexió jobb lesz.

- 2018. 10. Kommunikáció és konfliktus kezelés képzésen veszek részt
- 2019. 03. Ismét „dolgozom” időszakosan
- 2019. 07. Belső gyermek tábor (nagy felismerések, és gyógyul a Lelkem)
- 2019. 09. Trénerképzőbe iratkozom be, kompetenciafejlesztő trénerré válok
- 2019. 12. Első tréning, amit én tartok
- 2020. 02. Elkezdek túrázni, egyre többet megyek, akár egyedül is
- 2020. 03. Tréninget tartok, amíg a járvány, közbe nem szól
- 2020. 10. Life coach képzésre iratkozom be, ismét tanulok
- 2021. 03. Levizsgázok, és ügyfelekkel dolgozom
- 2021. 04. Első online workshop kommunikáció és konfliktus kezelés témában

Azt mondják, kétféleképpen lehet lemaradni az életről: ha folyton vársz valamire, vagy mindig sietsz valahová..

Mind a kettőben feketeöves szinten voltam. Kezdttem lemaradni a saját mozimban, a saját filmemről. És te? Te mit érzel most? Te, aki olvasod? Véletlenül van ez a könyv a kezében?

Valamikor régen, hittem a véletlenekben. Most már tudom, hogy a véletlen csak egy lehetőség Istennek, hogy álruhában jöjjön el hozzám, hozzád..

A betegség által közelebb húzott magához. A hitem izmosodni kezdett, igaz edzettem..

Működik az Egyetemes intelligencia, erő, egy olyan rezgés és energia, amit nehezen értünk! Mivel nem értjük, nem látjuk, hogyan működik, nem hiszünk benne. A wifit pedig nem vonjuk kétségbe. Ez is az pedig.

Kövek az utunkba nem véletlenül kerülnek. Te, aki olvasod ezt, mit kezdesz a köveddel? Mesélek valamit, ez egy izgalmas nézőpont:

A kő története:

A szórakozott megbotlott benne.

Az erőszakos verekedésre használta.

A gyerekek játszottak vele.

A fáradt földműves leült rá.

Dávid legyőzte vele Góliátot, és Michelangelo csodálatos szobrokat faragott belőle.

A különbség minden esetben nem a kőben volt, hanem az emberben, aki azt saját maga nézőpontja szerint használta. És ez nagyon fontos különbség, mert ez van akkor is, amikor a betegséget használjuk. Mert aki beteg lesz, az valamit tapasztalni készül, még akkor is, ha nem tud róla.

Vannak közöttünk olyanok, akik látják benne a lehetőséget. Ők megváltoznak. Ők vállalják magukat, és magabiztosabbak lesznek. Már nem akarnak megfelelni, mert rájönnek, hogy a legfontosabb vélemény az, amit ők gondolnak magukról. A belső hangjuk már kedvesen beszél hozzájuk, és szeretik azt akik. Én ezt választottam. Ezen az Úton járok.

„Egyedinek születtem, és nem tökéletesnek”. Ezt a jó hírt megértettem. És elkezdtem így élni. Használtam a lehetőséget, mert azt tanultam, az semmit sem ér, nélkülem.

Itt tartok most. Életem hajóját én irányítom. Tudom, hogy minden kicsi változtatás a kormánynál azt eredményezi, hogy más partokon érek célba. Ugyan azt tenni, és más eredményt várni olyan, mintha ugyanazt a filmet nézzük újra és újra, azt várva, hogy más lesz a vége. Elgondolkodtató..

„Egyszer fent, egyszer még feljebb!” Ezt hallottad már?

Ideje, hogy átírjuk a magyar szólások egy részét úgy, hogy az minket szolgáljon!

„Jobb bízni, mint félni!” Vagy te másképp ismered ezt a mondást? Én is úgy tanultam. Aztán pedig önmagam iránti szeretetből elkezdtem másképp használni.

Ez is olyan, mint a kalapács: lehet vele építeni és rombolni. Mindig van választásunk!

Az élet egyszerű, mint a Titanic koktél! Ismered? Víz jéggel. Egyszerű ugye?

Elmeséltem, hogyan lettem beteg. Aztán azt is, hogy milyen volt a betegségben benne lenni. Most még azt osztom meg veled, hogy mi és ki segített a család és barátok mellett.

A Simonton csoport, Fodorné Vincze Annával, biztos, hogy az 1. helyen van.

A REGEA Alapítvány Psenyeczky-Nagy Klárral, a táborok és közös-s-Ég!

Az OH kártya Jakabné Margó vezetésével, és mentorálásával. Németh Lóránd képzései.

Karsza Péterné Szalánczi Bea, aki támogatott a tanulásban, és lehetőséget adott, hogy dolgozhassak.

Hellinger család állítás, és az Orvos-Tóth Noémi Örökölt sorsok című könyve.

Az Egy Jó Dolog Egyesület, ahol megvalósulhatnak az álmaink.

Kineziológia, Malárcsikné Gabi segítségével.

Belső gyermek tábor és csoport Mátrai Vandával. Mese terápia Nezvál Eszterrel.

Pálferis csoport, és a lehetőség, hogy most én vagyok a csoport vezetője.

A Csillagpont Rádió és az Európa Rádió, ahol lehetőséget kaptam, elmondani a gondolataimat.

A Covid 19 járvány, amely próbára tett és vizsgáztat, hogy mind az, amit tanultam, hogyan megy a gyakorlatban.

Mit tanított nekem a betegség?

Hogy én vagyok a legfontosabb, mert ha én rendben vagyok, akkor lesz minden más is körülöttem jól. Ápoljam a kapcsolataimat, mert így tovább élek.

Hogy együtt minden könnyebb, és a közösség ereje olyan, mint ha pót-szárnyaim lennének.

Megtanított egy más kommunikációt, mind magammal befelé, mind másokkal kifelé.

Megtanította, hogy ami halálos, nem biztos, hogy végleges, hogy ami szép kívül, nem biztos, hogy belül is.

Megtanított szívből mosolyogni és nem udvariasságból. Megtanított örülni minden apróságnak, és élvezni azt, ami van. Tanított hinni, hálásnak lenni, és választani.

„CSAK EGY VAGYOK, de vagyok, nem tehetek meg akármit, de megtehetek valamit, és ha megtehetek valamit, akkor itt és MOST TESZEM.”

Kedvesüzenetem Neked, aki ezt olvasod: **FONTOS VAGY! ÉRTÉKES VAGY!**

„A MA tettei szülik, a holnap sikereit.” (Juhász László)

HÁLÁS VAGYOK és köszönöm az életet!

OroszJuli

Ősze Kata:

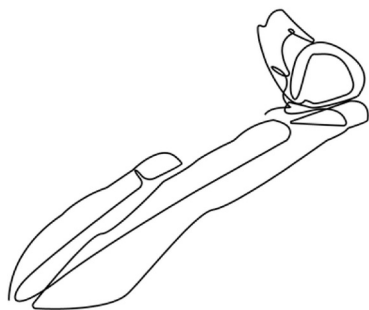
BETEGSÉGEM TÖRTÉNETE

1996 májusában egy reggel mosakodás közben észrevettem valami kicsi keménységet a jobb mellemben. Akkor volt, mint egy fél szem zöldborsó, gondoltam majd elmúlik, nem fáj így nem mentem orvoshoz! Mivel nem múlt el, szeptemberben, csak elmentem Anyukám onkológusához, mert akkor Anyukámnak már eltávolították az egyik mellét! Vizsgálgattak, megsúrtak, ami nem mutatott ki semmit, majd előjegyeztek Mammográfiára! Már akkor 3 hónapot kellett várni a vizsgálatra! Újabb mintavétel, na az nagyon fáj, ezek után kezdett nőni, fájni a csomó! Még mindig nem küldtek sehova viszont elmentem a nőgyógyászomhoz, és elmondtam mi történt! Ő megvizsgált és azonnal telefonált egy sebész doktornőnek, aki másnap fogadott! Innen felgyorsultak az események: mell megtartó műtét, pedig én nem ragaszkodtam hozzá, majd kemo, sugár! Tűrhetően viseltem, igaz még vért is kaptam, de túl voltam rajta. Jártam rendszeresen kontrollokra ahol kiderült, hogy van valami a hegvonalba, de sose tudtak kimutatni semmit, viszont az a kis valami elkezdett nőni. Én ekkor már elvégeztem az Agykontrollt és programoztam napi háromszor, és akkor jött be Magyarországra az Aloe Vera gél, amiből rövid idő alatt megittam 3 litert! Valószínű ettől is, de a csomó paránnyira zsugorodott! Eltelt tíz év, már épp el akartunk köszönni egymástól a doktornővel, amikor kiderült, a hegvonalban megnőtt a csomó! Műtét, huszonöt nap várakozás a szövettanra, ami miatt kaptam az idegességtől egy nyelőcső görcsöt, ami egy életre megmaradt! Szövettan rossz, újabb műtét, két hónap alatt kétszer, sorrendben a harmadik. Ekkor távolították csak el a mellemet! Szerintem, ha annak idején egyből leveszik, akkor ez a sok műtét nincs, de ez már sosem fog kiderülni! Eltelt újabb négy év, mikor Onkológusom engedélyezte a helyreállítást! Már a műtő előterében vizsgáltak az orvosok, mikor a meglévő mellemben éreztem egy kis fájdalmat, amikor áttapogatták, de nem mertem szólani!

Műtét megvolt, hátizomleány átforgatás, ezt is jól viseltem nem voltak elviselhetetlen fájdalmaim! Igen ám, de elmentem az Onkológusomhoz és elmondtam neki, hogy mit érzek a meglévő mellemben! Megvizsgált, újabb csomó. Mintavétel, rosszindulatú a szövettan, ismét műtét! Mellmegtartó. Most a dekoltázsomban volt a kis bűdös. Ismét kemo, sugár, ezen is túl voltam, majd várni kellett egy évet a regenerálódás miatt, és ekkor folytattuk a helyreállítást, ekkor viszont a meglévő mellemben is kaptam egy fél implantátumot! Így 59 éves koromra bögyös Nagyi let-

tem! Később megalakult a Mellrákinfo csoport, ami később Egyesület lett, és én mint lelkes önkéntes ebben hét évig részt vettem. Szerettem nagyon csinálni, segítettem ahol tudtam, kísértem orvosokhoz a társaimat sokszor a saját onkológusomhoz, aki mindenkin segített, nincs is még egy ilyen orvos! Huszonöt éve ismerjük egymást! Sajnos az első tíz évben nem ő volt a kezelő orvosom! Kórházakba jártam látogatni a társaimat, fogtam a fejüket a kemo alatt, sajnos volt aki, éppen haldoklott, de mert nagyon szerettem, ott voltam. Viszont lelkileg belefáradtam, és szépen elbúcsúztam a csoporttól! Önkéntes társaimmal a jó kapcsolat megmaradt, és ha kell segítek, de nem napi szinten. Drága Barátnóm, Tarjányi Melinda megismertetett a Regea alapítvány tagjaival, akik közül párat már személyesen ismertem közös rendezvényeinkről! Hívtak kirándulni többször, és mentem velük, voltam táborban is, ami nagyon hasznos volt. Most pedig Simonton tréningre járok online, ami ebben a nehéz időben nagyon sokat segít, csakúgy, mint a Klári által vezetett csoport is!

Így aztán heti háromszor emberek közt vagyok, ami nagyon jó! Sok kedves új embert ismertem meg, aminek nagyon örülök! És nem utolsósorban újabb tíz éve, hogy tünetmentes vagyok, az eredményeim negatívak! Tehát van élet a mellrák után is, és bár nem volt könnyű ez a huszonöt év főleg, hogy egyedül jártam végig ezt az utat. Igaz, drága felnőtt lányom és barátnóm időnként elkísértek, amikor tudtak, de többnyire egyedül voltam. Férjemtől huszonhárom év után elváltunk, de nem a betegségem miatt. Viszont most élek és élvezem a két szép unokám társaságát!



Pappné Mariann:

EN-BLANCO

Az én történetem hosszú és 3 felvonásból áll. Visszanézve emlékképek ugranak fel az álomszerű történetésekből.

2006 nyár elején, az esti rutin közben két egymáshoz közel álló, kemény csomót tapintottam a bal mellemben. Másnap a nőgyógyász azt mondta, teljesen biztos, hogy ezek ciszták, nem szükséges mammográfia.

Boldogan aludtam el, aztán éjjel felébredtem, gondolkoztam, majd elfogott a rettegés. Biztos, hogy az orvos tapintással helyes diagnózist állított fel? Reggel telefonáltam a mammográfiára.

Eredmény: rosszindulatú daganat.

Orvos barátnőmet hívtam, segítség kell. Intézett mindent, ami a szakmai részét illeti.

Műtét a születésnapomon, megfelelő az időpont? Természetesen, bár volt már ennél vidámabb bulim – szerintem.

Hazafelé az autóban üvölt Ruzsa Magdi „Most élsz, most vigyázz, hogy jól csináld, mert a legapróbb hibád megbosszulja önmagát...” Otthon hozám bújik a két remegő csemetém.

Megígérem, hogy minden erőmmel harcolok, mindent megteszek, hogy meggyógyuljak. A professzor szerint van esély, tehát ne szomorkodjunk. És ha mégsem, akkor is éljünk szépen és vidáman, amíg még lehet.

De most sírunk még együtt teljes erőből, megállíthatatlanul...

A következő hetekben hatalmas energiákat mozgósítottam magamban, elkezdtem kutatni: mi fog történni, minek mi a hatása, mi lehet a legrosszabb a kezelés során. Kerestem onkológust, mindent tudni akartam. Gyógyszerész, természetgyógyász, na és ismerősök, akik előttem haladnak az úton... Mindent és mindenkit, ami/aki segíthet, próbáltam összeszedni és megszerezni.

Elindulok az úton. Most nagyon bátornak kell lennem!

Tudom, hogy szeretet kísér, de azt is tudom, hogy nekem kell a legerősebbnek lenni, és harcolni. Oroszlán vagyok, menni fog! Közben persze rettegek, hisz olyan úton járok, amire senki nem akar rátévedni.

Csodálatos orvosok, nővérek, asszisztensek, gyógytornász, pszichológus kerülnek az úton mellém, hihetetlenül sokat segít mindenki.

Minden létező mellékhatás durván jelentkezik, de felkészültem elméletben, így tehát csak néha ráz meg – szörnyen – a valóság. Ami bizony néha felülmúlja az elképzelést...

Anyukám összenyalából a fürdőben, ahova lefeküdtem a WC elé, úgyis jön a következő kínzó hányás. „Addig is enned kell pár falatot, drága kislányom”...

Doktornő tanácsára, amikor elkezde hullani a hajam, kiülünk az udvarra, és a férjem lenyír, kopaszra.

14 éves focistám bentről kinéz: „Anyá, de jó, tisztára Ronaldo fejed lett”...

Lányom halaszt a főiskolán, Budapestről hazaköltözik fél évre... Kialakul az új élet menetrendje, 2 hetente kemo, utána 3 és fél rémes nap, majd egy bő hét szünet. Megyek dolgozni, a munkahelyem csodálatosan támogató...

Korábbi aktív társasági életünket teljesen leredukálom, erre most nincs erő, kizárólag a legjobb barátnőm, és férje marad meg. Ők jönnek mindig, és miattam ő is beleássa magát néhány dologba, ami segít. És amire megtanít: együtt relaxálunk, sétálunk, jógázunk, férjeink viccet csinálnak mindenkől... teljes étrendváltást csinálok, és lassan, a következő hónapokban ahogy haladunk előre, elkezdődik a testi mellett a lelki, szellemi belső munka. Mit tegyek, hogy ez a betegség eltűnjön, és soha többé ne jöjjön vissza?

Kivel, mivel van változtatni valóm?

Szép lassan körvonalazódik, és a valóság az, hogy az egyik legközelebbi és legszorosabb kapcsolatomban, a házasságomban hever romokban. Hiába a szép szerelem, hiába két gyönyörű gyerek, egzisztencia... Nem dughatom tovább homokba a fejem, lépni kell, nincs tovább... Hónapok telnek persze közben, lassan vége a kegyetlenül nehéz kezelésnek. Minden orvossal folyamatosan beszéltem, amennyit csak lehetett, minden tanácsot meghallgattam, és azt mondhatom, jól kommunikáltam saját magammal is, a testem jelzéseit is nagyon figyeltem, megismertem önmagam. Csak az maradt az életemben, ami nekem jó!

A kezelések végétével lassan kezdett mindenki nyugodtabbá, békésebbé válni. Lányom visszatért a saját életéhez, én pedig új életet kezdtem. Megkértem a férjemet, hogy költözzön el, ketten maradtunk a fiammal, szép lassan rendeztük sorainkat.

Évente kivizsgálás, mindig rengeteg izgalom, de remény is, hogy lassan túlvagyunk rajta...

2017 nyarán fura szédülések, bizonytalan járás kezdődött, ami egyre rosszabbodott, majd szinte napok alatt úgy leromlott az állapotom, hogy menni is alig bírtam. Ahogy Doktornő rám nézett, tett fel néhány kérdést, majd közölte, hogy ez bizony szinte biztosan csonttáttét.

S. O. S. kezdődött az összes vizsgálat, az kiderült, hogy nem csonttáttét, de daganat van a gerincemben, azonnali műtét. Másnap a professzor boldogan mosolyogva közli, a tumor jóindulatú volt, megúsztam, velem örülnek... Most már kezdjek újra járni – mert az bizony nem ment.

Gyógytornász, könnyek, fogcsikorgatás, kerekas járóka, izzadás és gyötrelmem... Nehezen, de újra járok. És élek!

És újra erős vagyok, és lassan újra kezdek dolgozni. Sokat nem gondolkodtam a miértéken, valahogy a győzelmi mámor vitt magával.... Hm...

2019 október. Szokásos éves kontroll, hálistennek minden negatív, a tumormarker sem magasabb, mint korábban évek óta. Így utolsó nap délután a mammográfián jeges árvízként zúdulnak a szavak rám: ugyanott, ahol korábban, most ismét egy daganat van, eredmény: rosszindulatú. Műtét szükséges, de mivel újabb sugárkezelést nem adhatnak ugyanoda, így beleegyezem-e az emlőeltávolításba?

Ha ez az ára a gyógyulásnak, persze! Doktornő tájékoztat, hogy egy műtéttel meg lehet a pótlást is csinálni. Vizsgálat a plasztikai sebésznél, eredmény: a korábban a sugártól megégett szöveteim nem bírják el az implantátumot. Helyreállító műtét később lehetséges.

– Sebaj, ez nem lényeg. Én én leszek a mellem nélkül is!

Genetikai vizsgálat. Eredmény: BRCA 1 génmutáció, tehát a műtét és a kemo végén szükséges a másik mell és a petefészek eltávolítása, hogy ott már ne okozhasson daganatot ez a genetikai állapot.

– Rendben, ez is rendben, haladjunk...

Professzor asszony az onkológián: „Marianna, mi meg tudjuk és meg is fogjuk gyógyítani, de ezeket végig kell csinálnunk. Együtt.”

2006-ban hasonló szavakkal ugyanezt mondta. És én most is elhiszem neki.

Szívemben béke, lelkemben, elmémben rend és fegyelem van. Valamikor azt hittem, ezt még egyszer nem lehet végigcsinálni. Most tudom, hogy végig fogom csinálni és ki fogom bírni, ezt megígérem magamnak és a gyerekeimnek. Újra Gloria Gaynort hallgatok. „I Will Survive”... Közben orvosi javaslatra a családtagjaim is sorban elvégeztetik a genetikai szűrést. Alkut ajánlok a Jóistennek: kibírok mindent, ami jön. „Édesjóistenem én elviszem a balhét egyedül, csak őket kíméld meg könyörgöm! Ígérem, bírni fogom!” A Jóisten meghallgatta imáimat. Mindenki negatív.

Köszönöm, Istenem!

Doktornő - immár évtizedes kapcsolat van mögöttünk, ismeri a körülményeimet - leültet: beszéljük meg, mert ez körülbelül egy év lesz, nem tudok visszautazni Spanyolországba, ahova időközben elköltöztem a gyerekeimmel. Kérdés: lesz itthon, aki ápol, aki velem lesz? Mert tudjuk, ez egyedül nem könnyű. Szegeden már nincs otthonom, látogatóba járok haza. Barátnőm, a régi, aki mindig fogta a kezem, jelentkezik: náluk leszek, helyem van ott, ápolnak, szeretgetnek. A család távol, bár anyukám és testvérem jön, amikor lehet, támogatnak amiben csak tudnak; a volt férjem most is, mint eddig mindenben „ott van”, hoz- visz, kísér; lányoméék hazajönnek Karácsonyra, elhalmoznak pénzzel, hogy semmi se akadályozza a gyógyulást; nagyfiam visszajött Szegedre, intézi a dolgaimat, velem van. „Nem ismerem nálad erősebb embert, Anya!”

Első kemora menet egy lapot ad a kezembe tollal: napok óta a vicces családi sztorikat rendezték össze rejtvénnnyé, míg csöpög a cucc, fejtsem meg.

A szeretet végtelen áramlását érzem körülöttem. Van segítségem, nem vagyok egyedül! Minden segítséget elfogadok, most ez a dolgom.

Az onkológián kis üzenetek az Erő-Körtől, ez egy egymást segítő csapat, azonnal jelentkezem közérjük, szeretettel befogadnak. Doktornővel tervezzük: 3 hetente kemo, közben, ha jól vagyok, visszamehetek az enyéimhez. Így is történik. Első kemo, port kateter beültetés, majd visszautazás Spanyolországba. Végre, 3 hónap után újra itt! Valami fura vírusról kezdenek jönni a hírek, közben a portom körül óriási gyulladás alakul, kórház, a gyulladás nem szűnik, portot eltávolítják. Repülés nem javasolt. Közben lezárják Spanyolországot, itt maradok. Konzul úr személyes segítségével és az otthoni TB rugalmasságának köszönhetően itt átveszik a kezelésemet. Lányom visz mindenhova, ők ápolnak, szeretgetnek, unokám bearanyozza a napjaimat. Rutinosan tesszük a dolgunkat, ismeretlen faktor hálistennek nincs. Vannak viszont Erőkörös beszélgetések heti szinten, majd jön a hír, indul egy online Simonton csoport. Nagyon sok mindenért vagyok hálás,

de ezért végtelenül! A heti találkozások alatt lassan körvonalazódnak bennem a le nem zárt ügyek, megtanulunk átkeretezni, feldolgozni. És látom, világosan látszik, mivel volt, van még dolgom. Megismerem még mélyebben önmagam. Gyógyító filmet készíték, relaxálok, a belső béke olyan állapotába jutok, mint soha korábban.

Megérkeztem önmagamhoz.

Véget ér a kemo, a petefészek műtét előtt a vérképemre azt mondja a doktornő, ha nem tudná, hogy kemot kaptam, nem hinné el, mivel az értékek olyan optimális szinten vannak... Kontrollra vár augusztusban.

Ez az én történetem.

Mit mondhatnék még? Hálás vagyok, hogy 2006-ban olyan fiatalon találkoztam először a betegséggel. Akkor, tele energiával megtanultam róla, amit lehetett, megtanultam, hogy kételkedjem, szembeszálltam a nőgyógyász diagnózisával és ennek köszönhetem, hogy itt vagyok.

Nagyon sok új baráttra leltem, sorstársakra.

A betegség mutatta meg, mennyien szeretnek mélységesen és odaadóan. A barátok megmaradtak, velem vannak.

„Megtanultam magamat” immár úgy gondolom, hogy teljesen! Tudom tisztelni és szeretni, elfogadni önmagam.

És nagyon hálás vagyok Ibolyának és az Erő-Körnek. De végtelenül hálás vagyok Annának és a Simonton közösségnek.

Hit, szeretet, megismerés, tanulás, fejlődés. Tudatosság. Közösség. Elfogadni a segítséget és segíteni. Azt hiszem, ez az élet.

PETEFÉSZEK DAGANAT UTÁN

Soha nem kellett különösebben az egészségemmel foglalkoznom. Soha nem voltak csillagok a laboreredményeimben. Mindig minden tankönyvi minta szerint alakult. Tavasszal ezzel a nyugalommal mentem el rákszűrésre, a gondolata sem merült fel annak, hogy találnak valamit. Harmincnégy éves voltam, egy szülésen már túl, éppen a másodikat terveztük. Semmi tünetem nem volt, nem fájt sehol, a menstruációmhoz órát lehetett állítani. A rendelőből úgy jöttem ki, hogy éreztem, hogy baj van. A nőgyógyász tekintetéből, a hangsúlyaiból, abból, ahogy az ultrahang után rám nézett, ahogy próbált nagyon tárgyilagosan, kimérten fogalmazni. Nem mondott diagnózist, csak azt, hogy lát valamit, ami nem néz ki jól, de lehet, hogy csak egy ciszta, adjunk időt neki. Három hónap múlva sem tűnt el, sőt, nőtt a mérete. Ekkor hangzott el először a műtét szó. Bár nem akart megijeszteni, nem riogatott, éreztem, hogy valami nagy dolog történik velem. Miután haza érkeztem, végrendeletet írtam. Mit csináljon a férjem, abban az esetben, ha a műtét nem sikerül. Irreálisnak tűnhet, mégis ezt éreztem helyesnek. A műtét előtt elmentem egy másik nőgyógyászhoz is, aki lazábban kezelte a dolgokat. Közölte, hogy valószínűleg endometriózisom van, valóban kell a műtét, ami valószínűleg 20 perc lesz, de persze lehet 4 órás is. Az eseményre nyáron került sor. Pozitívan álltam a dolgokhoz, két napos kórházi tartózkodással, és 20 perces műtéttel számoltam. Aláírtam az előzetes műtét előtti papírokat, rutinszerűen. A következő kép, hogy 5 napos kórházi tartózkodás után, a 35. születésnapomon, a nőgyógyász azt magyarázza nekem, hogy bár rákos vagyok, de elég jók a kilátásaim. A négy órán át tartó műtét során többek között eltávolították a petefészkeim és a méhem. Ezen a napon haza is engedtek. A születésnapom szimbolikussá vált. A következő napok, hetek, a szövettanra várva, úgy teltek el, pánikrohamtól pánikrohamig, nyugtatótól nyugtatóig, hogy hányingerem volt a régi fotók látványától, a televíziótól, a közösségi médiától. Azt éreztem, hogy én vagyok az egyetlen daganatos beteg ezen a világon. Az egyetlen, aki harmincöt éves, akinek öt éves fia van. Rettegéssel töltött el, hogy mindenki boldog, csak én vagyok ilyen helyzetben. Sajnáltam magam, és nagyon féltem. A legrosszabbakat vizionáltam. Csoportokba léptem be, sorstársakkal ismerkedtem meg. Megismertem valakit, aki két hét múlva meghalt... Aztán megjött a szövettan, kiderült, hogy egy átmeneti daganatom volt, borderline daganat, vagy ahogy nevezni szokták, a „rák előszobája”. Mindenki hangsúlyozta, hogy hatalmas szerencsém van, hogy ilyen korán... és hogy tünet nélkül... és nem volt „áttét”... és hogy mindent kivettek... és nem kell kemoterápia... Nem éreztem magam szerencsésnek. Mélyen voltam. Dolgozni akartam, elterelni a

figyelmem, normális életet élni. Pszichológushoz kezdtem járni, életemben először. Elkezdtem befelé figyelni. Olvastam, nem csak pszichológia témában, hanem orvosi tanulmányokat is. Mindent tudni akartam erről az amúgy ritka daganattípusról. Kontrollvizsgálatoktól kontrollvizsgálatokig terjedt az életem. Az eddigi tökéletes eredményeim helyét átvették a csillagok... Minden elromlott. Olyan helyeken találtak problémát, ahol eddig soha nem volt. Inszulin, pajzsmirigy... női hormonok hiánya. Döntöttem, hogy hormont kezdek használni, vállalva annak minden veszélyét, vagy vállalom annak hiányából adódó betegségeket. Választhattam két rossz közül. Úgy éreztem, hogy egészségesen, fitten, panaszok nélkül mentem be a kórházba, és egy roncsként jöttem ki. Annyira éles volt a határvonal az addigi, és azt követő életem között, hogy mai napig rossz érzéssel tölt el, ha egy régi fotót látok magamról. Átkattant az agyam. Elkezdtem máshogy látni, máshogy érzékelni. Minden pillanatnak örülök. A gyerekem minden mosolyát értékelem. Értékelem a mély beszélgetéseket a barátnőmmel. Értékelem, hogy vannak szüleim, hogy van testvérem. Értékelem, hogy nagymamám, aki hozzám hasonlóan ezzel a betegséggel, de ennek egy súlyosabb változatával küzd éppen, még velünk van. Olyan dolgokat veszek észre, kezdek el értékelni, melyek eddig természetesek voltak számomra. Elhatároztam, hogy mindent megváltoztatok. Kezdttem a táplálkozással. Egy szigorú diétát tartok, figyelek a mozgásra is, bár ez utóbbi nehéz. Fél éve volt a műtétem, a hasam, a mozgásom még mindig nem az igazi. Tanulok meditálni, figyelek arra, hogy a stresszt, a szorongást kerüljem. Azok a dolgok, amik korábban dühítettek, frusztráltak, ma nem mozgatnak meg. Ehhez tudatosság kell, odafigyelés. Vitaminokat szedek, és közben alternatív irányban is érdeklődöm. Érdekel a spiritualitás, ami eddig soha nem foglalkoztatott. Szkeptikus, racionális típus voltam, de ha az embert harmincöt évesen megérinti a halál szele, arra muszáj magyarázatot találni. Az nem lehet véletlen. Az nem történhet ok nélkül. Összességében nyugodtabb vagyok. Minden este, alvás előtt, összeszedem, hogy aznap mi mindenért vagyok hálás. A legrosszabb napon is találok apróságokat. A kisfiamban, a családomban, a barátaimban, az életemben. Minden este megköszönöm, hogy élek. Nem tudom kinek, nem vagyok vallásos. Mégis azt érzem, hogy ezt ki kell mondanom. Köszönöm, hogy ők vannak nekem, és hálás vagyok azért, mert én vagyok. Életemben először nem akarok többet. Nem a jövőben élek. Nem tervezgetek. Nem akarok saját lakást, nagyobb lakást. Nincs rá jelenleg lehetőségem, nem vagyok hajlandó ezért megszakadni. Nem akarok jobb kocsit, külföldi nyaralásokat. Nem akarok több gyereket. Bár ez nem az én döntésem volt, hanem az élettől kaptam. De elfogadom. Nem kell másik gyerek, fel akarom nevelni azt a gyereket, aki már itt van. Semmiből nem kell jobb vagy több, csak a jelenlegit tarthassam meg. Ez még az út eleje. Seholy sem vagyok

még gyógyulás, vagy fejlődés tekintetében. Így tanácsot adni, üzeni sem tudok másoknak, sorstársaknak. Nincs két egyforma élethelyzet. Amit megtanultam biztosan, hogy nincs holnap. Csak a jelen van, csak ma. Közhelynek tűnik. Tavaly ilyenkor csak mosolyogtam volna ezen a mondaton. De aki tavaly ilyenkor voltam, az a kórházban maradt. A műtőasztalon, a méhemmel és a petefészkeimmel együtt.



Cziráki Sándor:

A REMÉNY CSILLAGA

Ki zajong, gubbaszkodik?
Ezer csillagfénytől tündöklő, szeme felragyog.
Ezernyi falevél, kicsiny megfáradt szeme, szelíden pislákol.
Ám ez a gyermek, várja a nagy reményt!
Több falevél kéne még, hogy takarja be kicsiny testét.
Egy csoda támadt lent a földön s égen,
egy selymes kezű hölgy oda guggolt, térdelt.
Ne sírj, gyermekem, most velem jössz, felkapott szelíden,
és elindultunk a fény felé.
Millió csillagok vezették utunkat.
Hirtelen fény támadt, melegség járta szívem,
Van csoda, remény, nagy épület valahol Miskolc TAPOLCÁN.
Ezernyi gyermekhang csenget fülembe, úgy éreztem lett családom,
hol szeretnek, így mentették meg életem.
Akkor rájöttem, mindig van remény, van csoda, hinni kell, nem feladni!
Ma már nagy legény vagyok,
de még ma is hiszek a csodákban,
soha nem feledem azt a nénit, ki reményt, hitet adott nékem.
Gyújtsunk együtt szívünkbe tüzet,
így teremtsünk reményt, a reménytelenbe.
A szeret lángja olvassza fel zord, fáradt, szívünket.
Eloszlik sötétség, szerteárad a fény, feltámad újra a hit és a remény!

Pintér András, Tóth Ildikó házastársa:

**EMBER KÜZDJ, ÉS BÍZVA BÍZZÁL, AVAGY
VAN(NAK) AKI(K) SOHA NEM ADJA(JÁK) FEL**

Legalább 4 – 5 év úgy telt el életünkől, hogy feleségemnek hol a sarán serkent ki a vére, hol az ujjperceinél kellemetlenkedett a húgysav, hasadt a hám. Nem egy esetben azt vette észre, hogy ujjával véres csíkot húz a papíron, legyen ez hétköznapi jegyzetelés, vagy iskolai dolgozatnak vagy feladatnak javítása. Néhány eredménytelen próbálkozás, orvosi javaslat után életbe léptettük a „több szem többet lát” gyakorlatát, nem csak a kerületben található orvosokat kerestük fel. Az eredmény esetünkben elég sokáig váratott magára. Hozadéka annyi lett, hogy orvosi javaslatra többféle medicinát próbált ki feleségem, amennyiben ismétlődtek volna az ajánlások, már tudta azt, hogy ez vagy az a készítmény korábban nem segített. Igyekezetünk, segítő szándékú orvosaink minden próbálkozása eredménytelennek tűnt, egyre gyakrabban kellett idő előtt visszamenni az éppen aktuális kezelő orvoshoz, mígnem egy alkalommal azt javasolta orvosa – bőrgyógyász szakorvos –, keressen fel egy hematológust.

Amint megkapta az időpontot, sürgettük volna az idő múlását, hogy mielőbb felkereshesse a hematológiát. Eljött a nap, a szokásos mederben folyt a vizsgálat, megtörtént a vérvétel (amitől már annyira félt), majd a vizsgálat. A vizsgálati eredménnyel ismét a hematológia meglátogatása volt soron, ahol nem várt fejleményekről tájékoztatta orvosa. Önnek előrehaladott, krónikus leukémiája van. Mióta lehet jelen életében ez a kellemetlen betegség? Életem párja elmondta, amit tudott, eközben az orvosa újabb kérdést tett fel:

– Vannak Önnek korábbi vérvizsgálati eredményei?

– Igen, van néhány. Mivel szívesen kirándulunk, évek óta teljesítménytúrázunk, az extra távoknál alkalmanként az indulás feltétele az orvosi alkalmassági vizsgálat bemutatása. Ha már orvosnál voltam, igyekeztem évente egy vérvizsgálatot is elvégeztetni., amit több háziorvos szorgalmaz is.

Ezeket az eredményeket látta valaki?

– Igen, a körzeti orvosom minden esetben látta, láthatta.

– Hogy hívják az orvosát?

– Dr.; a közelmúltban kapta meg a kerületi polgármestertől a címzetes főorvosi kinevezést.

– Nem, nem ismerem. A lényeg az, hogy van néhány korábbi lelete,

hozza be kérem, a legközelebbi alkalommal legyen itt és összevetjük a korábbi eredményeket a mostanival.

Magam is meglepődtem, mi több szégyenérzetem is volt, hogy nem figyeltem jobban a vizsgálati eredményekre. A kritikusnak mondható, a referencia értékektől eltérő eredményeknél minden esetben ott található a figyelmeztető csillag.

ITT VALAMI NINCS RENDBEN!

Emlékezem, május második felében jártunk, az esedékes korábbi leletek bemutatása csütörtöki napon történt. Mivel párom az előttünk álló hét hétfőjén nem csak az osztályával, egy másik osztállyal közösen erdei iskolába készült, már szerdán kikészítette utazó táskáját, a korábban elkészített = mire lesz szükségem, mit vigyek = lista alapján megkezdte a csomagolást.

Emlékeim szerint nagyon hosszú és fárasztó nap volt mindkettőnk számára ez az ominózus nap. Este nyolc után könnyben úszó szemekkel érkezett haza életem párja, láthatóan nagyon fáradt, kimerült volt. Érdeklődésemre nem a szokott módon reagált:

– Majd később elmondom, mit mondott a hematológus.

Nehéz volt türtőztetnem magamat, a cc. 23.00 órakor esedékes pizza-maosztás előtti fürdőszobai látogatásomkor csupasz felsőtestemmel a tükör felé fordultam, hogy megpillantsam az oldalamat. Ép-e még, vagy a kíváncsiság fúrt egy nagy lyukat a bordáim közé. Ugyan kételyem erős volt, de lyukat nem láttam, csak úgy éreztem.

Nem a szokásos módon telt ez az esténk, merőben másként készültünk a lefekvéshez, ha egyáltalán erre készültünk.

A vártnál is jobban visszament az időben mondanivalója kezdetén feleségem.

A nővérem, Rozika állapota a hematológiai kezelések megkezdése után rohamosan romlott, nagyon gyorsan és nagyon fiatalon eltemettük. Sándor bátyám sem volt szerencsésebb. Biztosan emlékezel arra mit mondtak a szomszédai, pedig akkor még a kiírt kezelések végére sem értek.

A lélek csak hálni jár ebbe a pár héttel korábban tagbaszakadt, életerős emberbe.

Mi magunk is nagyon meglepődtünk, amikor a ravatalozóban koporsójában megláttuk azt a csontsovány embert.

– Nagyon félek ettől a kezeléstől!

– Mondd el kérlek, mit mondott az orvos, ezek szerint hematológiai kezelést ajánlottak?

– Igen, már hétfőn kezdenék.

– Hétfőn viszont erdei iskola, vinnéd az osztályokat, ezt le kell mondani.

– Igen vinném, de sok lényeges dolog van, amit addig, pontosabban nem is addig, most meg kellene beszélnünk.

– Kezdjük sorjában kértem, mi történt a rendelőben?

– Az elmúlt öt év eredményét megtaláltam, valószínűleg több nem is volt, ezeket átadtam, orvosom hosszan szemrevételezte az eredményeket, majd kezdte:

– Kik látták ezeket a laboratóriumi leleteket, eredményeket?

– A körzeti orvosom, de esetenként a bőrgyógyászati (szak)vizsgálatok alkalmával is kérték. Később jellemzően mindig magammal vittem, ha kell, nálam legyen.

– Kérem szépen. Kronológiai sorrendbe raktam leleteit, egyértelműen látható, hogy vizsgálatról vizsgálatra romlottak az értékek. Sajnos ilyen gyenge színvonalon áll a honi orvoslás. A laborban többet tenni nem tudnak, elvégzik a kért vizsgálatokat, emellett meg is jelölik a jónak nem mondható eredményeket, ezzel is segítik a vizsgálatot kérő orvosokat. Ez is a meztelen igazság része, nem tisztem megítélni címzetes főorvosának tevékenységét, szakmaiságát. Ebben az esetben mást ajánlani nem tudok, találkozunk hétfőn és megkezdjük a kemoterápiás kezelést.

– Mit válaszoltál – kérdeztem.

– Nem volt erőm a válaszádsra, elhunyt testvéreimre gondoltam és potyogtak a könnyeim. Nagyon félek, ilyen előzmények után nem akarom ezt a kezelést.

Nem arról vagyok elhíresült, hogy tanáccsal ne tudnék szolgálni, ez az eset kivétel volt. Szélvészféleg áramlottak bennem a gondolatok, próbáltam koncentrálni, keresni a lehető legjobb vagy annak tűnő megoldást.

– Azt is mondta az orvos – folytatta feleségem –, hogy kezelés nélkül a saját helyzetemet nehezítem meg. A húgysav nagyon tud kellemetlenkedni, betegeinek elmondására tudott hagyatkozni. Gyakran komoly, esetenként az elviselhetetlenség határát súroló fájdalmai vannak, lehetnek a betegnek.

Nem tudom honnan jött, ki vagy kik küldték, inspirálták bennem a gondolatot, de számomra örök emlék marad az ekkor megfogalmazott néhány mondatom.

Azt a szót, hogy beteg, azt a fogalmat, hogy betegség, zárjuk ki szókincsünkől. Ezeket a szavakat helyettesítenünk kell, kellene az állapot szóval. Biztosan érted mit akarok mondani. Ebben a helyzetben az a véleményem, sürgősen tovább mélyíteni a gödröt, amelybe beleestünk, ezt próbáljuk feltölteni és kimászni belőle. Az első feltöltőanyag lehet a betegség, mint kifejezés. Próbáljuk meg.

– Nagyon sokat gondolkodtam mit is tehetnék – vette ismét át a szót feleségem.

Arra a következtetésre jutottam, hogy szerencsésebb lenne ezt a harcot egyedül megvívnom. Nem akarom, hogy lásd kínomat, esetleges szenvedésemet, annál jobban szeretlek, hogy ebbe a bizonytalan kimenetelű helyzetbe jegyesemként magammal vigyelek. Kötelességemnek érzem, hogy mentesítselek az előttem álló megpróbáltatások alól, szeretném, ha elválnánk.

Úgy éreztem megvasadt alattam a padló, de nem. Azonnal jött válaszom.

– Te mit tennél, ha én kerültem volna hozzád hasonló helyzetbe, biztosan nem hagynál el. Kötelességem, hogy veled maradjak. Beszéljük meg, mit teszünk, mit tehetünk ebben a helyzetben – tartottam magamnál a szót.

Ilyen lelki állapotban nem szabad elmenned a gyerekekkel, ez legalább olyan mértékben diákjaid érdeke is, mint a Tiéd. Ezt az iskolának is meg kell érteni, biztosan meg is értik. Javaslom, hogy holnap reggel menjél a körzeti orvoshoz, tájékoztasd. Véleményem szerint senki nem várhatja el, hogy kemoterápiás kezelés alatt munkába járjon az ember, kérd, hogy holnaptól lehess táppénzes állományban.

– Jaj, de én nem szeretném, nem akarom ezt a kezelést, nem akarok még meghalni.

– Szó sincs kezelésről, döntéssel egyetértetek, azt támogatom, támogatni fogom. Hétfőn elmegyünk az onkológiára, beszélünk az orvossal, érdeklődünk, információkat gyűjtünk.

– Mi lesz, ha változatlanul kitart a kezelés mellett? Már pedig ez nem csak valószínűsíthető, ez biztosan így lesz.

– A döntés a Te kezeden van, mint mondtam, azt támogatom.

Késő hajnalon így szólt szerető párom: mindjárt kelned kell, aludj egy keveset.

Nehéz volt a reggeli búcsúzkodás, mindketten bíztunk a sikeres folytatásban.

Munka után igyekeztem haza, ez kora estére sikerült is. Nem kis meglepetést váltott ki belőlem a látvány, ami az előszobánkba lépve fogadott. Kettő darab közepes méretű utazótáska volt a gardróbnál. Azt azonnal tudtam, hogy nem érkezett váratlanul vendégünk, a táskákat megismertem, sajátjaink voltak.

Látom meglepődöttél – jegyezte meg feleségem a kölcsönös üdvözlés után.

– Igen, jól látod. Mi történt, mégis elmész?

– Azt is mondhatom, semmi nem történt. Reggel betelefonáltam az iskolába, körvonalaztam problémámat, jeleztem, hogy orvoshoz kell men-nem, de a nap folyamán még bemegyek és megbeszéljük, hogy hogyan tovább.

– Végül táppénzen vagy, mit mondott a körzeti orvos?

– Nagyon meglepődtem a reakcióján, a kijelentésén. Annyit mondott örüljek annak, hogy leukémiám csak krónikus, nem akut leukémia. Igen ennyi, nem több. Időközben kopogtattak az ajtón, az asszisztens kinézett, majd odasúgta az orvosnak:

– Megjött.

– Engedje be, szólta az utasítás.

Ezek után úgy éreztem, nincs maradásom, elkészöntem, szinte megalázva hagytam el a rendelőt. Hazajöttem, magamhoz vettem iskolai anyagaimat és bementem tanítani. Az első két órában kolléganőm helyettesített, a harmadik órától már ott voltam. Ne légy haragos, hétfőn elmegyek a gyerekekkel az erdei iskolába. Te mondtad, zárjuk ki szótárunkból a beteg szót. Én kizártam, kizárom.

Édes Istenem, visszanyalt a fagylalt – gondoltam abban a pillanatban. A jelek szerint mégsem, az eltelt évek is ezt igazolják.

Míg feleségem az erdei iskolában volt a diákokkal, még mélyebben kutakodtam, kerestem a kiutat ebből a helyzetből. Hol pozitív, hol negatív véleményekkel találkoztam, találkoztunk. Egyre inkább orientálódtunk a természetes gyógy módok felé.

Szélesebb családuk egy tagja többször kezdeményezte, hogy vegyük fel a kapcsolatot rokonunkkal, aki egy dunántúli kisváros orvosa. Éreztük kezdeményezésében a segítő tenni akarást, a jó szándék motiválja, ezért kezdeményezi ezt a kapcsolatfelvételt. Sokat nem is kellett várnunk a visszahívásra, válaszreakcióra. Küldjétek el a leleteket, tanulmányozom azokat, amennyiben úgy alakul akár kezelési tervet is összeállítunk. Megtutuk, hogy rokonunk éppen lábadozik, táppénzen van, a közelmúltban távolították el mellét. Több hét eltelt, mire újra kapcsolatba kerültünk. Elfogadtuk ezt a helyzetet, tudtuk, hogy éppen elég nagy a baj az alvégen is.

Telefonbeszélgetésünk rövid és velőtrázó volt.

„Megnéztem a leleteket, szerintem nagy baj nincs. Ezeknek az eredmények a tükrében azt mondhatom, hogy ilyen körülmények között még akár 5 – 6 évig is ellehet élni.”

Bár ne kontaktálódtunk volna, ez a (talán felelőtlen) vélemény nagyon mély sebet ejtett párom lelkén. Meg is fogalmazta: ennyi küzdelmes, munkában töltött év után hatvan évesen akár 5 – 6 évig is élhetek még. Ebben az is benne van, lehet ebből egy vagy kettő. Jobban megviselte ez a közlés, mint korábban a leukémia tudomásul vétele.

Mert a rosszban is meg van a jó: elhatároztuk, állapotunkról csak olyanokkal fogunk konzultálni, tapasztalatokat cserélni, akiknél van jövőkép, élni akarás, nem futamodnak meg akkor sem, ha esetlegesen tornyosulnak a problémák.

Háromhavonta laboratóriumi vizsgálatok, az eredmények bemutatása a térségi hematológusnál. Elég sok ráolvasás a szaklapokban, érdeklődés a hasonló betegséggel küzdők körében, Bükk-szentkeresztre látogatás a Füves Emberhez, ahol hasznos információkat kaptunk. Árgus szemekkel jártuk az erdőt, figyeltük merre vannak a sombokrok, milyen lesz a termés. Jött a somszüret és a sok – sok somlekvár elkészítésének ideje.

Tény, hogy a vizsgálati eredmények nem javultak, de az a rohamos leépülés, mint amiről olvasni lehetett, esetünkben nem következett be. Továbbra is jártuk a természetet, kirándultunk, kerékpároztunk, feleségem mantrájává vált egy kijelentés: „Amennyiben teheted, naponta kétszer izzadj meg!” Gyakran dupláztunk, tripláztunk, a 2000 méteres csúcsok után jöttek a 2500 méteres, majd a 3000 méteres és efölötti csúcsok meghódításai, megmászásai.

2015 júliusában programunk Csemőbe, Magyarország és Európa egyik legvirágosabb településére szólított bennünket, ahol egy gyalogos kupasorozat zárófordulóját tartották.

A rajt után néhány száz méterrel befordultunk egy nyárfákkal szegélyezett aszfalt burkolatú mellékútra. Feleségem szokásához híven már a rajt előtt beállította túrabotjait a megfelelő magasságra, az acél tuskék ritmikus kopogása mintegy zenei háttérrel biztosított az árnyas fák alatt gyaloglóknak. Egyszer csak azt vettem, vettük észre, elmaradt az ütemes kopogás, azonnal hátrafordultam. Feleségem abban a pillanatban esett térdre, majd verte be fejét és kézfejeit az útburkolatba. Ösztönös cselekedett ilyen esetekben, hogy esés közben kapaszkodunk, amibe tudunk. Ő a túrabotjaiba kapaszkodott. Voltak, akik azonnal mentőért kiáltottak, feleségem csak annyit kért, segítsenek az árokpartra ülni, ne zavarjuk a forgalmat. Váltig kezdeményeztem a mentő kihívását, szemlátomást kékültek, dagadtak kézfejei, homlokán is több véres horzsolás, zúzódás, oldalát fájalta nagyon. Közben elmondta, hogy minden bizonynyal a kibomlott cipőfűzőre lépett. Azt észlelte, hogy lépni nem tudott, egy kicsit még rántott is lábán, ez lett a veszte, emiatt esett el. Elővette túratörülközőjét, kérte, hogy azt vizezzem meg, borítsuk a bal csuklójára az volt a fájdalmasabb. Hinni sem akartam, amikor néhány perc után kezén a borogatással felállt és azt mondta, menjünk tovább. Nincs egy kilométerre az autó, elszaladok érte és menjünk haza, vagy orvoshoz – mondtam. Nem, nem kell, próbáljuk meg. Jó az esélye annak, hogy a mozgás segít.

Talán a megszokottól is rövidebb idő alatt teljesítettük a félmaratonnyi távot, átvettük a kupát, így indultunk haza.

Reggelre szinte az egész bal oldalán csak egy hatalmas véraláfutás volt látható, az ügyeletes orvos azonnal az ügyeletes kórházba küldött bennünket, mint mondta, itt akár több törés is lehet.

A kórházi röntgenvizsgálat után feleségemet kerekesszékekbe ültették, így került vissza a kezelőbe. Kisvártatva kinyílt az ajtó, a kilépő anynyit mondott: „akkor megyek, előkészítem a műtőt”. Egek, mi történik itt, remélem a műtőre nem nekünk lesz szükségünk. Feleségemet ágyon tolták ki a kezelőből, vele jött a vizsgálatot végző orvos is, aki így szólt hozzám:

– Meg kell operálni a feleségét, nagyon rossz állapotban van a lépe.

Doktor úr – szóltam. A feleségem leukémiás, ebben a helyzetben a lépe létfontosságú szervként látja el feladatát.

– Kérem, ez egy életmentő műtét, bármikor visszafordíthatatlanná fordulhat a helyzet, akkor már segíteni nem tudunk.

– Több mint 24 órája történt a baleset, nem autó ütötte el, elesett. Az esése után gyalogolt húsz kilométert egy nehéz, mély, homokos terepen. Annyira súlyos nem lehet a baj. Biztos vagyok abban, hogy ha lassan is, de felépül, és megmaradhat a lépe.

– Tudja, hányan esnek el és nem élnek túl, nem kockáztathatunk, ezrek élnek lép nélkül.

– Ezek közül hányan leukémiások?

– Azt nem tudom, ahhoz nem értek!

Feleségem szája szegletében kesernyész mosollyal szólt hozzám, elfogadom a műtétet.

Könnybe lábadt szemmel követtem, amint a műtőbe tolták a kórházi ágyon.

Talán kettő nappal a műtét után látogatóba mentem, amikor az osztályos nővér így fogadott.

– „Kemény fából faragták a maga feleségét”. A gyógytornász azt mondta, ilyet még nem látott, hogy ennyi idővel a műtét után valaki ilyen elánnal végezte volna a tornagyakorlatokat. De ez még nem minden, látta volna a beteghordó ábrázatát, akit arra kértek, hogy vigye a röntgenbe a beteget. A beteghordó megjelent a kórteremben, beazonosította kit kell a röntgenbe segíteni, kezdte előkészíteni az ágyat. Felesége annyit mondott, ma már tornáztam, nem kell ágy, de kerekesszék sem, menjünk lifttel. A beteghordó beszaladt a nővérszobába, és ott elmesélte milyen szokatlan esettel találkozott, egyúttal tanácsot kért, mitévő legyen. Végül lifttel közelítették meg a röntgenhelyiséget. Valamivel később kezelőorvosával, aki a műtétet is végezte találkoztam, aki szintén elmesélte a történeteket, majd így folytatta. Amennyiben így javul az állapota, a szokásostól akár kettő nappal korábban haza is mehetnek.

Ez az állapot, a lépnélküliség, némi változtatást is igényelt tőlünk, az orvosi viziteket szorosabbra kellett fogni. Talán három hónapig hol a kórházba, hol egy ajánlott hematológushoz jártunk, majd a kórházi látogatások elmaradtak, maradt a hematológus.

Elég sokat tanulmányoztuk az ide vonatkozó szakterületet, de többet szerettünk volna. Elég sok információhoz lehet jutni az interneten, de arra a következtetésre jutottunk, hogy óvatosan kell kezelni az olvasotakat.

Néhány vizit után a hematológus orvos felvetette, hogy barátkozni kellene a kemoterápiás kezelés gondolatával, tény, ezzel többször el is játszottunk. Közelebbről kísértük figyelemmel a kemoterápiai kezelésben részesült barátaink, ismerőseink állapotát, hallgattuk meg véleményüket. Talán egy ilyen csatornán jutott el hozzánk a Tűzmadár Alapítvány híre. Bár a honlapon láttuk, olvastuk programjaikat, de egy alkalommal úgy ment az onkológiai rendelésre, hogy azt követően benéz a Tűzmadár Alapítványhoz. Pozitív kilátásokról tájékoztatott, aminek az lett az eredménye, hogy voltak olyan hetes periódusok, amikor 3 alkalommal utazott Budapestre, gyógyult, épült, erősödött a Tűzmadár programjaival.

Hozzávetőleg három évig járt háromhavonta hematológusához, amikor orvosa határozottabban próbálta rávenni, itt a kemoterápiás kezelés ideje.

Miután korábbi szokásához híven udvariasan próbálta kikerülni ezt az opciót, hematológusa annyit mondott: „Kár, hogy magának nincs betegség tudata,,

A kijelentés után némi feszültség volt tapasztalható az orvos - beteg kapcsolatban, talán három vagy négy vizit után ismét előjött a kemoterápiás kezelés szükségessége. Feleségem saját pozitív tapasztalataival próbált érvelni, de azt kezelőorvosa nem fogadta el.

– Én magával kezdeni semmit nem tudok, ajánlom magának az Onkológiai Intézetet.

Többször felmerült bennünk a kérdés, most ugyan mi lesz, mi következik?

Mivel hosszú heteket kellett várni a naptárban talált szabad hely elérkeztéig, kérték, hogy a szükséges vérvizsgálatokat készíttesse el feleségem, azzal menjen a hematológushoz.

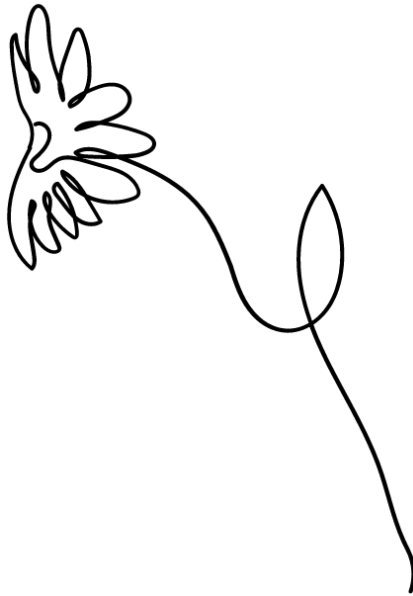
A vizsgálat előtti izgalmat elég gyorsan feloldotta az Intézet orvosa:

– „Aki ilyen jó fizikai állapotban van, azt minek küldenénk kemoterápiára.”

Időközben kiderült, **van még több hely** a gyógyulásra, kikapcsolódásra a tanulásra. Nem is kell Budapestre, vagy Egerbe elutaznunk, nem beszélve Miskolcra, Hatvanban is indítják a Simonton csoportot.

Ezek azok a foglalkozások, azok a helyek, ahol gyógyul a test, épül a lélek. Jellemzően a pokol mélyéről vagy annak közeléből visszajött, de még sem hitehagyottak találkoznak a megbeszélrt időpontban és helyen. Szemtől szemben találkoznak az élő példákkal, példaértékű történetekkel, őszintén megosztják egymással tapasztalataikat, adják egy-

másnak az energiát, bátorítják egymást, ha úgy alakul együtt sírnak, vagy együtt nevetnek. Klinikai szakemberek által összeállított a program, házi feladatok is vannak, de nem osztályoznak, pontosabban mindenki saját magát osztályozza, minősíti. Nyilván itt is vannak kiesők, de a többség marad. Szakképzett előadók vezetik a kötetlen, de mégis kötött foglalkozásokat úgy, hogy itt mindenki (akár mindenkitől) tanul, megtapasztal, mindenki feltöltődik, mindenki jól érzi magát, mert nem adják fel. A Regea Alapítvány nem csak a konzultációk vagy orvos-beteg találkozók aktív résztvevője, hierarchikusan felépített, szervezett, megannyi témát, területet magában foglaló táborai életre szóló emléket jelentenek minden résztvevőnek. Mert tudják, hogy mindig van remény, megéri akár szenvedni is a holnapért, egy újabb napért, ezért soha nem adják fel.



Tóth Ildikó – Mottó:

„Olyan erősen higgy abban, amit szeretnél, hogy más esélye ne is legyen, csak megvalósulni.”

A pedagógusok körében többen tanévekben gondolkodnak, így méri az időt. 2010-2011-es tanév az utolsó évem a pályán, előrehozott nyugdíjba mehetek. Megvalósítom azt a vágyamat, hogy a természethez közelebb éljek. A hegyek, fák, virágok... szerelmese vagyok, de a munkám, a lakásom a fővároshoz köt, a betonrengeteghez, az aszfaltozott utakhoz... Pedig én az erdei ösvényeken szeretek járni.

Utolsó hónapok a tanév végéig. Gondolatban már búcsúzom az iskolától, rendet teszek az íróasztalom fiókjaiban, a tantermi szekrényekben. Nem könnyű, de a cél segítségemre van...

2011. április – egy vérkép, igen, magas a fehérvérsejtszám – laboratóriumi vizsgálat, igen, leukémia.

Gondolatok zúgnak a fejemben. Nekem még két hónapot dolgoznom kell, itt a tanév vége, rengeteg a feladat, bírnom kell lelkierővel. De hogyan? A kút fenekére pottyantam, ki kellene valahogy másznom.

Néhány nagyon nehéz nap után, kicsit megnyugodva, csinálom a napi rutin feladatokat, a hétvégi túrák sokat segítenek. Novemberben elköltözőm a fővárosból a Mátra közelébe. Új szakorvosi rendelő, új kezelőorvos, kontrollvizsgálatok, a fehérvérsejtszám kúszik fölfelé. Az orvos nyugtat, ez még jó, nem kell kezelni. Rengeteg a betege... Olvasok, keresgélek, de nem találok információkat a betegség lefolyásáról. Minden újabb 3 hónap aggodalmak és félelmek között telik el... Ez nem jó így. Valamit tennem kell... Merre induljak el a helyben toporgás helyett?

Rákellenes Liga – itt kezdem a próbálkozásaimat. Előadásokat, tanfolyamokat keresek. A kör pedig bővül – életmódváltás, tudatos jelenlét, örömtánc...

Véletlenül találok rá a Tűzmadár Alapítványra, amely a Szent László Kórházban működik. Sok-sok lehetőség: gyógytorna, Autogén Tréning, Meditáció, Simonton tanfolyam, előadások....

Rengeteg hasznos információ, és a hasonló gondokkal bajlódó emberek közössége – nagyon sokat ad, lélekben megerősít.

Elvégzem a tervezett, de eddig mindig halogatott Agykontroll tanfolyamot, amelyet szintén nagyon élvezek.

Meridián torna gyakorlóhelyet keresek lakásom közelében. Hatvanban találok. A torna mellett még gyógytorna és örömtánc is van. Nagyon jó kis közösség. Mindez a Rákellenes Liga Hatvani Szervezetének jóvoltából, akik sokat dolgoznak, számtalan programot szerveznek.

A lehetőségeim köre egyre nagyobb lesz a segíteni akaró emberek által. Egy nagyon kedves hölgy mondja nekem, hogy Simonton tanfolyam indul Hatvanban szombatonként. Ha van kedvem... De még mennyire! Szükségem van minden tudásra, minden megerősítésre, minden jó szóra. Csodálatos embereket ismerek meg, várom a találkozásokat. A tanfolyamot a Regea Alapítvány szervezi. Nagyon kellemes napokat töltök az Alapítvány táborában. Mindig emlékezni fogok rá. Olyan emberek szervezik, csinálják, akik hatalmas energiatartalékokkal rendelkezhetnek, mert fáradhatatlanok. Sok tudás, támogatás, hangulat, nagyszerű emberek.

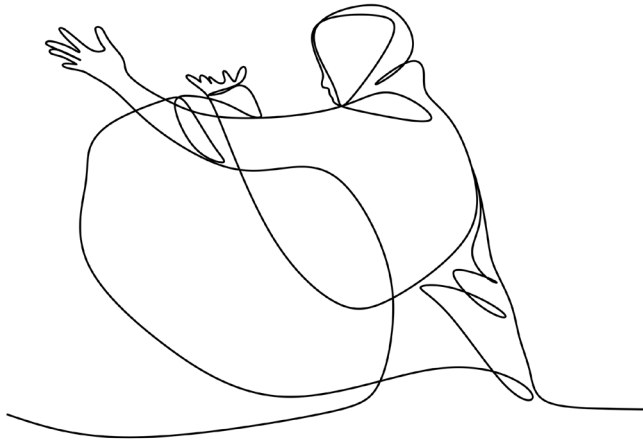
- Lehetőségeket kerestem, lehetőségeket találtam, sokat tanultam, fejlődtem, változtam...
- Mindig adni akartam, segíteni, arra törekedtem, hogy másoknak jó legyen. Magamról megfeledkeztem. Nagy hibát követtem el, veszélyeztettem az egészséget. Változtattam. Több minőségi időt adok magamnak.
- Megtanultam, hogy sokat tehetek az egészségemért. Pozitív gondolataimmal és pozitív érzelmeim által részt vehetek a gyógyulásom folyamatában.
- Az ADOK – KAPOK egyensúlyt helyre kell állítani. Néha lehetek kicsit önző, időnként tudnom kell nemet mondani. Képviselnem kell a saját érdekeimet is. Meg kell tanulnom mások segítségét köszönettel elfogadni.
- Hasznos tudás lett számomra, hogy változni, változtatni kell. A betegségem által is sokat változtam. Egy figyelmeztetés volt, arra figyelmeztetett, hogy letértem az utamról, rossz az irány.
- Nem panaszkodom. Ez a negatív erő inkább visszahúz, pedig én előre akarok haladni. Az élet nagyon értékes, minden pillanata az.
- Megyek az utamon hittel és mosolyogva. A sorrend fontosságát is megtanultam. Minden nap én döntök arról, hogy ki és mi a fontos nekem.

Kicsit bölcsebb és elfogadóbb lettem. Köszönetet mondva elfogadok mindent, ami jó nekem, és mindent elengedek, amire már nincs szükségem.

- A hála érzése megerősödött bennem. Hálás vagyok azért, aki most vagyok, de azt is tudom, hogyan akarok élni és milyen ember akarok lenni holnap.

Nagyon hálás vagyok azoknak az embereknek, akiktől tanultam, akik segítettek nekem.

*„Csodálatosak azok az emberek, akiknek
bármilyen nehéz is az életük, mégis
kis lámpásként hoznak fényt azok életébe, akik
még náluk is sötétebb időszakot élnek meg.”*



„ÜZENETEM AZ ÚTON LÉVŐKNEK – MI AZ, AMI NEKEM SEGÍTETT”

(Kicsit javított, átdolgozott történet)

Visszatekintve a fiatalságomra és az elmúlt éveimre: pont olyan boldog és életkedvvel teli, kiegyensúlyozott voltam, mint más korombeli fiatal. Iskolába jártam, majd jött a mindent elsöprő, és legyőző szerelem, házasság, munka és az életünk értelmei, a kisfiunk, majd a kislányunk megszületése.

Szerettük a természetjárást, igazolt természetjárók és túravezetők voltunk mindketten, hétvégeken családotól indultunk a különféle ismeretlen tájakat felfedezni. Gyermkeinket is a természet szeretetére neveltük.

Az idő múlásával azonban a testem fellázadt, s sorban jöttek a különféle egészségügyi problémák, (asztma, cukorbetegség, magas vérnyomás) műtétek, (orrolip, orrsövény, térd ínszalagszakadás, méheltávolítás) ami bizony nagyon károsan befolyásolta a lelki életemet is. Szerencsémre nagyon sokat köszönhetek családomnak, elsősorban a férjemnek és a közben felnőtté vált gyermekeimnek.

Az 50-ik éveim környékén sokasodtak az addig csak figyelmeztető problémák. Heteken-hónapokon keresztül küzdöttem a fejfájással, aminek okát sajnos években telt mire kiderítették. Amikor zöld hályogot találtak mindkét szememben, a szemnyomás fokozásával magyarázták, s az erre kapott szemcseppek jelentősen csökkentették a fejfájásaimat. Ekkor 2000 évet írtunk. De hamarosan újra fokozódott a fejfájásom. elvesztettem a szaglásom. Végül kivizsgálásra beutaltak a kórházba, ahol egy nagyon lelkiismeretes doktornő kezébe kerültem, aki MR vizsgálat tal derítette ki a fájdalom okát: **agydaganat**, bár vigasztként hozzátették, hogy ez jó indulatú daganat. (de akkor miért fáj ennyire?) Ekkor már 2003-at mutatott a naptár. Az idegsebész szerint még nem érett meg a műtetre, úgyhogy maradt továbbra is a fájdalom elviselése. Végül 2005 év végi MR után, **amikor már mindent, de mindent fel akartam adni**, megszületett a döntés, hogy műtetre érett a daganatom. A Miskolci Semmelweis Egyetem idegsebészeti team tűzte ki a műtét időpontját: 2006. január 16. Én ezt úgy vártam, mint a gyermekek a Jézuska eljövetelét, mert éreztem, hogy ez a beavatkozás szükséges és megváltás lesz az örökös fájdalomtól. És valóban, a műtét sikeresen lezajlott, a műtéti protokoll szerint történt a lábadozás és gyógyulás folyamata. Boldogan öleltem magamhoz a családom, férjem, fiam és lányom, valamint a 2 kisfiú és 1 kislány unokáimat, majd pedig a februárban született újabb

kislány unokámat. Nagyon sokat köszönhetek a férjemnek az ápolásért, kitartásért és elsősorban az együtt érző magatartásáért. Ezután fájdalommentes 4 év következett. Természetesen a kontroll vizsgálatokon részt vettem, mindenben együtt működtem az orvosommal. Ebben az időben csodálatosnak láttam mindent, örültem az életnek, az unokáimnak, úgy éreztem, hogy mindent legyőztem!

Sajnos 4 év elteltével beigazolódott az a jóslat, hogy ennek a daganatnak meg van az a rossz szokása, hogy kiújulhat. Nálam be is bizonyította, 2010 tavaszán az előről kezdődő fejfájás hullámok, a műtét után gyengén visszatért szaglás újbóli elvesztése, és idegen test érzete az orromban, majd az MR vizsgálat utáni diagnózis: kiújult meningeoma, ami most az orrjáratba talált utat magának. Az idegsebész ún. GAMMA késsel (nagy teljesítményű sugárral) történő műtét elvégzését javasolta. Már másnap Debrecenben voltunk, ahol meg is kezdték a vizsgálatokat és a műtéti előkészítést. Koponya röntgen, újabb MR és CT vizsgálat után a műtét reggelén a fejemre csavaroztak egy koszorúszerű szerkezetet, amivel, majd a műtő asztalhoz rögzítenek, a teljes mozdulatlanság biztosítása érdekében. Míg a soromra vártam (négyen voltunk az napra elő készítve) az atomfizikusok számították az adandó sugár útvonalát, nagyságát. meg mindent ami, egy ilyen művelethez tartozik.

Közben az erős fejfájásomra kapott injekciótól kicsit elszenderültem és az orvos érintésére ébredve szaladtam volna a műtőbe. De az érzést, amikor az orvos közölte, hogy az én daganatom nem műthető ezzel a technikával, – nem kívánom senkinek. Sajnos 1 cm-rel nagyobb a megengedett méretnél és az atomfizikusok szerint a szemem elvesztésével járt volna. Én már annyira el voltam keseredve, hogy megkérdeztem, hogy ha aláírom, hogy az egyik szemem feláldozom, megcsinálnák-e, de egy újabb hidegzuhany, hogy vinné mind a két szemem világát. Egy világ omlott össze bennem. Ekkor már egy sötét szakadék szélén egyensúlyoztam. Érdeemes-e még tovább így élnem? De aztán adtam még egy esélyt magamnak, – igenis újra felül fogok kerekedni és én kerülök ki győztesként az egészségemért vívott csatából. A miskolci idegsebész megbeszélte a problémámat az ottani gégész főorvossal, aki elvállalta a műtétet. Moore féle alkalmazást végeztek 2010 augusztusában. A kórházi tartózkodás alatt és után, reméltem, hogy ezek az évek egy idő után feledésbe merülnek, csak egy rossz emlék marad. De tévedtem: novemberben 25 adag sugárkezelést írtak elő, napi szinten vitt és hozott a betegszállító autó a lakásomtól 80 kilométerre lévő Miskolci sugárterápiás osztályra. A Karácsony szentestéjén is 17 órakor, Szilveszterkor is 16 órakor érkeztünk haza. Ez a kezelés január közepéig tartott. Az útviszonyokról, s a megtett kerülő utakról, ami a listán szereplő betegek összeszedése miatt történt – nem is szólok. Lényege, fárasztó egy egészséges embernek is, nem

pedig immuncsökkent betegnek. Ezt soha többet nem vállalnám. Végre letelt ez is, majd 2 heti pihenés után újra mennem kellett Miskolcra MR vizsgálatra. Férjemmel, kocsival indultunk el, de a kórházba már roham mentővel érkeztem, mert hátulról belénk szaladt egy sietős fiatalember a kocsijával. A találkozás eredménye: sorozat bordatörés, kulcscsont és lapockacsont törés. Azt hittem, ezt a traumát már sohasem fogom tudni feldolgozni. Ráadásul a kulcscsont műtétet csak 2 hónap eltelte után végezték el, majd 6 hónap múlva a beültetett rögzítő vasat ki kellett venni, mert a vállamon akart magától távozni.

Ez idő alatt, egy ismerősöm tanácsára csatlakoztam a városunkban működő Magyar Rákellenes Liga egri alapszervezetéhez és vele egy időben a Rákbetegségi Országos Szövetségi Amazonok klubjába, ahol hasonló sorsú társaimmal ismerkedtem meg. Nagyon megtetszett, hogy a csoportban önfeledten és vidáman folyt a beszélgetés és hogy mennyire együtt érző magatartást tanúsítottak az elesettebbekkel szemben. Sokat jelent egy csoporthoz való tartozás, ahol megbeszélhetjük problémáinkat. Nem utolsó sorban a gyógyult, vagy a gyógyulófélben lévő betegtársak által csillan meg a remény, hogy **nekem is sikerülhet a gyógyulás**. 2011 szeptemberében számomra elkeserítően kiábrándult volt az életem. A két agydaganat műtét, a 25 sugárkezelés, majd az azt követő autó baleset miatt igencsak sötéten láttam a jövőmet. Nagyon lassan tudtam feldolgozni az elmúlt év eseményeit, bár a családom minden lehetséges segítségét biztosította.

Egy alkalommal a klubfoglalkozásra látogatott Fodorné Vincze Anna pszichológusnő, aki a Regea alapítványnál a Simonton tréninget szervezte és vezette. Megkapó volt számomra, hogy milyen szeretettel beszélt az elesett, daganatos betegséget átélt emberekről, a gyógyulási folyamatokról és arról, hogy ha időben felfedezik a rákot: van egy olyan módszer, melynek elsajátításával a beteg a saját öngyógyító erőit tudja felszínre hozni és mozgósítani a gyógyulás érdekében! Az orvosi gyógykezelés, műtét, sugár, kemoterápia mellett nagyon fontos a beteg lelki támogatása is.

A tréningen egy nagyon jó hangulatú kis csoport alakult ki. Eleinte nagyon nehezen oldódtam fel, abban az időben sokat sírtam, sajnáltam saját magam. Ahogy telt az idő megismertük egymás betegségeit, s a még kezelés alatt lévő társainkkal együtt izgultunk a jó eredményért. Megtanultuk, hogy a **pozitív gondolkodás** az egyik legfontosabb tényezője a betegség testi és lelki gyógyulásának. Megtanultuk a harag pozitív kezelését, a konfliktusok, a neheztelések, a stressz oldását példákön és feladatokon gyakorolva. A megoldandó problémákat megtanultuk átkeretezni, s azt, hogy saját problémáinkat merjük a fontossági sorrend elejére tenni, mert a jelmondat „Bármit is gondolj magadról, több

vagy annál” Foglalkoztunk a pozitív relaxációval, az érzelmek negatív (romboló), pozitív (előrevívó) levezetésével. Megismerkedtünk a gyógyító imagináció fogalmával: rajz formájában „irtottuk ki” a szervezetünkben meglévő ráksejteket. Sok kis remekmű született és sokat neveltünk a jobbnál jobb ötleteken. Örömmel és szívesen találkoztunk a 11 hétig tartó tréningen. Az elsajátított pozitív gondolkodásnak köszönhetően megváltozott az életszemléletem, – **nem félek a jövőtől, mert tudom, hogy a betegséget igenis le lehet győzni!**

Azóta is tartjuk a kapcsolatot, bővültünk más rákszervezetek tagjaival. A klubom és a Simonton módszer nagyon sok segítséget nyújt a problémák feldolgozásában. 2014 novemberében az addigi klubvezetőnk idős korára hivatkozva lemondott az Amazonok klubja vezetéséről. A klubtársaim engem szavaztak meg a klub új vezetőjének, amit örömmel elfogadtam és szívvel-lélekkel igyekszem ellátni a feladataimat a klubtársaim teljes meglegedésére. Sokat járunk kirándulni, valamint a Bakonyszücsi rehabilitációs Otthonban töltünk el minden évben 1 hetet együtt a klubtagokkal. 2020. szeptember 03-án bensőséges hangulatban ünnepeltük meg az Amazonok klubja megalakulásának a 30-ik évfordulóját.

Sajnos az autóbaleset nem az utolsó feladat megoldásával terhelt meg. 2013 évtől kezdődtek problémák a szememmel, de nem a zöld hályog okozta. A diagnózist csak 2017 januárjában sikerült a Budapesti Semmelweis Szemészeti Klinika 2 aranyos adjunktusnő által megtalálni és a márciusi műtéttel megszüntetni a kettős látást. Nagyon hálás vagyok nekik érte. 2017 és 2018-ban átestem 1-1 lábműtéten, mert már a járásomban hátráltatott a lábfájdalom. 2019 márciusában újabb szemműtét mind két szememen (szürke hályog). Sajnos ennyi egészségügyi probléma fizikailag és lelkileg kicsit megviselt, de mégis van, ami segít az elviselésében. Ezek alatt az évek alatt, családuk bővült az ötödik unokával, majd 2 kislány dédunokával és 1 éve 1 kisfiú is erősíti a dédi bébi csapatot. Az ő mosolyukért, szeretetükért is érdemes élni és küzdeni!

A teljes gyógyulás reményében Dzsida Jenő gondolatával fejezem be: **„Hallgasd meg, mit suttog az élet, élni hív, újra meg újra téged”**

Üzenetem az úton lévőknek – mi az, ami nekem segített? Paradox módon elsősorban az elfogadás, majd a betegségtől való szabadulás kényszere. A pozitív gondolkodás, az élni akarás és a család szeretete.

„Az élet is csak verseny, melyben sok futó szalad. És a győzelem titka: Kelj fel és haladj!” /dr. Székely Zsuzsanna/

Eger, 2021-03-11.

Polonkai Józsefné

ÜZENEM AZ ÚTON LÉVŐKNEK – MI AZ, AMI NEKEM SEGÍTETT

Egyik hajnalban arra ébredtem, hogy a jobb kezem középső három ujjja a bal mellem mellbimbója fölött egy csomón pihen. – Mi lehet ez? – gondoltam magamban. Kibújtam az ágyból, és a konyhába mentem, ott leültem egy székre, és újra megfogtam a csomót. Kemény volt, úgy két centiméter. Csak ültem, magam elé bámultam, és tudtam, ez egy rákos daganat.

Jöttek a vizsgálatok, és a bizonyosság, hogy valóban a legagresszívebb rák alakult ki a testemben. – Lehet, hogy ennyi volt? – tettem fel magamnak a kérdést. – De, hát van két fiam, akiket 11 éve egyedül nevelek. Még kiskorúak. Nem hagyhatom itt őket – fogalmazódott meg bennem a válasz. Mindig úgy gondoltam, hogy bennem nincs egy fikarcnyi rosszindulat sem. Erre kiderült, hogy igenis van! Itt összecsomósodva a mellemben. Az állandó megfelelési kényszer a szüleimnek, a gyermekeimnek, a barátaimnak, a munkatársaimnak, a tanítványaimnak, és azok szüleinek, és a vágy, hogy mindent jól csináljak, most ide vezetett.

Műtét után feküdtem a kórteremben, és még az altató hatása alatt voltam, mikor meghallottam a rockzenét beszűrődni az ablakon. – Istenem! Én imádom a rock zenét, köszönöm, hogy ezt küldted ébresztőül – gondoltam magamban. Bár feküdtem az ágyban, mégis gondolatban egész testemmel táncoltam. Szabad voltam, és vidám. Éppen úgy, mint húsz évvel korábban egy rock koncerten, ahova elszöktem otthonról, mert a szüleim nem engedtek el. Szinte lebegtem annyira könnyűnek éreztem magam. Jól esett így pihenni, elengedni az elmúlt hetek stresszel teli napjait. A kórházba utazásom előtt kaptam egy könyvet. Paulo Coelho-tól: Az alkímistát. A műtétet követő napon elolvastam a könyvet. Santiago, a pásztorfiú bámulatosan szép története megértette velem, hogy meg kell tanulni olvasni a titkos jelek között, és a legfontosabb, hogy a szívünkre hallgassunk, és a saját álmainkat, vágyainkat követve teljesítsük be Személyes Történetünket.

Tehát beteg vagyok – szögeztem le magamban. Muszáj, hogy kezeljenek, mert egyébként meghalhatok. Láttam filmeket, amelyekben a kezeléseket után nagyon rosszul lettek a betegek. Rám is ez fog várni. A szenvedéstől való félelem, rosszabb, mint maga a szenvedés. Az biztos, hogy nem akarom, hogy leszálalékoljanak. Dolgozni akarok. Szükségem van a pénzre, hiszen iskoláztatnom kell a fiaimat. Az édesapjukra nem számíthatok, ő alkoholisták, azért is váltunk el. Édesapám meghalt, édesanyámat nem használhatom ki. Nem akarom, hogy a rákról szóljon az életem. Bár tény, hogy a szervezetemben van, ezért vele együtt kell él-

nem, amíg meg nem szabadulok tőle. Ez az én rákom. Bennem fejlődött. Nekem kell rájönnöm, arra, hogy miért keletkezett bennem, és hogyan tudok megszabadulni tőle.

Az első kemót nyári szünetben kaptam. A kezelés után egy héttel nyári táborot vezettem a Balaton partján. Imádtam a gyerekekkel együtt lenni. A sok önfeledt kacagás, a közös játékok, kirándulások, jó poénok, minden perc, ami nem a betegségről szólt jelentősebbé vált. Szerettem bele nézni a napba, leheveredni a fűbe, és csak úgy megélni a körülöttem lévő világot. Csak az éjszakai magányban támadt fel lelkemben a félelem.

A kezeléseket péntekenként kaptam, hogy hétfőn már tudjak dolgozni. Volt olyan hétfő, hogy úgy éreztem nem bírok kilépni a kapun, de mégis kiléptem. Megcéloztam az iskola kerítésének sarkát, és eljutottam addig, majd a bejáratig és a nevelői szobáig. Végig dolgoztam a délelőttöt, és már hazafelé sokkal könnyebb volt. Parókám lett. A gyerekek dicsérték, hogy mindig jól áll a hajam. Az egyik fiú mellettem sétált a folyosón és megkérdezte:

- Tanárnő tényleg rákos?
- Igen! – feleltem őszintén.
- „De gáz!” – mondta meglepetten.
- Tényleg parókája van, és kopasz?
- Tényleg. – válaszoltam mosolyogva.
- Tetszik tudni, hogy a rákba bele lehet halni?
- Persze, tudom.
- „Hát tanárnő jó kemény!”

Ezután a beszélgetés után minden osztályban feltették a gyerekek a kérdéseiket a betegséggemmel kapcsolatban. A kezdeti feszengést, felváltotta az őszinte érdeklődés, segítőkészség. Leomlott egy fal. A téglák darabokra hullottak. Közel kerültünk. Áramlott felém a szeretet. Az utcán odajöttek hozzám az emberek, és beszélgetni akartak velem. A barátaim naponta meglátogattak, és együtt kerékpároztunk. Zöldségeket, gyümölcsöket hoztak nekem, elláttak vitaminokkal, és mindennel, amiről azt olvasták jót tesz a rákos betegeknek. De nekem az tette a legjobbat, hogy ők ott voltak velem. Az órarendemet úgy állították össze, hogy a sugárterápiás kezeléseket is feltudjam venni. Nem volt megállás. Túljutottam a kezeléseken. Egyetlen napot voltam táppénzen. Az egy éves kontroll vizsgálaton a doktornőm közölte a jó hírt: – „Túl vagyunk az életveszélyen!”

Tíz éve diagnosztizálták a betegséget. Mi történt azóta? ÉLEK! – de tényleg!

Dolgoztam egy EU-s projektben. Voltam Törökországban, Szlovákiában, Portugáliában. Rájöttem, hogy mennyire fontos az angol nyelv, ezért angolul tanultam, és tanulok naponta. Megtanultam úszni, hiszen sosem késő. Kétszer egy héten tornázok egy órát. Ha tehetem, napi 8000 lépést teszek meg. Odafigyelek arra, hogy mit eszek. Figyelek a szervezőtem jeleire. Soha nem tagadom meg magamtól a pihenést. Rendeződött a magánéletem. A fiaim felnőttek, és már dolgoznak. Már nem akarok másoknak megfelelni. Önmagam vagyok, hibáimmal együtt.

Az elmúlt nyáron öt hetet töltöttem Spanyolországban az El Caminon. Csodálatos zarándokút volt. 800 km-t tettünk meg gyalog San Jean Pied de Porttól, Santiago de Composteláig. Öt hetet töltöttem önmagammal. Végig gondoltam mindazt, ami eddig történt velem az életem során. Én sem a múltban, sem a jövőben nem élek. Csak a jelen érdekel minden csodálatos percével. Ha csak a jelenre összpontosítok, megtudom javítani, és ha jobbá tettem, ami azután következik, az is jobb lesz.

Üzenem az úton lévőeknek, hogy ezernyi út vár még ránk. Figyeljük a belső hangot, és minden útra rátalálunk. Az elhatározás csak kezdet. Amit elhatározzunk, olyan helyre sodorhat, amiről nem is álmodtunk.

Görbeháza 2019. 01. 24.

Priscsákné Szekrényesi Judit

Psenyeczky-Nagy Klára:

A SZIVÁRVÁNYOS VIRÁGTÓL A KARMESTER PÁLCÁIG

Tudom, mert megtapasztaltam, hogy a „Teremtő Istenem velem van” az nem azt jelenti, hogy nem eshetek el és nem fog fájni, hanem azt, hogy Ő velem van és segít felállni.

A Falevelek első kiadásában arról írtam, milyen kincsekre találtam a betegségem által. Ezeket őrizgetem, fényezgetem, óvom és vigyázok rájuk.

Most arról írok, hogy mindez nem egyszerű, nagyon „munkás”, sőt, ha már valamit teljesen magaménak érzek, akkor kapok valami új tanulni-valót.

Lássuk hát, megmutatom a „gyémántjaimat”, a kincses ládám tartalmát. Gyémántokat írok, nem briliánsokat, mert még mindig munka alatt vannak, csiszolgotam őket.

Nagyon szeretek segíteni, egyszerűen jó érzés. Rohanok is, ha azt érzem szükség van rám, van ötletem, tanácsom. Mit gondoltok, mit hallok ilyenkor? „IGEN, DE...” Régebben elkezdtem bizonygatni, meggyőzni, érvelni. A „DE” egyre erősebb lett. Ma már tudom, aki így beszél, az csak panaszkodni akar, de változtatni nem. Gyorsan odébállok, meglévő energiáimat olyannak adom, aki haladni szeretne vele, nem pusztán „leszívni”.

Több oka is van annak, hogy nehezen fejezem ki az érzéseimet, de megtapasztaltam, ha mégis bevállalom, hogy elmondom, akkor én is kapok ÉRZÉSEKET, bensőségebb lesz a kapcsolatunk, egyre bátrabb és nyitottabb lehetek. Megtanultam kimondani, hogy „hálás vagyok”, és hálát kapok érte.

Nagyon nehéz csendben maradni, amikor már a régi énem rég „kiverte volna a balhét” és NYUGODTAN VÁRNI, míg elcsitul a vihar és ránk süt a Nap, de megéri!

Egy igen komoly, szinte megoldhatatlannak látszó konfliktusomban a MEDITÁCIÓM során kerestem, mit tehetnék mégis. A pörgött a belső-filmem. Skorpió voltam, békés, nyugodt és boldog, amíg két skorpió vadász meg nem támadott. Az életem volt a tét. Harcban megölhettem volna őket, vagy skorpió módon magammal is végezhettem volna, ehelyett őket vontam a tűzkörbe, hogy legyen módjuk gondolkodni, én pedig skorpióból a könnyeimmel együtt igazgyönggyé változtam. A sivatag erdővé vált, ahol gyöngyvirágok nyíltak, és nyílnak még ma is, és az igazgyöngy tündököl a napfényben. A skorpióvadászok pedig új mesterséget kerestek.

Tudomásul vettem, hogy nem lehetek mindenki számára „JÓ”. Elfogadom és bevállalom, hogy láthat valaki „gonosznak”. Lehetek sátán (Sátán),

árnyékomban ott a boszorkány és éghetek a Pokol (csárda) tüzében, attól én még ÉN vagyok, magamnak, a saját értékeimnek akarok megfelelni.

Nagyon nehéz nekem elfogadni, ELENGEDNI, hogy nem tudunk mindenkinek úgy segíteni, hogy meggyógyuljon.

Van aki mindent megtesz, mégis (idő előtt?) el kell távoznia a földi világból. Beláttam, neki az a legtöbb, ha segítek megérteni, hogyan juthat el a megbékélésen át egy új, a földi léten túlvezető kapuhoz.

A reményt nem szabad feladni! De mit is jelent a REMÉNY?

Az emberi élet véges, de van remény arra, hogy amíg él az ember addig képes dönteni harmóniában a környezetével és a saját igényeivel, a saját lelkével.

„Remény – az hal meg utoljára. Nem szabad elvenni tőle a reményt.” Ezek a mondatok néha hamisan csengenek, elfedik a tényeket. Az értelmezésemben azt jelentik: a lehetőségeimhez mérten, amíg tart a földi időm, képes leszek minőségi életet élni, a legjobb döntéseket meghozni. Ilyen döntés lehet az is, hogy „feladnom”, azaz a Teremtő Istenem kezébe helyezem a probléma megoldását és / vagy az életem utolsó percének meghatározását. Fontos, számomra, hogy a döntéseimet ne a félelem és főleg ne a halálotmtól való szorongás motiválja.

Valójában annak tudok segíteni, aki önmaga is megteszi amire képes, aki felelősséget vállal a gyógyulásáért, aki számot vet a döntéseinek a következményeivel is.

Az önmagáért felelős ember belső meggyőződésből tesz vagy nem tesz meg valamit. Megtanultam, hogy ezért a BELSŐ MEGGYŐZŐDÉSÉRT sokat kell „dolgozni”. Információkat szerezni, mérlegelni, más helyébe belékpézni önmagunkat, nagyító alá tenni a „tényeket”, vagy azokat, akik „igazságként” próbálnak „eladni” nekünk valamit.

A mérlegelés, a döntésem előtti időszak néha nagyon nehéz és fájdalmas. Nekem ebben a helyzetben sokat segít a hitem, hogy megadatott nekem a tudat: FELADATOM ÉS DOLGOM VAN itt, ebben a földi világban. Kapcsolatba léphetek a belső vezetőmmel, bennem él a Szentlélek, és a legfőbb érték számomra a szeretet.

Így, ha megszületik az elhatározásom, akkor óriási energiák szabadulnak fel bennem, amelyek segítségével cselekedek, változtatok.

A belső meggyőződéselem nem lehet alku tárgya, mégis van / volt olyan eset, amikor úgy éreztem, hogy alkut kell kötnöm. El kell fogadnom, hogy a pillanatnyi körülmények korlátoznak és a döntési szabadságom csak abban áll, hogy ezt elfogadom, vagy toporzékolok ellene.

Beláttam, hogy van amikor bölcs döntés az ELFOGADÁS, annak a tudomásul vétele mire van lehetőségem, kompetenciám, mit tudok megváltoztatni és mit nem, mire lehet hatásom és mire nem. Nagy öröm volt felfedezni, hogy az életkorom, a betegségeim, a kapcsolataim változásai, a

körülöttem lévő emberek értékei határokat szabnak nekem, ugyanakkor új lehetőségeket, új utakat is megnyitnak előttem.

Rájöttem, akkor tudok előre lépni, ha ELENGEDEM azt, ami „volt”, nem rágódok azon, miért ilyenek az emberek, a körülmények, hanem azt mondom magamnak: oké, most ez van, hogyan lehet ezekben a keretekben a számomra legjobbat elérni.

Nekem a legnehezebb döntés, amire a kívülállók azt mondanák: „Ez balek, miért hagyja magát, miért marad csendben?” Miért is? Mert már tudom, sokszor a szelíd türelem, bölcs elfogadás visz előre, ez indít el változást. Az igazi kihívás számomra a BELSŐ HARMÓNIAMAT megtartva várni, hogy „kiforogja” az élet és igazol engem / vagy nem. Most ezen a feladatomon dolgozom.

Életbevágó, állandó feladatom folyamatosan HINNI ÉS BÍZNI abban, hogy vannak segítők, együttérző és közösen gondolkodó társaim, elfogadni, hogy az út hepehupás, de a gödör után jön a felemelkedés.

Persze vannak kétségeim is.

Kell-e módosítani az elképzelésinket?

Mikor és hogyan változtassunk-e és egyáltalán kell-e változtatni az irányt?

Van-e megújuló képessége a közösségünknek?

Meddig és milyen feladatokba „fogható még hadra” a vezetőség?

Van-e, lesz-e olyan ember, aki ha én valami okból kilépek, vagy kimaradok, akkor pótolni tudjon vagy újabb, jobb formában folytassa?

Tudom, ott van a „jövő”, ahol a csapat tagjai képesek EGYÜTTMŰKÖDNI ÉS TÖBB LÁBON ÁLLNI.

Ebben a hitemben igyekszem alakítani, formálni a Regea csapatát, hogy tudják bármi is történik a világban, képesek vagyunk egymást segíteni, szolgálni, szeretni. Közösen már megtapasztaltuk, hogy képesek vagyunk bármilyen helyzetben megoldásokat találni, kapcsolódni, alkotni, a régituja cserélni, csak folytatni kell, amit elkezdtünk.

Ezért van, hogy hívom azokat, akik másokon segíteni születtek a Földre, szükség van rájuk, NÉLKÜLETEK NEM MEGY!

Képeled kedves Olvasó, jönnek.....JÖNNEK!

Együtt voltunk a Falevelek első kiadásának könyvbemutatóin az ország minden részében. Kirándultunk és méltóságteljesen, édes-szomorúan emlékeztünk az Ildikó napon. Fákat ültettünk és gondozzuk azokat, és gyönyörűen fejlődnek. Pályázatokat írtak, és ünnepeltük az alkotókat. Ajándékokat készítettünk és műsort is karácsonyra a kórházban lévő sorstársainknak. Szűrővizsgálatokat népszerűsítünk városi rendezvényeken. Vidáman bálozunk. Együttműködünk társ-civiliszervezetekkel. Táboraink „telt házasak”, pedig intenzív aktivitást igényelnek a résztvevőktől a programok. Még sorolhatnám, de mindebben az a fontos, hogy közben

rengeteget tanulunk egymástól és a szakemberektől, a lehetőségekhez képest mindenki megtesz mindent a gyógyulásáért. Még a különböző elektronikus felületek kezelését is elsajátították korra való tekintet nélkül, csak hogy kapcsolatba tudjunk maradni a járvány idején is.

Hoppá, kedves Olvasó, Te még mindig nem értheted, hogy miért is választottam az írásomnak ezt a címet: „A Szivárványos virágtól a Karmester pálcáig”.

Elmesélem.

Egyszer volt, igaz volt, Miskolcon egy Simonton klubon, egy kézműves foglalkozáson volt, hogy harisnyavirágokat készítettünk és közben beszélgettünk. Igyekeztünk megérteni mások helyzetét és mindenki, aki csak akarta, az könnyíthetett a lelkén. Jártak a kezek és oldódtak a feszültségek, gyönyörű alkotások születtek. És előttem titkolva még valami. Aki csak ott volt egy virágszirmot is készített, olyan színűt, amihez kedve volt. A sok-sok szziromból összeállt egy csodás virág, szeretettel teli egyszeri és megismételhetetlen. Ezt a virágot én kaptam. Itt van a polcomon, emlékeztet arra a napra, emlékeztet arra, hogy milyen egyediek és sokszínűek tudunk lenni, de együtt többek, sokkal többek vagyunk, és fantasztikus erő lakik bennünk. Ha ránézek, még a legnehezebb napokat is könnyebb lesz túlélnem.

Történt egyszer az is, hogy kaptam egy karmester pálcát Szentléleken az Ildikó napon, ami mint később derült ki számomra a REGEA 10. évfordulás ünnepe is lett. Már az évforduló ünneplése is meglepetés volt a számomra, hiszen a 2020-as év nem kedvezett az ünnepeknek, az év elején még másképpen terveztük.

Bevallom, meglepett és meg is ijesztett ez az ajándék. Nem kell nekem pulpitus és dirigálni sem akarok. Soha sem akartam vezető lenni, tanítani szeretek, az alapítványban én gyógyulni és együttműködni tanítom az embereket. A barátaim (a meglepetés tervezői) elolvastatták velem a kísérszöveget, elakadt a hangom, alig láttam a könnyeimtől. Most ideírom, mert büszke vagyok rá:

„Hálánk jeléül a világ legfantasztikusabb karmesterének, aki kitartó munkájával, az elmúlt 10 év alatt, a rengeteg kis- és nagybőgősből, citetrásból mára már egyhúron zendülő zenekart kovácsolt. Köszönet az áldozatkész munkájáért! Isten áldása kísérje tovább ezen az áldott úton.” – aláírás: „Regea zenekar”

Mit jelent ez számomra?

A Regea zenekarába minden „muzsikus” önként, szíve szerint áll be.

Ha „belecsöppentem” ebbe a szerepbe és elfogadtam a karmesterséget az felelősséggel jár.

A karmester előtt ott a partitúra, amely magába foglalja a zenekari művek valamennyi szólamát, de a zenészek a saját kottájukból játszanak a saját képességeik és szándékaik szerint.

A karmesternek ismernie kell valamennyi zenekari hangszer tulajdonságát és játékmódját.

A karmester meghatározza a tempót, melyhez alkalmazkodnak a muzsikusok, mert ez az együttes játék legfontosabb alappillére.

A kézmozdulatai jutnak el a zenészekhez, amely a zene játéka által a lelket is megérinti. A koncerten pedig a vezénylés nemcsak a zenekarnak szól, hanem a közönségnek is, mert megkönnyíti a kapcsolatteremtést a passzív hallgatóság, valamint a zenekar és az elhangzó mű között.

A kölcsönös együttműködésből alakul ki a mű igazi értéke.

Egy modern karmester részt vesz a zenekar körüli irányítási, adminisztratív feladatok ellátásában is, és csapatmunkában végzi a feladatát, mert van mellette művészeti vezető, zeneigazgató, másodkarmester és így tovább.

Amikor 2009-ben beteg lettem, majd 2010-ben létrejött az Alapítvány és elkezdtünk együtt dolgozni Annával, álmomban sem gondoltam, hogy még karmester is lehet belőlem.

Mikorra mindezt végig gondoltam, rájöttem, hogy örömmel és igazi büszkeséggel vállalhatom a karmesterpálcát.

Azt mondjuk: „Mi nagyokat szoktunk álmodni”, de tudjuk és vállaltuk, hogy szorgos munka is kell az eredményekhez. Mit jelent az eredmény? Szomorúság és gyász, öröm és elégedettség, bizonytalanság és biztos hit, egészség vagy romló állapot, élet és halál, de egy csapatban, ahol mindenki önmaga lehet, és a sorstársak számíthatnak jobban-rosszban egymásra.

Végül mi segít a Segítőnek?

Egy mosoly – azt üzeni, fáradt vagyok, de örülök, hogy közöttetek lehetek;

egy jóízű kacagás, cinkos mosoly, mert mi már tudjuk, mi a „dörgés”;

egy szó – amely azt mondja, hálás vagyok, mert.....és kiderül, hogy tulajdonképpen Ő tette meg azt az óriási lépést;

egy őszinte beszélgetés – amiből kiderül mennyi közös tapasztalatunk, és fontos dolgunk van még;

egy szál virág, egy üveg lekvár, egy pici kabala – amit saját kezeivel készített és azért olyan különlegesen szép / finom, mert beletette a szeretetét, az önmagában megdolgozott lelki békéjét is;

egy csoport elégedett, vidám szem, mert ismét sikerült valami nagyszerűt csinálni együtt.

Ha csalódott, fáradt, bizonytalan vagy elégedetlen vagyok, és felidézem ezeket a pillanatokat, ismét megszólal a hang: „Látod érdemes!...Ez a küldetésed....Ezért kaptál egy új lehetőséget a földi életre.”

Elindulok hát bátor és meleg szívvel, mert vár rám egy CSAPAT.

Rónai Katalin:

AZ ELSŐ ALKALOM

Kedves doktornő, hogy is kezdjem?

Jó illat van itt a szobában.

Füstölő, vagy valami gyógynövény?

A tea? Köszönöm, elfogadom. Olyan illat van, mint egy bioboltban.

Szeretem a bioboltok illatát, ott nem zavarnak a szagok.

Mert a szagok, és az illatok, ezerszeresen felerősödtek mióta kemoterápiás kezelés alatt állok.

Benzingőz, izzadtság, -cigi, -alkohol, -étel, -kipufogó, -kürtőskalács, -macskaszag, dezodorok, az édeskés illatok, parfüm, a közértben mosószerrek, WC illatosítók, a hajléktalanok után maradó nehéz levegő, és sorolhatnám gyomorforgató...

Biztos vagyok benne, – hogy aki semmilyen formában nem érintett, – ahogy azelőtt én sem voltam, – annak halvány segéd fogalma sincs arról, hogy milyen az a folyamat, amelyet az ember a daganatos betegséggel vívott harcban megél.

Azt kérdezte, hogyan élem a napjaimat, mióta kitapintottam a daganatot?

Azt kell mondanom, hogy jól.

Sőt, nagyon jól, mióta beleálltam a harcba az életemért, a szintem megtartásáért, a teljes és tökéletes gyógyulásért.

Tudja kedves doktornő, az információ, a tiszta kommunikáció hiánya a probléma.

Egyre több ember betegszik meg, és áll tanácstalanul, amikor felajánlják a kezelési rendszert, mert nem tudjuk, hogy mire számíthatunk.

Igen, tudom, naponta történnek csodák, annyira jó, hogy kedves mosolyok kísérik mókásan rövid fehér hajam.

Az első kezelés tizenegyedik napján csomókban kezdett hullani.

Később, pedig én magam nyíráttam le nullásgéppel.

Nyugodtan tapints a meg, kedves doktornő, már nő, puha babahajam van, meg kell mondanom, tetszem magamnak.

Ez a formaváltás többféle utat is mutatott számomra az eltelt hónapokban.

Ma már nincs más, csak a szeretet.

Az önszeretet, az önbizalom, és a jelen pillanat szeretete.

Mit adok, és mit kaphatok.

Eddig sokat rágódtam azon, hogy ki szeret, és ki nem szeret?

Férfi, nő, család, kolléga, főnök, BKV sofőr, cipőboltos eladó, élelmiszer

pultos, bankos, postás, önkormányzati ügyintéző, a NAV, az egészségügy, és így tovább.

Vajon én szeretem őket, vagy nem szeretem?

Tudok-e kérni, és tudok-e adni?

Tudok-e nemet mondani, amikor kell, ismerem-e a határaitam?

Már tudom, attól változik az életem, hogy tudok-e így mosolyogni, és önmagam által szeretve lenni.

Tudja-e kedves doktornő, mi az, ami gyógyít?

Hát az, hogy ki tudom-e fejezni, el tudom-e mondani, ha fáj a hiány, a szeretetlenség, a váratlanul támadó zsigeri félelem, a nyomasztó stressz, az anyagi gondok, és, hogy vannak-e mellettem olyan emberek, akikkel ezt meg tudom beszélni, őket megérinteni, rájuk mosolyogni, megölelni?

Tudja, kedves doktornő, ez a helyzet megtanított szeretni, meglátni önmagamban a nőt.

Látom a szépséget, amelyet már rég meg kellett volna látnom önmagamban!

Ennek ellenére a kezelések során felmerülő problémák, ismeretlen helyzetek sokasága arra mutatott rá, hogy mindennek semmi köze ahhoz a lélekhez, aki én vagyok.

A hallom egyesek reakcióit, látom a testbeszédüket, amikor megkérdőjelezi döntéseimet, és a lelkem rezzen bele, meg amikor arról kezdenek beszélni, hogy melyik rokonuk, milyen kínok között és milyen daganatos betegségben hunyt el, vagy, hogy ő, azonnal öngyilkos lett volna...

Hála, ezek kevesen vannak, de, könnyörgöm, miért nem arról beszélnek, hogy hányan éltek túl?!

Ugye-ugye, kedves doktornő, hiszen azok vannak többen! Ebben biztos vagyok!

Mert, ha támogatjuk egymást, sokkal több lesz a hit, a remény, az erő, mert túl akarjuk élni, hisz szeretjük az életüket, és ragaszkodunk hozzá!

Tudja-e, hogy vannak hennafestők, akik daganatos betegek testére festenek, hogy boldogabbá tegyék őket, meg, hogy erősödjön a hitük önmagukban, a gyógyulásban, hogy vannak olyan segítő csoportok, alapítványok, ahol kimondhatom, és elmondhatom, ami fáj, hogy könnyebb legyen a gyógyulás?

De, ami fáj, tudja, kedves doktornő, az a kevés információ, mindezekre magam jöttem rá.

És még egy fontos dolog, túl vagyok a hatvanon,

Nőiességem teljes birtokában, szerelemre, még mindig alkalmas léttel, van egy történetem, mesélném őket mindenkinek.

Tudom másoknak is vannak története.

De azt érzem, hogy ötven-hatvan éven túl már nem vagy fontos sem a társadalomnak, sem mint nő.

Teljes sötétségben tapogatózás, keresgélés.

Amikor az ember, a nő belecsöppen, csak néz tágra nyílt szemmel, mert a pánik derékon ragadja. Először nem tudja, hová forduljon. aztán talál egy utat, amin elindul, bízik, és sokakat meggyőz, hogy álljanak az út mellett és drukkoljanak neki, azért, hogy minél előbb átszakíthassa a győzelmi szalagot, és teljesen felépüljön.

Ugyanakkor az út két oldalán olyanok is állnak, akik csak csodálkoznak; hogy te milyen jól bírod, hogy milyen erős vagy, hogy ezt az életörömet, nahát, és hány éves vagy, na, ne, de hát, te már nyugdíjas vagy, és még mindig vágysz a kapcsolatra, az élet szépségeire, a szerelemre, a szexre?!

Most, mondja meg, kedves doktornő!

Hatvan év felett nem lehet, hogy egy nő élni és szeretni akar?

Hogy még mindig van célja?

Akár az, hogy csodálatos helyekre utazik, szerelmes lesz, meggyógyul...

Igen, tudom, hiszen magam is művelem, tudom, hogy vannak más segítő módszerek is, hogy gyógyuljunk.

Bármilyen művészetterápia, legyen az varrás, festés.

Lényeg, az alkotás, alap a mozgás, felszabadít a tánc.

Természetesen, teljesen igaza van, nagyon fontos a családi összefogás, szeretet, a baráti segítségek, ezek azok, amelyek újra megtanítanak mosolyogni, mosolyogva kérni, mosolyogva elfogadni.

Meg egy olyan csodás pszichológusnő, mint Ön...

Ilyenkor azt érzem, megnyílnak az Ég csatornái is!

Naponta találkozom emberekkel, kiknek szeméből saját létem bizonyossága tükröződik vissza, és az a bizonyosság, hogy a világ szeret, hisz a világ mindenkit szeret, ha így állunk hozzá, ha észrevesszük, ha meglátjuk, ha akarjuk, hogy meglássuk.

Kedves doktornő, már letelt az időnk?

Pedig, még annyi mindent mondtam volna!

Tényleg, egy hét múlva újra jöhetek?

Hogy van még négy alkalom, az alapítványi támogatás által?

Nagyon köszönöm a lehetőséget!

Ó, hát, tényleg, önt is töltötte a beszélgetés?

Nahát, ennek igazán örülök!

Hogy a pszichológus is ember, hát igen, ezt meg én hálásan köszönöm.

A novella eredeti címe: Az alapítvány pszichológusánál – Monológ novella 2019.január. Megjelent Rónai Katalin „A daganat mint ajándék” című könyvében.

Rónai Katalin:

VELED IS MEGTÖRTÉNHEK

Ismeri ezt az arcot

Úgy érezte, tükörbe nézett, amikor az a nő leszegett fejjel, szétesett arccal, senkire sem nézve a lift felé igyekezett.

Önnönmagát ugyan nem látta, – mégis érezte, hogy ugyanilyen lehetett az arca, a testtartása – pár héttel azelőtt, amikor ő is kirohant a rendelőből, áttörve magát a várakozó, hatalmas tömegnek tűnő, hol csendben magába mélyedő, hol hangosan karattyoló, csodára váró reménykedő férfin és nőn.

Akkor azt sem érzékelte – ahogyan most ez a nő sem –, hogy a rendelőhöz vezető ajtó a saját súlyától engedve hatalmas csattanással becsapódik, míg ő kivörösödve, sírástól és szemfestéktől maszatos arccal rohan a lift felé.

Rosszindulatú... Eddig csak a szomszédra, a közös képviselőre, a postásra, a hentesre, a kormányra, a hivatalra használta ezt a szót.

Egy szó, és megváltozik minden, ami addig prioritást kapott.

Már nem akar szónokolni az értekezleten, felszólalni a lakógyűlésen, már nem számít, ugat-e a kutya a szomszédban, van-e új szerelem a láthatáron, hogy áll a bankszámla, mi történik hétről-hétre a szemétszállítással, hívja-e az anyja, és elmondja-e a szokásos panaszáradatát, megveszi-e az ötödik pár cipőt, és mellé a hozzá illő táskát... és a postás megint csak cédulát hagyott a postaládában, pedig otthon volt.

Már csak ő számít

Eddig más, és sok közösség tagja volt, hol önként, hol kötelességből. A suliban, a cserkészeknél, a munkahelyein, a jogán, a családban, a BKV-n, később az autósok, az anyák, a Facebookon, és sorolhatnám hány közösséghez tartozott, hol beilleszkedett, hol kilógott.

Most azt figyeli, ahogy a daganatos betegek egyre nagyobb közösségének tagjává válik.

A fontossági sorrendek változnak.

Az élet – mint tudjuk – minden másodperc ezredmillió részében maga a változás – mégis, az ember, aki nem számít arra, hogy egyszer csak egy

olyan fal lesz előtte, amelyiknek a teteje, lentől, békaperspektívából nem látszik –, a nő, csak megy a számára jónak látszó, elvileg kijelölt úton, megy és teszi a dolgát, legalábbis azt, amelyet – addig a pontig – annak hisz.

Él. Dolgozik. Szeret. Tevékenykedik. Gyarapodik. Családja lesz. Aztán tovább dolgozik. Még többet szeret. Még jobban gyarapodik. És az idő telik.

Amúgy pedig, minden a legnagyobb rendben van

Látszólag.

Néha hallja mások történeteit, észreveszi, hogy eltűnnek emberek a munkahelyről, hosszabb ideig senki sem hall róluk, majd előkerülnek, és minden megy tovább újra, de senki sem kérdezi meg, „hol jártál?”, hanem elfogadja, hogy megint ott ül tőle pár méterre.

Rendszeresen hall, olvas a kampányokról, szórólapokat talál a postaládájában, évente, kétevente megjelenik a mammográfián, a nőgyógyásznál, vért vetet, ha azt érzi, kicsit fáradtabb, vitaminok, étrend-kiegészítők tömkelegét szedi nap mint nap.

Tudatosan él, táplálkozik, mozog rendszeresen, másokat is figyelmeztet mindezekre, hiszi, és biztos benne, saját részéről nincs gond, hisz rendszeresen jár szűrésre, figyeli magát, érzékeli teste jeleit.

És, akkor kibukkan egy jel, amelyre nem készült.

Egy dudor.

Egy dudor, egy csomó, ott, ahol eddig nem volt, és ahol igazán semmi keresnivalója sem akad, pont azon a helyen, ahol teste legkedveltebb része, a melle van.

A melle, amelyre mindig büszke volt.

Soha nem tartotta sem kicsinek, sem nagyknak.

Simán besöpörte a kicsit irigykedő bókákat hetente az uszodában a barátnőjétől – és persze a férfiaktól is minden alkalommal –, hogy mennyire formás mellei vannak.

És ez a jó érzés, ez a tudat így maradt a szülések után is, így maradt, amikor teste más részeit bírálta ugyan a tükör előtt állva meztelenül, hogy a narancsbőr, hogy kissé nagy lett a kuffer, hogy megereszkedett a hasa, és kissé ólába van.

Viszont, ezt sokszor elmondta másoknak is – amikor épp a testrészeiket elemezték, nem ritkán alulértékelve, bántva magukat, főleg női közösségekben –, hogy ez így van, na, de a mellei, azok „világbajnokok”.

Igen, pontosan ezzel a szóhasználattal: „világ bajnok melleim vannak!”

Most meg idegenek tapogatják, nyomogatják, méregetik. És nem mondják, hogy hölgyem, önnek tényleg világ bajnok mellei vannak!

Hanem hümmögnek, mondják: ez lesz, az lesz, vagy nem ez, hanem az...

Aztán jöttek a történetek a szomszédától, a munkatársaktól, hogy az X-nek és az Y-nak mije volt és mikor, és hogyan és hányan és mivel, és az orvosok... meg a kemoterápia meg a sugár meg a hajhullás meg a sav... meg...

De ő nem figyel, nem hall, nem akarja meghallani, mert egyik történet sem ő.

Mert minden történet egyedi és megismételhetetlen, ahogy az életünk, és ahogy ő is.

A saját története.

Az okot, a kiindulópontot, a története mély gyökerét kezdi keresni, szeretné megtalálni, amely elindította, amely megadta a zöld lámpát, az amúgy a testben meglévő, és békésen éldegélő sejteknek, hogy másképpen reagáljanak, hogy tömörüljenek, és csomósodva lázadjanak valami ellen, ami egyébként nem szúrt szemet.

A pszichológus azt mondja: „a sok stressz”.

A dietetikus, hogy: „a nem megfelelő étkezés”.

A családterapeuta a társas kapcsolatok minőségére hajaz.

A kineziológus a gyermekkort és az anyát emlegeti

A látó a karmára hívja fel a figyelmét.

Az alapítvány által felajánlott segítő a csoportterápiát ajánlja, hogy másokat is hallgasson meg.

A főnöke, hogy „nagyon sajnálja”.

Az élet ugyanott és ugyanúgy halad tovább.

Szerencsére a daganat nem látszik a buszon, a közértben, a szórakozóhelyen, a nyaraláson.

Nem mintha bármit szégyellnie kellene.

Volt a távoli rokonságban olyan, hogy ezért nem sikerült a túlélés, mert a család szegényévé vált a daganattól sújtott fiatal nő.

A rövid, majd kopasz fej sem tűnik fel, mert amúgy is mindig hord a fején valamit, „új dizájn” – mondja, egyébként sem érdekli, ki mit mond.

Saját harca, saját története. Autonóm lénye egy darabkája.

Ő vív és él, ahogy az élet és a lét megkívánja, saját tempóját követve, a családjá és barátai szeretetteljes támogatását beépítve, és egy másik, magasabb szinten nézve önmagára. Az ok már nem lényeg, a teljes felépülés a fontos.

Az önmagába vetett hit, a cél, hogy kívülről és belülről lássa magát, úgy, ahogy van, gyönyörű nőnek, egyéniségnek, olyan valakinek, aki eddig is volt, bár talán nem volt ennyire tudatos, olyan valakinek, aki a teljes gyógyulás után továbbra is lesz.

A második héten levágatta hullani készülő haját. Mondták, akár Sinéad O'Connor is lehetne.

Ő azt mondta, ő, saját maga, a csodás, fénylő, gyönyörű nő, egy fénylő csillag, akinek, most épp a testében történik valami változás, amely nem várt hatásokkal jár, de ettől az élet még gyönyörű, sőt.

Többször látja a szépet, meglátja az újat, megéri a lehetőségeket, táncol a lelke, táncol a teste, mindennap, korán reggel a tükör előtt állva, belemosolyogva a saját szemébe, jó reggelt kívánva, vagy amikor sminkeli magát.

Néha azt érzi, kívülről néz magára, hogy két személyiség lakik benne: egyik a harcos, a másik a jelenben lévő figyelő.

Tetszik az új dizájn, az irány, tetszik az általános jókedv, és a teljes gyógyulásba vetett abszolút bizalom.

Bizalom önmagában, a világban, a lelkében, a teste üzeneteiben, és a csodákban, amelyekkel napról-napra találkozik, s amelyeket még inkább észrevesz, mint előtte.

Tudja, csak így lehet, nevetgélve, mindenkire átsugározva a jókedvet, a kezeléseken, órákon át várakozva hideg folyosókon, különböző orvosokra várva, az önmunka óráiban, a gondolatok átprogramozásában.

Mosolyog, kacag, sikít, ha kell.

Utat mutat magának, és másoknak.

A novella eredeti címe: „Nem mondhatom el senkinek, elmondom hát mindenkinek...” Megjelent Rónai Katalin „A daganat mint ajándék” című könyvében.

Cziráki Sándor:

A SZERETET ÚTJA

Légy láthatatlan. És mégis látható.
A szív és a lélek dalát dúdoló.
A halk, a hangos hallgató,
Mint vízesés, halkán susogó.
Estében légy egy villanás.
Ajkadon a segítség
Benned éljen,
Mint csendes fohász.
Ajándék légy, hová érkezel.
S hol haldoklik az értelem,
Zihál az érzelem,
Levegő légy, hogy újra élhessen.
Gyógyír légy, mint gyermeked mosolya.
Fogadd hálával, ki bizalmát rád bízza.
S hogy mindenkinek ajándék lehessél,
Tedd azt, amiért megszülettél.
Szerény légy, mint az ibolya.
A tiszta ártatlanság varázsa, mosolya.
Ki nem kérdez, csak nyújtja szirmát,
Nélküle a tavasz nem találná útját.
Menj oda, hol fázik a szeretet.
A lelkeddel tápláld a gyógyító meleget.
Tölts bele sok éltető csodát,
Hogy meglássa a fényt, s hallja az élet moraját.
S hogy léted legyen a végtelen,
Szerénység, tisztelet s alázat vezessen.
Hogy az elesett benned támaszt leljen,
Veled, benned, hozzád megérkezzen.

Szajcz Erika:

ÜZENEM AZ ÚTON LÉVŐKNEK – MI AZ, AMI NEKEM SEGÍTETT!

Hónapok óta már vizsgálatról vizsgálatra jártam, mivel mindkét lábam a szokásosnál jobban dagadt a kompressziós fáslizástól függetlenül, folyamatosan tele voltam vízzel és fulladtam, ha lépcsőn felfelé vezetett az utam. Hiába a vizsgálatok, az állapotom már olyan szinten romlott, hogy bicegtem a bal lábamra, s az epekövemmel is meggyúlt a bajom. A házi orvosom javaslatára elmentem egy sebészhez, hogy konzultáljunk, s majd eltávolítsa az epekővem. Súlyom miatt nem tudta kézzel kitapogatni az epekő pontos helyét és méretét, így a sebész elküldött egy hasi ultrahang vizsgálatra. Megkért rá, ha végeztem, s kezemben az eredmény, menjek vissza, hogy a műtét időpontját meg tudjuk beszélni. Átmentem a másik épületbe az ultrahang vizsgálatra, s ott a vizsgálat során megállapították az epekő helyét és méretét, majd a radiológus tovább vizsgálódott, mivel nagy mennyiségű hasvizet talált, s megtalálta annak az eredetét is, a petefészek tumort, ami már igen tetemes méretűre növekedett. Arra, hogy szó szerint mi hangzott el, már nem emlékszem, csak arra, hogy azonnal keressem fel a nőgyógyászatot, s adjam át neki ezt a leletet. Majd rákérdezett az orvos kilétére is és egyből mondta, mekkora szerencsém van, a doktor úr pár éve már onkológus is, csak menjek bátran hozzá, s a legjobb kezekben leszek. Addigra már olyan sírógörcs fogott el, hogy az öltözködésben is a nővér segítségét kellett igénybe venni, ő mondta, hogy menjek vissza az eredménnyel a sebészhez is, hogy tudják törölni a műtéti előjegyzést. Mire átértem az onkológiára, az orvosom már várt rám. Még mindig patakokban folytak a könnyeim, s megkérdezte tőlem a doktor úr: „Mi a baj? Miért sír?” – „Doktor úr! Imike májusban érettségizik! Mi lesz vele?”, majd átadtam neki a papírokat, s ő alaposan átolvasta. „Most próbáljon egy kicsit megnyugodni és holnap reggel 8 órára legyen a nőgyógyászaton, ne reggelizzen, mert egy csomó vizsgálatot fogunk csinálni!”

2011. november 9-én reggel 8-kor a nőgyógyászaton kezdtem. Minden nagyon szervezeten zajlott, időm sem volt gondolkodni vagy félni. Teljes labor vizsgálat rákszűréshez kenetvétel, hasi-, kismencedei ultrahang, majd, hogy kizárjuk a vastagbél áttétet egy hüvelyi ultrahang is volt, majd az eredményekkel vissza a nőgyógyászatra. A doktor úr átnézte a leletet, majd újabb beutalókat adott a kezembe, amiknek más napokra voltak időpontjai, s kérte, hogy egy hét múlva menjek vissza az eredményekkel.

A fiamnak, aki akkor még 20 éves sem volt, nagyon nehezen tudtam elmondani, hogy mi történt velem, s mi vár rám. De nem lehetett előle

eltitkolni a bánatom és a félelmeimet. Leültünk megbeszélni, amiről már tudtunk és megegyeztünk abban, bármi is fog történni, neki tavasszal le kell érettségiznie. Tudtam, hogy bármiben számíthatok rá, hiszen már évek óta kettesben éltünk, kivéve a nyáron, amikor ő 3 hónapig Nématországban dolgozott pincérként.

A szokásos esti telefonbeszélgetésünkör Jánosom rákérdezett, hogy miért ilyen szokatlanul szomorú a hangom és mikor lesz a műtét? Sírva fakadtam és elmondtam neki, hogy milyen bajban vagyok, s teljesen felborult az eddigi életem. Tudom, hogy még csak pár hónapja ismerjük egymást és a köztünk lévő földrajzi távolság és ez a váratlan betegség akár véget is vethet a mi kapcsolatunknak. Adtam neki pár nap gondolkozási időt, hogy mérlegelje, kitart-e mellettem a várható műtét és az utókezelések során. Két nap múlva elmondta a tervét. Ha túl leszek a műtéten és az azt követő kemoterápiás kezeléseken, s minden rendben lesz, akkor a következő nyáron költözzek hozzá. Most már tudom, ez hatalmas fordulat volt mindannyiunk életében!

Kati barátnőm, akivel együtt dolgoztunk éveken át, felhívott telefonon: „No, Aranyanyám, mikor lesz a műtét?” – Még nem tudom, mert a vizsgálatok során kiderült, hogy nem lesz epekő műtétem, mert petefészek tumort találtak nálam. Nagy koppanás, csend a túloldalon, majd egyszer csak sírva beleszól a barátnőm: „Ilyen komoly dolgokkal nem szabad viccelni!” Anyus! Ez nem vicc, most komolyan mondom, 12,5 cm-es petefészek tumorra bukkantak ultrahang vizsgálat közben.

Zsuzsa barátnőmet én hívtam telefonon és sírva meséltem el neki, hogy az epekő műtét elmarad, s helyette jön a sok vizsgálat és tumor műtétem lesz. Erre Zsuzsa munka után, hazafelé jövet bejött hozzám kezében 2 adag fagyalattal, majd leültünk a konyhában és megkérdezte tőlem: „Most mondd meg őszintén, miért sírsz?” – Miért ne sírnék? Nem érted milyen nagy baj van? Epekő műtét helyett petefészek tumor miatt fognak megműteni!!! „Értem! De miért kell ezért sírni? A múlt héten munka után mindkét lábad combodig befáslizva elmentünk kutyát sétáltatni a Népkerthbe, jókat nevettünk, akkor miért nem sírtál?” Mert akkor még nem tudtam, hogy ilyen beteg vagyok! Erre Zsuzsa: „És mi változott? Az, hogy most már tudod, hogy mi a bajod? Ezért ne sírj! Most majd minden elindul a maga útján, s meg fognak gyógyítani! De ha sírsz, csak legyengülsz, s az senkinek se jó!” Aznap nem is sírtam többet, s másnap újra együtt vittük a kutyájukat sétálni a Népkerthbe.

Közben én dolgoztam egy pénzügyi cégnél, ahol első perctől maximálisan minden segítséget megadtak, hogy az adott vizsgálatokra elmehessek. Mikor sírtam, mindig volt egy-egy bátorító mondatuk. Péter: „Akik még velem dolgoztak és rák betegek voltak, mindig le tudták küzdeni, még most is velem dolgoznak!” Erika: „Ne sírj, mindenben segítünk, amire

csak szükséged van, ott leszünk melletted!”. Maresz: „Most ismerted meg Jánost, az nem lehet, hogy a Sors ilyen kegyetlenül vessen véget ennek a kapcsolatnak! Majd meglátod, még sok boldog év vár rátok!”. Joca tanár úr könnyes szemmel azt mondta, azonnal menjek át a patikába, s vegyek Béres cseppet és azonnal kezdjem el a kúrát! Mire műtétre kerülök, egy kicsit erősödik az immunrendszerem tőle!

A szükséges vizsgálatok gyorsan rendben lezajlottak, de Egerben nem volt ideális feltétele a műtétnek, így az orvosom Debrecenbe küldött a Nőgyógyászati klinikára dr. Póka Róbert professzor úrhoz, aki átnézte a friss vizsgálati eredményeket, majd 2011. december ötödikén megműtött és ezután egy új élet kezdődött számomra.

Volt egy 21 éves szobatársam Niki, akit ugyanakkor műtöttek szintén petefészkek tumorra. Műtét után az egyik este nagyon el volt keseredve. Sírt, hogy neki már soha nem lehet babája, mert kivették az egyik petefészket. Azzal próbáltam vigasztalni, hogy a másik petefészke megmaradt, s ő még annyira fiatal, lehet még babája. „Majd meglátod, pár év múlva itt fogjuk babakocsiban tologatni a Nagyerdőben!”

Másnap ő vigasztalt, amikor én sírtam, hogy nem lehetek ott a fiam szalag avatóján és nem táncolhatok vele. „Majd táncolsz vele az esküvőjén!”

11 nap után hazaengedtek a klinikáról, de egy hét múlva még vissza kellett mennem varratszedésre. Akkor mondta a professzor úr, hogy az állapotomra tekintettel nem Debrecenben, hanem Egerben fogom kapni a kezeléseket az ottani orvosom felügyelete mellett.

2011. december 23-án kezemben a zárójelentéssel és a szövettannal elmentem az onkológusomhoz, hogy megbeszéljük a további teendőket a kezeléssel kapcsolatban. A beszélgetés végén feltettem neki a kérdést: „Doktor úr! Hány százalékos esélyem van a túlélésre?” „40%” „Az nekem elég is a következő 5 évre!” „Nem a következő 5 évre, hanem a következő 6 hónapra van 40 százalékos esélye a túlélésre!” „Az nem lehet! Akkor érettségizik Imike! Én ott akarok lenni!” Anyu kísért el az orvoshoz és haza. Útközben kérdezgette, miért vagyok olyan szomorú, de nem mondtam el akkor még neki. Mikor elment, beleszorítottam a fejem a párnámba és torkom szakadtából kiabáltam, hogy „De én ÉLNI AKAROK! ÉLNI! ÉLNI! ÉLNI!”

Baráti körömben elég gyorsan terjedt a hír, hogy műtöttek és mi vár még rám a következő hónapokban. Az egyik barátnőm felhívott telefonon, hogy neki van egy ismerőse, aki rákbetegekkel foglalkozik és segít nekik a gyógyulásban. Olyan sok csodálatos gyógyulást ígérő készítményről, táplálék kiegészítőről és egyéb gyógymódról olvastam már addigra az interneten, hogy szinte el is engedtem a fülem mellett. Nem úgy a barátnőm. Február végén újból telefonált, hogy március tizenkettedikén újból indul egy csoport, ha van kedvem, akkor menjek el, s próbáljam ki. Ekkor már túl voltam három kezelésen így kicsit legyengülve, parókával a fejemben

elmentem az első találkozóra. Úgy indultam el otthonról, hogy adok egy esélyt magamnak, s az ismeretlen előadónak, mivel veszteni valóm nincs. Legfeljebb nem megyek el a következő találkozóra.

Nagy hiba lett volna kihagyni a Simonton tréninget. Igaz, én akkor már 12 éve foglalkoztam REIKI-vel, olvastam már a Pozitív gondolkozás és az Éld az életed című könyveket többször is, sőt alkalmazni is megtanultam. De az Annával való ismeretségem, és a foglalkozásokon kialakult barátságok felraktak arra a vonatra, amin azóta is robogok. Sajnos nem tudtam minden foglalkozáson részt venni, mivel voltak olyan alkalmak, amikor nekem kezelésre kellett mennem, de ezt úgy oldottam meg, hogy megvettem a könyvet, s a hiányzó napok témáit otthon gyakoroltam.

A Kezelések után a kontroll vizsgálatok gyógyulást állapítottak meg, illetve tünetmentes lettem. Június huszonharmadikán ott voltam, amikor a fiam érettségizett és átvette az érettségi bizonyítványát, amire nagyon büszke vagyok. Július hatodikán Tátra, Esztergom mellé költöztem, s azóta is itt élek. Esztergomban találtam egy csodálatos onkológus doktor-nőt, aki 5 éven át követte az életemet.

2013. decemberében egy újabb rutin vizsgálat során a tüdőmön találtak egy bab nagyságú foltot, majd a PET CT vizsgálat során kiderült, hogy az nem rosszindulatú elváltozás, viszont a májamon akkor már egy 20x25 mm-es áttétet írtak le, ami a máj vénáján volt rajta. Visszamentem Debrecenbe, ahol a Sebészeti klinikán 2014. április 25-én megműtöttek. Műtét után megmondta a sebészprofesszor, hogy sajnos a tumort nem tudta eltávolítani, mert műthetetlen helyen van, sokáig tanakodtak rajta, de félték, hogy elvérzem a műtőasztalon. A rekeszizmot is átvágták a műtét során, hogy megnézzék, valóban nincs a tüdőn áttét, így rettenetes fájdalmaim voltak, hiába kaptam a fájdalomcsillapítókat, az ágyból is csak segítséggel tudtam felkelni.

2014. május 1-én Niki a családjával és a 2 hónapos kislányával meglátogatott, mivel ők csak az előtérbe jöhettek be a babával, nekem ki kellett oda menni, végig a hosszú folyosón. Akkor ott volt a fiam és a barátnőm is Egerből, s az ő segítségükkel meg tudtam tenni az akkor számomra végtelennek tűnő utat. Oda mentem Lénához a babakocsihoz és tologattam. Csodálatos érzés volt! Ez akkora erőt adott, hogy már délután nem volt szükség az epidurális fájdalomcsillapítóra.

Miután haza engedtek Debrecenből, az első kezelés sorozathoz pontosan 2 évre újabb kemoterápiás kezelésbe kezdtünk Tatabányán. Nagyon jól hatott a kezelés, zsugorodott a tumor, s az onkológusom javaslatára a SOTE-n november 19-én újra megműtöttek. Sajnos ennél a műtétnél sem sikerült eltávolítani a májamból a daganatot. Ekkor a sebész professzor javaslatára rádiófrekvenciás kezelést kaptam 2015. június elején és szeptember végén.

Ezután több mint egy évig újból tünetmentes voltam. Elkezdtem kötni pulóvereket, sálakat. Sokat jártunk a párommal pecázni, megszerettem a hal ízét. 2016. december 13-án újabb rádiófrekvenciás kezelést kaptam a SOTE-n. A fiam ekkor megkérdezett: „Anya, akkor most már évente fogsz kapni RFA kezelést?” Erre én csak annyit mondtam, ha ez a megoldás, akkor igen. Sajnos ez sem volt megoldás, mert 2017. nyarán már újból magas volt a tumormarker értékem, s egy fizetős PET CT vizsgálat megállapította, hogy a májon az áttét már 6,5x5,5 cm-es.

Ekkor már újabb onkológust kellett keresnem Tatabányán, mert aki 5 évig vigyázott rám és segített nekem, már nem adhatott kemoterápiás kezelést. Az új doktornőmmel sikerült elég gyorsan egy hullámhosszra jutnunk és látta bennem, hogy együttműködöm és szeretnék meggyógyulni. Két kezelést követően újabb műtetre került sor a SOTE-n, de a műtét most sem oldotta meg a problémát, a tumort ezúttal sem tudták eltávolítani. Ekkor folytattuk a kemoterápiát újból 3 hetente. Mivel már vénát nem tudtak szűrni a kezelésekhöz, 2018. február 27-én Tatabányán, a sebészen T-portot ültettek be a jobb kulcscsontom alá. Hurrá, most már a kezeléseken közben is tudtam kötni! A kemoterápiás kezelés tavasszal már nem hozta a várt sikert, a tumor újból növekedésnek indult. Ekkor kerültem az Onkológiai Intézet hasi sebészetére, ahol az előzetes MR, CT, Csontizotóp és labor vizsgálatok után 2018. június 28-án megműtöttek. A tumort a májról sikerült eltávolítani, fém kapcsokkal rögzítették a vénát. Számomra kimaradt egy hónap az életemből, mert a műtét során kétszer leállt a keringésem és rengeteg vért vesztettem, s az intenzív osztály „Csipkerózsikája” lettem. Keményen küzdöttünk az életben maradásomért én alvás közben, ők a vödörszám belém öntött antibiotikummal, vérrel és dialízissel. Mégis 2018. július 16-án leállt a szívem 6 percre, majd az újraélesztés utáni nap megműtöttek, s az előző műtét helyén kifertőtlenítettek. 2018. július 24-én felébredtem, azóta ez lett a harmadik születésnapom.

Hihetetlen érzés volt, amikor a fiamat láttam örülni, hogy élek, s másnap a párom küszködve a könnyeivel megkérdezte: „Eddig is tudtam drágám, hogy szeretsz aludni, de sosem gondoltam volna, hogy ennyire! Tudod, hogy ma milyen nap van, vagy hány napot aludtál?” Nem tudtam, csak 6-8 napot mondtam. Ekkor tudtam meg az aznapi dátumot. Nem tudtam felemelni a kezem az ágyról, nem tudtam mozogni. Nem csak azért, mert mindenhol csövek lógtak ki belőlem, de a sok alvástól az izmaim elernyedtek, nem mozogtak. Egy példa rá, a kezemet egy hét után tudtam annyira felemelni, hogy az orromat meg tudjam vakarni.

Aztán jöttek a gyógytornászok és elkezdtek a mozgást. Először csak megtanultam a helyes levegővételt, mert addig csak kapkodtam a levegőt és állandóan befulladtam, aztán jött a fekvő kerékpározás. Hatalmas erőfeszítések árán, de napról napra jobban ment a kerékpározás, s örömet

szerzett a mozgás, a siker. Amikor senki sem látta, a lábaimat mozgattam a rádióban szóló zenére, táncolni akartam.

36 nap után búcsút vettem az intenzív osztálytól és átkerültem a hasi sebészetre. Ott is megtalálták a gyógytornászok. Minden nap újabb és újabb gyakorlatokat végeztünk, és éjszaka, amikor nem tudtam aludni, ezeket gyakoroltam. Egyedül tanultam meg felhúzni magam az ágyban, mert előtte mindig lecsúsztam. Az én drága párom, karnyújtásnyira rakta a telefonomat, hogy gyakoroljam a karnyújtást. Amikor először tudtam inni pohárból szívószál nélkül, a szobatársam megtapsolta a „produkciómát”.

Nehéz szavakkal megfogalmazni, mekkora erőfeszítéseket kellett tennem minden nap, hogy megtanuljak ülő helyzetből lefeküdni, felülni, felállni, használni a járókeretet.

2018. augusztus 23-án újabb fordulat következett, este átszállítottak rehabilitációra a Szt. Rókus Kórházba. Ott azzal fogadott az éjszakás nővér, hogy itt az is megtanul járni, aki nem akar. Ezen aztán jót nevettem, s mondtam neki, hogy én nagyon szeretnék mielőbb járni, mert tavasszal már menni akarok a szőlőbe metszeni meg kötözni, aztán amikor virágznak a fák, felmenni a Sziklára is.

Nagyon jó kezekbe kerültem, talán jobb csapatot nem is találhattam volna, akik ennyire sokat segítenek, támogatnak a gyógyulásomban. Megtanultam enni, és most már megmaradt a bevitt étel a gyomromban, megtanultam, mindig egy falattal kevesebbet kell ennem, mint ami jólesik. Minden pillanatban foglalkoztak velem, velünk, s a szobatársak is nagyon sokban segítettek.

Gittától megtanultam, hogyan kell egymás után feltenni az ágyra a lábam, amikor lefekszem, Esztertől pedig, hogy nincs lehetetlen, mert az ő állapotában más már régen feladta volna, de ő úgy cikkázott a kórteremben a járókeretével, mintha azzal született volna. 93 éves Ilona nénitől megtanultam, hogy ebben a korban is vannak az embernek még céljai és nagyon sok izgalmas dologról beszéltünk és sokat, de nagyon sokat nevetünk.

Megkérdezték tőlem az orvosaim szeptember elején, hogy szerintem meddig fogok itt maradni, mikorra tudok megtanulni járni. Kapásból válaszoltam, hogy szeptember végére járni fogok járókeret és bot nélkül. Bár a sarkaimon a felfekvési sebeket újból körbe kellett vágni és folyamatosan kötözni, én már amint lehetett és tudtam, elkezdtem újból fáslizni a lábaim. Gyorsan teltek a napok és a hetek, s szeptember 26-án a járókeretet és a mankót parkolóba tettem s először a kórteremben sétálgattam, majd kimentem a folyosóra. Végig sétáltam a folyosón oda-vissza, s mindenki csak ámult, s keresték, hová lett a mankó? Miután a lépcsőzést is megpróbáltam, október 1-én végre hazajöhöttem a kórházból. Végre együtt lehettem a fiammal és az én drága párommal.

2019. februárjára újabb akadály került az utamba. A hasi műtét után nem adhattak kemoterápiás kezelést, s a kontroll CT vizsgálaton újabb áttétekkel kellett szembesülni. A CT vizsgálat alapján még nem katasztrófa a helyzet, de most kell elkapni a grabancukat, amíg nem hatalmasodnak el. A tatabányai onko-team újból a kemoterápiás kezelés mellett döntött.

Anyuval utoljára szeptember közepén találkoztunk még a Rókus kórházban, s akkor én még csak járókerettel közlekedtem. Tudta, hogy mi van velem, hiszen hetente többször is beszéltünk telefonon, hozzáteszem, 22 hónapja nem voltunk otthon Egerszalókon. Már igencsak nagy volt a honvágy bennem és a szomorúság, hogy nem köszönhetem személyesen a 80. születésnapján. Egyeztettünk az onkológussal, hogy kedden, március 12.-én kapom az első kezelést. Azért van szükség erre, meg a többi kezelésre 3-4 hetente, mert a műtét után a tumorsejtek szépen szétszóródtak bennem.

Pénteken nekiálltam sütni, főzni, s 9-én szombaton reggel kocsiba ültünk, majd 3 és fél óra múlva meg is érkeztünk Szalókra. Mivel csak Imike tudott a tervemről, nagy volt a meglepetés és az öröm. Kinyitottam a kaput, felmentem a lépcsőkön és bekopogtam. Szegény anyu alig akarta elhinni, hogy én állok ott vele szemben. De ne a főzésről szóljon ez a nap, vittünk sült tarját tepsiben, vittük a születésnapi tortát, amit neki sütöttem, s a kedvenc virágával is megleptük. Kevés volt az a néhány közösen töltött óra, de tudjuk, ezzel mindkettőnk szíve könnyebb lett. Nehéz volt a búcsúzás. A következő hónapokban ebből próbáltam erőt meríteni.

Kezdődtek újból a kemoterápiás kezelések 3 hetente Tatabányán, de sajnos a negyedik alkalommal kilyukadt a portom, s aztán már csak a vénáimat tudtuk használni. De abban reménykedtem, ha végzünk a kezelésekkal, és az eredményeim újból jók lesznek, akkor egy gyógyszeres kezelést kezddhetek. A júliusi CT vizsgálat semmi jót nem írt le, a tumorok növekedtek, hatástalannak bizonyultak a kezelések.

A gyógyszerre hiába vártam, nem kaptam meg. Időközben készültem a fiam 2019. október 19-én tartandó esküvőjére. A fiam megkért, hogy én válasszam ki azt a zenét, amire majd táncolni szeretnék vele az esküvő napján. Hosszas kutatás után az egyik kedvencemre esett a választás, ami a fiamnak is tetszett, ez pedig Louis Armstrong – What a wonderful world (https://www.youtube.com/watch?v=CWzrABouyeE&ab_channel=letecheurChristophe).

Azóta is hihetetlen erőt ad ez a dal, ha arra gondolok, amikor táncoltunk rá a fiammal. Jánosom felvette a várva várt pillanatot videóra.

Az esküvő után novemberben az onkológusom újból az OOI-ba küldött, hogy egy újabb műtéttel talán megoldható lesz a tumormentesítesem. November 20-án az Intenzív osztályon kivették a sérült portom, majd a sebész főorvos úr, aki az előző műtéténél is sikeresen megműtött, kért

még vizsgálatokat, s meg is beszéltük, hogy 2020. január 7-én találkozunk a műtőben. Sajnos nem így lett, mert 3 hét múlva felhívott telefonon és közölte a rossz hírt, hogy nem vállalják sem az altatást, sem a műtétet, így döntött az Onko-team.

Az első debreceni műtétem óta mindig hálával és tisztelettel gondoltam a professzor úrra, s évente megköszöntem neki, hogy újabb évet élhettem, s igyekeztem a történetekről mindig tájékoztatni. Október elején írtam neki, hogy nem kaptam meg a várva várt gyógyszert, szerinte mi lenne a jó döntés. Válaszában megírta, hogy folytatni kellene a kemoterápiát és a 3. után beadni újból a kérelmet, s akkor talán a tumorok csökkenése és a határidő is éppen elég lesz. Említést tett egy gyógyszer kísérletről és mivel ismerte az anamnézisemet, megkérdezte, hogy szeretnék-e benne részt venni. Ez egy 3 fázisú gyógyszer lenne, aminek a mellékhatásait figyelik meg szoros kontroll mellett.

Az Onkológiai Intézet már nem vállalta sem a műtétet, sem más kezelést és a nőgyógyász doktornő is csak a palliatív kezelést javasolta, úgy döntöttünk, hogy megpróbálkozunk az új gyógyszerrel Debrecenben. Először a kemoterápiás ágon kezdtük meg a vizsgálatokat, de 2 hónap alatt a tumorok 21%-os növekedést mutattak, s már a legnagyobb tumor az öt vizsgált közül 93 mm-es volt, 2020. április 9-én elkezdtem a gyógyszeres kezelést. Nagyon sok reményt fűztünk a gyógyszerhez, de az első időszakban csak lassult a növekedési folyamat, majd a novemberi CT vizsgálat során már 110 mm-es volt a legnagyobb méretű tumor. A január eleji és a március 8-i CT vizsgálaton is ennyi volt a mérete és az utolsó 3 hónapban a tumormarker értékek is elkezdtek csökkenni.

Az évek során sok kivételes tudású orvossal ismerkedtem meg, akik felismerték, hogy nemcsak gyógyulni akarok, de azért mindent meg is teszek. Bizakodom és reménykedem, hogy ezzel a gyógyszerrel kapok még annyi időt az élettől, hogy a fiam gyermekét, az unokámat majd a karjaimban tartsam. Még élni akarok és mindent megteszek érte, hogy a párommal minél több időt tölthessünk együtt és nem csak az orvosi várótermekben, hanem a vízparton pecázás közben, vagy túrázzunk a Sziklára az erdőn keresztül.

*Szajcz Erika
Tát, 2021. március*

SZAJKÓ MARIKA ÍRÁSA

Szajkó Marika vagyok. 36 éves, szociálpolitikus, Fshd-beteg.

Az én történetem 20 éve kezdődött. 16 éves voltam, amikor észreveték a szüleim, hogy valami nem stimmel a lapockámmal, amit az egri orvosok egy kis gerincferdülésnek tudtak be. Bár a szüleim ettől nem nyugodtak meg teljesen, a történet itt megállt egy kis időre. Apró dolgokról nem is gondolja az ember, hogy valami hatalmas egész kis része lehet, mint pl. ha valaki sosem tud biztonságosan biciklizni, vagy nem tud fütyülni, vagy teljesen mosolyogni. 5 évvel később azonban, hirtelen ezek a dolgok is értelmezést nyertek. Édesapám éveken keresztül betegeskedett, nekem mondták meg az orvosai, hogy már nem lehet érte semmit tenni. Emlékszem erre a leterhelő pillanatra, a félelemre, mely fájdalmasan összetört belül. Néhány nap múlva nagy fájdalmat éreztem az egyik karomban és nagyon elgyengült. Édesapám eltávozott és többen azt mondták, ez a fájdalom a gyász része, de a budapesti orvosok látták a lapockán, hogy itt más gond van. 6 hónap gyötrelmes és rengeteg találgatás és vizsgálgatás után, találkoztam a jelenlegi orvosammal, aki izom-mintavétel előtti percekben, ránézésre megmondta, hogy mi a probléma. Egy ritka típusú izomsorvadás, egy genetikai hiba, melyről túl sok mindent nem lehetett tudni, de egy biztos, hogy nincs rá gyógyszer. Valamennyire szinten tartható, gyógytornával, vitaminokkal, de egyelőre nem tudnak mást mondani. Kértek egy sor újabb, specifikus vizsgálatot, és felajánlottak egy műtétet, mely során a lapockát a bordákhoz drótozzák és talán szebb lesz és működik is valamennyire. A műtétbe belevágtam. 6 hónap rehabilitáció után valóban szebb lett, hálás is vagyok a Tanár Úrnak, bár azt elfelejtették megemlíteni, hogy előfordulhat, hogy a drótokkal meggyűlik majd a bajom. Én, még a szerencsésebbek közé tartozom, nekem csak kétszer kellett újra felnyitni.

Azóta eltelt 13 év. Ezidő alatt nyertem még az élettől egy rheumatoid arthritist is, ami nem könnyíti meg a helyzetet, mert az ízületi gyulladás az izmokra is szeret gyorsan áttérjedni. Igen, azokra, amik egyébként is olyan erősek!

Ami viszont a legfontosabb, hogy született egy egészséges, gyönyörű kislányom, aki mára már 8 éves, erős, okos és érzékeny gyermek. Büszkén vállalja társai és az egész világ előtt, hogy az anyukája mozgássérült és ő mennyi mindenben a család segítségével és büszkesége.

Nem célom a betegség orvosi hátterét és az eddig történt „izgalmas” tüneteket és baleseteket leírni. Jelenleg már a sok és egyre súlyosabb esések miatt kerekesszéket, illetve mopedet használok a közlekedéshez. Ennek a legnagyobb hátránya, hogy mindenben segítségre van szükségem.

gem, mert nem vagyok elég erős ahhoz, hogy kiszálljak egyedül a szék-
ből.

Mindezek ellenére elmondhatom, hogy bár az életem során rengeteg
nehézséggel kerültem szembe, bátran ki merem jelenteni, hogy boldog
vagyok.

A diagnózis után kétségbeesett voltam, féltem, nem tudtam milyen
lesz a jövőm, mi vár rám.

Éppen harmadéves egyetemista voltam, főként gyermekotthonokban
végeztem munkát és egy pillanat alatt elveszítettem az alkalmasságo-
mat a szociális munka gyakorlati részén. Bár én szociálpolitika szakon
végeztem (tehát elméleti szakember vagyok), nehezen tudtam elfogadni
a gondolatot, hogy nem leszek alkalmas arra, hogy egyedül foglalkozzak
a gyerekekkel.

Utólag már felismerem, Isten milyen szépen elrendezte ezt.

Ahogy az állapotom lassan romlott, a félelmek is nőttek. A diploma
megszerzése után édesanyámhoz költöztem. Meghívást kaptam egy is-
merősöm által egy képzéssorozat egyik alkalmára, utólag már tudom,
hogy a szervezők célja az volt, hogy kimozdítsanak egy kicsit otthonról,
Isten célja azonban ennél nagyobb volt. Bár hatalmas győzködés kellett
ahhoz, hogy erre az eseményre elmenjek, de ma már tudom, miért kellett
ott lennem: mert meg kellett ismernem a férjemet, gyermekem édesap-
ját!

Természetesen ezzel is rengeteg frusztráció járt, sosem volt felhőtlen
a boldogságom, bár ezt nem mutattam mindig. A betegség rengeteg új
érzelmet hoz magával, melyek igazából csak bennünk léteznek. Féltem,
hogy jól döntök-e, ha egyáltalán bárkihez is hozzámegyek. Nem teszem-e
tönkre az életét azzal, hogy én beteg vagyok? Végig tudja-e csinálni ezt
az egészet, amiről fogalmunk sincs, hogy milyen? Hogy is szerethet ő
engem? De Ő igenis szeret és nem törődött az én fizikai korlátaimmal,
amik megismerkedésünk idején még alig látszottak.

Azt hiszem, a legmegfelelőbb időben érkezett kislányunk a családba.
Terhességem sem lehetett felhőtlen és csodás. Fontosnak tartottuk,
hogy a gyermek genetikai vizsgálata még pocakban megtörténjen és mi-
vel csak a második vizsgálat mutatott biztos eredményt, így 20 hetet
aggódtunk végig. Valahol tudtam, hogy egészséges, mégis volt bennem
egy félelem, amíg ezt nem hallottam az orvostól. Mivel egy vidéki kis
településen élünk, terhességem pedig Budapesten gondozták, az utolsó
12 hetet a kórházban kellett töltenem, hiszen a stresszre is máshogy
reagál a szervezetem és időközben az öcsémén életmentő műtétet kellett
végrehajtani, ami mindenkit nagyon megviselt.

Az a 12 hosszú hét a családomtól távol azonban megérte. Hálás va-
gyok, hogy a betegségem ellenére is ki tudtam hordani a gyermekemet és

teljesen egészségesen született és 16 hónapig anyatejjel táplálhattam. A kislány alkalmazkodott a helyzethez: az első naptól nem kellett tartani a fejét, nagyon hamar emelte a csípőjét, ha pelenkáztam, hamar felállt, gyorsabb volt a mozgásfejlődése. Mára pedig az én nagylányom!

Hozzá is rengeteg félelmem kötődik. Amióta nehezebben jártam mindenhol azt láttam meg először, ha egy helyiségbe beléptem, hol, miben lehet megbotlani, nekiesni, hová nem szabad leülnöm, mert nem fogok tudni egyedül felállni. Ugyanezeket a dolgokat a kicsi esetében is láttam magam előtt. Próbáltam odafigyelni arra, hogy ne óvjam túlságosan, de belül állandóan rettegetem.

Még a betegségem elején létrehoztak egy felületet, ahol megtalálhatjuk egymást, mi, akik ebben vagy hasonló betegségben szenvednek. Többen tartjuk a kapcsolatot, barátságok szövődtek az idő során. A félelmeket mindannyian hordozzuk és bezárjuk magunkat. Nem szeretünk vásárolni, kimozdulni, mert az emberek ránk csodálkoznak és ezt nagyon kellemetlenül éljük meg. Félünk, hogy egy nagy bevásárlóközpont közepén esünk hasra. Ha egyedül kellett az óvodába vinnem a gyereket, előtte 3 pánikrohamot kaptam. Az izgalomtól pedig még jobban elgyengülnek az izmaink. Szégyelltem magam, a járásom. Kellemetlen volt másoktól segítséget kérnem. Az FSHD betegek képesek órákig állni inkább, mint-hogy egyszer is lássa valaki, hogy hogy állunk fel. Egy idő után sokan kívülállók lesznek. Az addigi „barátok” egyre kevesebbszer látogatnak meg és nagyon kevesen maradnak mellettünk. A rokonoknak is nehéz végignézni a változást, mi pedig különös érzékenységgel figyeljük a reakciókat.

Az addigi hatalmas világom, egy házikó négy fala közé szűkült. Csak ez jelentett biztonságot sokáig. Rengeteg energiát felemésztett a járást övező figyelem. Ismételtetni, hogy emeljem a lábam, minden egyes lépésnél koncentrálni. Ez az otthoni körülmények között is megterhelő, amikor pedig elhagyjuk ezt a biztonsági zónát, még több energiát felemészt.

Az én esetemben nagy szerepet játszik a stressz. Egyre gyakoribbak és súlyosabbak voltak az eséseim. Elérkezett az idő, hogy utcai használatra mopedet kapjak. Eleinte nagyon tiltakoztam ellene. Nem is akartam használni. Úgy éreztem, ha beleülök már nincs visszaút. Azonban az, hogy a kislány iskolás lett és a sok tennivaló rákényszerített a használatára. A stresszes állapotot növelte, hogy kiderült az öcsémnek inoperábilis agydaganata van. Ezt édesanyánk igen nehezen viseli, gyógyszerekkel enyhíti lelki fájdalmát. Ők pedig a nagy terheket rám pakolják, még úgy is, hogy 30 km választ el minket.

Mivel a tempót a sok eseménnyel nehezen tudtam tartani, az orvosom kerekesszéket javasolt, ha esetleg a körülmények (pl. egy orvosi konzultáció) megkövetelnék, a biztonság kedvéért legyen otthon. Napokig

nézegettem. Nem tudtam vele megbarátkozni. Nem tudtam elképzelni magam benne. Csak azt éreztem, hogy én ezt nem akarom. Velem ez nem történhet meg. Eldugtuk, hogy még csak ne is lássam.

Aztán: csatt. Egy hatalmas esés. Éreztem, ahogy a koponyámnak csapódik az agyam és csak egy sípolást hallottam, ami nem múlt el. Azt hittem, most nagy a baj. Ezt most nem tudom elviccelni, mint máskor. Megúsztam agyrázkódással és koponyazúzódással, 2 hét kényszerpihenővel.

Volt időm átértékelni mindent és visszatekinteni az eddigi életemre. Ezek a félelmek mindig elkísértek és velem voltak, de mégis végig hittem magamban és Istenben. A betegség elején felmerült bennem, hogy miért én?, de aztán valami mindig azt sugallta, hogy ennek így kell történnie. Jó ideje azt mondom, hogy nem bánom, hogy így történt. Nem bánom, hogy velem történt, hiszen most nem ez az ember lennék, aki vagyok. Ez a betegség, az én testi gyengeségem lett, az én lelki erősségem.

Ha visszatekintek az életemre, látom rajta Isten kezét. Amikor az óvoda miatti félelmeimmal kerültem szembe, felkeresett egy budapesti alapítvány (a mai napig nem tudja senki, hogy ki ajánlott engem), hogy szeretnék-e velük együtt a településünkön dolgozni, egy általam kidolgozott közösségépítő projektben. Egyetemista koromban ez volt az álomom, hogy ennél az alapítványnál dolgozhassak. Hirtelen elkapott a vágy, aztán eszembe jutott, hogy hogyan? Nem fogok tudni megbeszélésekre Pestre járni, még itt a faluban is nehezen...és képes-e a testem erre? Napokig rágódtam, végül megírtam egy programtervet, de még azután is szabadkoztam, miután elfogadták és kollégájukká fogadtak. Nyugtattgattak, ne aggódjak, volt már mozgássérült munkatársuk, majd ők jönnek, segítenek, a megbeszéléseket pedig a közelemben tartják. Nagyon támogatóak és segítőkészek voltak. A település vezetői is. A program olyan sikeresnek bizonyult, hogy másfél év után önálló szervezetet hoztunk létre a program helyi önkénteseivel, amit jelenleg én vezetek.

Ebben az időszakban jöttem rá arra, hogy én szégyellem az állapotom, amiről nem tehetek. Az emberek alapvetően jók, szeretnének segíteni és bennem van az elutasítás feléjük és saját magam felé. Amikor már megengedtem, hogy az addig kívülálló is segítsenek a mozgásban, csökkentek a félelmeim és a szégyenérzet eltűnt. Erre a programra – azt hiszem – nemcsak a településnek van szüksége, hanem nekem is, hogy megtapasztaljam, hogy a betegségem miatt nem kell bezárkóznom, így is ugyanolyan értékes ember vagyok, mint előtte. Így is lehet dolgozni, teljes életet élni. Akkor jöttem rá, hogy ez a dolog nem is probléma, hanem feladat. Eddig én gondoltam problémának, én zártam be magam. Amikor ezt megértettem, elkezdtem nyitni a világ felé és hasznosnak is éreztem magam, teljesen megváltozott a életünk. Egyre több és nagyobb feladatokat kaptam.

Ahogy felismertem a jeleket, mint: a párom, a gyermekem, a munkám, egyre erősödött a hitem is és azáltal magamat is máshogy látom. Összebarátkoztam azzal a kerekesszékkal és nem érzem szörnyűnek az abban való közlekedést. Ezt át kell élnem. Ettől nem lettem más, csak nem járok, hanem gurulok. Igen, segítségre van szükségem, de ez már nem gond és nem is aggódom, mert tudom, hogy Isten gondoskodik rólam. A megfelelő időben a megfelelő segítséget küldi. Ő jobban tudja, hogy mire van szükségem. Az eddig történt nehézségek, csak a mostani életemre, hozzáállásomra készítettek fel. Nem mondom, hogy egyáltalán nincsenek félelmeim, mindenkinek vannak, de már nem nagyobbak, mint én. Ebben a hitem segített. Mindig is hittem és mindig próbáltam pozitív maradni, de sok rossz napom volt. Amióta felismertem, hogy Isten így szeret, ahogy vagyok, nem harcolok az ellen, ami történik velem. Ez nem egyenlő azzal, hogy nem teszek meg mindent a gyógyulásom érdekében, természetesen keresem a lehetőségeket, gyógymódokat. Elfogadtam az állapotom, és kívülről bármilyen szörnyűnek is tűnik a helyzet, akár egy nap megtervezése is, mi így vagyunk egy nagy boldog egész. Tudom azt, hogy bármi történik, kapunk erőt és segítséget a megoldáshoz, mert Isten gondoskodik rólunk. Már látom a „rossz” dolgokban a jót, és tudom, hogy minden okkal történik, még ha akkor épp nem is értem, hogy miért.

Nem kell szégyellnem magam semmiért, akkor sem ha mások furcsán vagy riadtan néznek rám. Talán az a feladatom, hogy megtanuljam vagy megmutassam, hogy ez nem egy olyan szörnyű dolog és bármilyen nehéz helyzetben lehet szeretetben élni. Talán ez a legfontosabb: a szeretet. De nemcsak az egymás iránti szeretet, hanem az is, hogy magam úgy szeressem, ahogy vagyok. Meg kellett tanulnom, hogy magamra is szánjak időt és a magam szeretetét – őszintén – még mindig tanulom, de talán ez a gyógyulásom kulcsa. Ha azonban ebben a székben kell a feladatomat végigcsinálnom, azt is elfogadom és elégedett vagyok és leszek így is.

Végtelen hálát érzek a férjemért, a kislányomért és a segítőkért, akik körülvesznek és akiket nem ismerhettem volna meg, ha nem kerülök ebbe a helyzetbe. Hálás vagyok azokért az emberekért, akiket Isten hozzám küld, hogy segítsek. Hálás vagyok a nehézségekért, amelyek felkészítettek és erőssé tették a lelkem és a gondolkodásom. Hálás vagyok azokért az emberekért, akik megkönnyítették a nehézségeket és hálás vagyok azokért az emberekért is, akik megbántottak vagy elhagytak, vagy bármilyen negatív érzést keltettek bennem, hiszen ők is hozzájárultak ahhoz, aki lettem.

Az én testi gyengeségem lett az én életem erőssége.

II.B-III.A STÁDIUMÚ MÉHNYAKRÁK

2016. augusztusában egy rutin rákszűrésre indultam. Olyan sokáig vizsgált az orvosom, hogy tudtam, éreztem, hogy valami baj van. De akkor még nem gondoltam, hogy ekkora. Hiszen nem voltak fájdalmaim, nem voltam fáradékony, dolgoztam, neveltem a gyermekeimet, sportoltam. Semmi jel nem utalt arra, hogy ennyire komoly baj lenne.

Az orvosom egy kis műtétet javasolt, ahol mintát vett a csúnyának vélt területről. Akkor még azt mondta, kb 3 hét mire megkapjuk az eredményt. Aztán 3 nap múlva megcsörrent a telefonom, és egy asszisztensnő azt mondta, másnapra vár a doktor úr. Akkor már tudtam, hogy itt nagyobb baj van.

Az amúgy távolságtartó orvosom, kedvesen és barátságosan fogadott. „Méhnyakrák” – hangzott az ítéletem, és az az augusztusi nap felborította az egész életemet. Innentől nem én irányítottam, hanem csak sodródtam az árral. Vizsgálat-vizsgálat hátán következett. Vérvétel, tumor-marker, CT, MRI, röntgen, ultrahang ...stb... és én még fel sem fogtam. „Mi lesz a gyerekeimmel?” – folyton ezen aggódtam.

Őszintén, az ember tud arról, hogy vannak rákos betegségek, látja a TV-ben, filmekben, hall róla a rádióban, olvassa az újságban..., de azt felfogni, hogy ő maga is érintett...!!! Ez nehéz. Az első gondolatom az volt, hogy meg fogok halni. Aztán másnap megráztam magam, hogy nekem 3 csodás gyerekem van, akiknek kell az anyukájuk és meg kell gyógyulnom. De az út leginkább egy végtelen hosszúságú hullámvasút volt lelkileg.

Az én városomban nincsenek olyan kezelések, amikre szükségem volt, így az otthonomtól és a családomtól távol Debrecenben kezeltek. Kemo-terápia, külső és belső sugár...ez várt rám.

Az az egyetlen mondat, a diagnózis, megváltoztatta az életemet. Egy pillanat alatt elvett tőlem mindent. A munkámat, a családomat, a sportot, az életem minden értelmét. Szerencsére átmenetileg kellett sok mindentől megválnom csak, de nagyon megviselt.

Az út a tünetmentességig hosszú és rögös volt, viszont annál tanulságosabb. Nem más ez, mint egy belső utazás, amiben az ember megismeri önmagát. Hogy mire jöttem rá? Arra, hogy sokkal erősebb vagyok, mint amilyennek hittem magam.

Az ember a betegsége során megtudja, hogy kik azok a barátok, akik tényleg aggódnak, akik érdeklődnek és kik azok, akik azonnal elmaradnak, ha már nem számíthatnak rád. Sokat tanultam a körülöttem lévő emberekről: barátokról és barátnak hitt emberekről, orvosokról, nővérekről, ismeretlenekről.

A kezelések sok szenvedéssel járnak. Néha nem tudtam melyik a rosszabb, a fizikai vagy a lelki megpróbáltatás. Kihullott a derékig érő hajam; lemaradtam az elsős gyermekem iskolai évéről; kimaradtam a nagycsoportos ovis gyermekem minden programjából; a középiskolás lányom nyakába szakadt minden, és a férjem egyszerre próbált helytállni otthon, a munkahelyen, a háztartásban.

Többször váltottam orvost. És jól tettem. Most olyan orvosom van, akiben teljesen megbízom. Ez nagyon fontos. Menjetek addig, amíg olyan orvost nem találtok, akiben megbíztok.

Nem szedtem étrend kiegészítőket. Semmit. A lelkem próbáltam trenírozni, így terápiás jelleggel írtam egy könyvet a teljes betegségtörténetemről. Ez rengeteget segített túllépni a gondokon.

Menet közben sok nehézséggel kellett szembenézni: állandó rosszullet, gyengeség, hányás, kettős látás, fényérzékenység, túfóbia, elpattanó vénák, félreleletezett vizsgálatok...stb.

2017. június 21-én kaptam meg a tünetmentes leletemet. Azóta 3 havonta, most a vírushelyzet miatt kicsit hektikusabb rendszerességgel járok kontrollra. Minden leletem jó, de a kezeléseknak vannak hosszútávú mellékhatásai, amik a mai napig elkísérnek. Pl.: nem érzem az ízeket, csak hogy sós vagy édes az étel; tönkrement a gyomrom...stb, de ÉLEK!

Ha tanácsolnom kellene valamit, azoknak a sorstársaknak, akik most kezdik az útjukat, azt mondanám, hogy bízzanak az ösztöneikben, ne higgyenek el mindent; soha ne adják fel, mert aki lélekben feladja, annak sokkal távolabbi a gyógyulás.

Sok sorstársamat elveszítettem, akikkel közösen küzdöttünk, akik bennem is tartották a lelket és már csak miattuk sem adhattam fel.

Én mindig azzal biztattam magam, hogy a jó Isten csak akkora terhet rak a nyakamba, amiről tudja, hogy megbirkózok vele, és minden nap hálát adtam neki, hogy én lettem beteg és nem valamelyik gyermekem.

Nem mondom, hogy meggyógyultam. Azt mondom, hogy tünetmentes vagyok. 2021. júniusában lesz 4 éve!!! Minden napomért hálát adok. Visszamentem dolgozni, sportolok, élem az életet, belevágtam olyan dolgokba, amikről álmodoztam, de nem mertem. Így lettem 2020 elején tartalékos katona a Magyar Honvédség kötelékében.

Azonban egy dolog nem változott. Minden kontroll vizsgálatnál ugyanúgy összeszorul a gyomrom és a mai napig rettegek, hogy mit hallok majd.

Takácsné Csontos Tímea

MEGTALÁLNI ÖNMAGAM

Megújulás? 16 év távlatában, izgalmas dolog arról írni, miként változtatta meg az életem, egyetlen szó – RÁK! Volt idő, amikor fájdalmas és nehéz volt róla beszélni, de ma már büszkén osztom meg az elmúlt évek kalandjait, mindazokkal, akik még az út elején vannak, és szükségük van biztatásra, segítségre.

Mindig csodálatos életem volt, de nem egyszerű. Boldog gyermekkor, szerető szülők, fantasztikus hivatás. És egy betegség, amely váratlanul, orvul támadt, felborítva ezt az egyensúlyt. Anyai nagyapámat tüdő és emlőrákban veszítettem el. Édesanyám emlő és nyirokmirigy rákban volt érintett. Édesanyám halála után két hónappal szembesültem a saját emlőrákossal, 2004-ben, majd 2008-ban méhtest daganatot diagnosztizáltak nálam.

Az első diagnózist követően, küzdelmes évek vártak rám. Bár az akkor középiskolás fiam, és édesapám velem voltak, boldogok voltunk, végtelen szeretetben éltünk. Édesapám, anyukám halála után, háromszor kapott agyi infarktust. Ennek következtében súlyos mozgásfogyatékos lett, 24 órás felügyeletet, ápolást, gondozást igényelt. Nem igazán volt lehetőségem, a saját betegségemmel foglalkozni. És természetesen, közben főállásban dolgoztam, és főiskolára jártam. Az utolsó sugárkezelésem, egy napra esett az államvizsgámmal. Dolgoztam, tanultam, háztartást vezettem, ápoltam-gondoztam édesapámat, Neveltem, gondoskodtam az akkor még kiskorú fiamról, és közben kezelésekre jártam. Ez volt életem legnehezebb, legküzdelmesebb időszaka. Magamra voltam utalva, senkitől nem várhattam segítséget. Az esték voltak a legnehezebbek. Évekig nem tudtam aludni, így sötét magányomban, csak a betegségre tudtam gondolni. Ezzel feküdtem, ezzel ébredtem. Türelemmel, apró lépésekben igyekeztem magam, és kicsiny családom életmódján változtatni. Úgy éreztem, erős vagyok, bátor vagyok, de legbelül gyengének, és végtelenül védtelennek, érzékenynek bizonyultam. Képtelen voltam legyőzni a félelmeimet.

„Mit vett el tőlem a rák? Mindent! Elvette tőlem a legdrágább édesanyát, a boldogságot, nyugalmat, az egészségem, a testemet, a lelkemet, az egész addigi életemet!” Beköltözött az életembe a félelem, a bizonytalanság, a bizalmatlanság, a szomorúság, a türelmetlenség, a kétségbeesés. Kerestem a megoldást, de tudtam, hogy egyedül nem tudok vele megbirkózni.

És egy napon rátaláltam Annára, és a Simonton csoportra. Rövidesen megváltozott az életem. Annától sokat tanultam. Megértettem, megtanultam, hogy a betegségem, az egészségem, egyedül rajtam múlik. Én döntöm el, hogyan akarok élni, és ezen csak én tudok változtatni. Mindent megtehetek, csak akarnom kell. Én irányítok, én döntöm el hogy győztes, vagy vesztes akarok lenni. Megváltozott a gondolkodásom, már nem úgy tekintettem a rákra, mint egy undorító testet, lelket pusztító élősködőre, amely már évek óta fogva tartott. Lassan visszatért az önbi-zalmam, a hitem, a lelki nyugalmam, és visszatért az elveszett életem.

Mit kaptam a ráktól? Mindent! Új életet, új szemléletet, rengeteg energiát, türelmet, szeretetet, egy teljesen új világot, amely tele volt csodák-kal. Szép lassan, napról napra tapasztaltam meg magamon a változások-at. Annának köszönhetem, hogy megtanultam mozgósítani a tartalék energiáimat, hogy képes vagyok kielégíteni lelki szükségleteimet, képes vagyok irányítani az életemet. Megtanultam a testem jelzéseire figyelni, és szeretni önmagam. Annától rengeteg figyelmet, szeretetet kaptam, mindezt végtelen türelemmel, odaadással, kedvesen és szerényen! Mióta megismerkedtem a Simonton módszerrel, élvezem az életet, szeretném kihasználni minden pillanatát. Nap, mint nap boldogan kelek, tele energiával, kitűzött célokkal, vágyakkal. És tele vagyok szeretettel.

Miben változott meg az életem? Megnyílt a világ előttem. Átléptem a megye határait, és az én határim is kibővültek. Sok fantasztikus emberrel hozott össze a sors, olyanokkal, akik sokat tettek, tesznek a daganatos betegek gyógyulásáért. Több alapítványban, egyesületben rendszeresen megfordulok, részt veszek a rendezvényeiken. Nagyon sok segítséget kaptam a Simonton csoportterápián, és a REGEA Alapítvány-tól. A csoportban sok új barátra találtam, akikkel napi szinten tartom a kapcsolatot, bár már édesapám is angyal lett, a fiam Budapesten él, mégsem vagyok egyedül. A csoport tagjaival közös programokat szerve-zünk, kirándulni járunk, rendszeresen veszünk részt, városi szintű ren-dezvényeken. Tábor lakó lettem, Erdőtelek, Galyatető, Bakonyszűcs, ki sem maradhatna az életemből! Néhány éve én is az alapítvány önkéntese vagyok, mint kreatív vezető. Kézműves foglalkozásokat tartok Miskol-con, Egerben, Salgótarjánban. De kaptam meghívást Borsodnádadsdra, és Budapestre is, a Nyíró Gyula kórhába, Dr Prezenszki Zsuzsa doktornő meghívásának köszönhetően. De tartottam kézműves foglalkozást az Or-szágos Onkológiai Intézetben, érintett hölgyek gyermekeinek. A foglal-kozásokon készült tárgyakból volt kiállítás Miskolcon, Debrecenben, az Onkológiai kongresszus szervezésében. Fodorné Vincze Anna szerkesz-tésében, kiadásra került a Falevelek című könyvünk, melyet mi írtunk,

a sorstársaimmal. Ennek kapcsán több városban is jártam, a könyvünk bemutatásával. Pl.: Eger, Hatvan, Szeged, Salgótarján, Sajószentpéter. Rendszeresen képviselem alapítványunkat, és sorstársaimat, különböző rendezvényeken, civil napokon. Járok előadásokra, részese lehetek a „Nő a siker” évenként megrendezett konferenciájának, a Lillafüredi Palota szállóban. Lehetőségem volt megismerkedni Sári Edina írónővel, és Teri nénivel, a Cser kiadó tulajdonosával. A támogatásukkal sikerült karácsonyra állatfigurás könyvjelzőket horgolnom, leukémiás gyermekeknek. Évente ajándékot készítünk az onkológiai osztályon fekvő betegeknek.

Ültettünk hála fát az onkológiai épület előtt és Bükkzentkeresztben. Egerben Hálaparkot hoztunk létre. Társaimmal csodás élményeket élünk meg. Szerepeltem TV riportban, Csillagpont rádióban, többször adtam interjút különböző újságoknak. Megnőtt az önbizalmam, magabiztosabb lettem. Tudom irányítani az életem. Mindezt a betegségemnek, és két csodás embernek, Annának, Klárinak köszönhetem. Ők nyújtottak segítő kezet, támogattak mindvégig ezen az úton. És a barátaim, Icus, Eszter, Bea, Julcsi és még sokan mások! Hálás vagyok Nekik, hiszen a segítségük nélkül még mindig a „fotelban” gubbasztanék, és várnám a csodát. Rájöttem, hogy a csoda én magam vagyok, hiszen fel tudtam állni, megmozdultam, tovább léptem, és aktív tagja lehettem egy olyan fantasztikus csoportnak, mint a REGEA Alapítvány. Betegségem előtt egy elég visszahúzódozó, zárkózott egyén voltam. Most tele kihívással, bátran, örömmel lépek ki az árnyékból, szeretem és élvezem az életem! Nagyszerű dolog kapni, de csodálatos dolog adni!

Hogy mi segített a gyógyulásban? Egy olyan életforma kialakítása, amelyről azelőtt még álmodni sem mertem. Egy olyan közösség, amely erőt, figyelmet, adott. A világom kitágult, új barátokra találtam, bővültek a kapcsolataim, gazdag közösségi életet élhetek, új hitet kaptam, és végtelen nagy szeretetben élhetek. Köszönöm !!!!

Miskolc, 2020. július 11.

Tarjányi Melinda

GYÓGYULÁS A RÁKBÓL – AZ ÉN TÖRTÉNETEM

Egy Szolnok melletti faluban, Rákóczipfalván nőttem fel, és ebben a környezetben nevelkedtem. Szüleim a munka iránti szeretetet próbálták átadni: gyerekként kukoricát kapáltam, dinnyét és meggyet szedtem. „Becsületesen dolgozni és élni” – erre neveltek. A legnagyobb álmom az volt, hogy kombájnvezető leszek felnőttként. Van a házunk előtt egy hatalmas szántóföld, mindig a kombájnokat nézegettem. Általános suliban pedig már tudtam, hogy mérnök szeretnék lenni. Már kiskorom óta szerettem a matekot, a fizikát, és érdekelt, hogy hogyan működik a természet. Konkrétan nem tudtam, hogy milyen mérnök leszek, de abban biztos voltam, hogy szeretnék létrehozni valamit, ami értéket közvetít és maradandót alkot.

Gyerekként fát vágtam a kertben, a pusztát néztem, és ott, a semmi közepén azon gondolkodtam, hogy mi ennek az egésznek az értelme, miről szól az élet? Végtelenül introvertált és zárkózott voltam. Indítottam Rákóczipfalván egy sima általános suliban, kapáltam és meggyet szedtem. Aztán egy szolnoki gimnáziumba mentem. Jó tanuló voltam, így érettségi után felvettek a villamosmérnöki szakra, de még ott is azt éreztem, hogy csak beálltam a sorba, van rajtam kívül vagy 1000 mérnökhallgató, de még semmi maradandót nem alkottam. Igazából a betegségemnek köszönhetem, hogy tudom az életcéloimat.

21 évesen diagnosztizáltak rosszindulatú daganattal. Az „ítélet”: jobb oldali hererák, műtét, kemoterápia. A hererák jellegzetes testi tüneteit: kisugárzó alhasi fájdalmak, tapintható csomók. De ezek valójában már csak a lelki tüneteimnek a megnyilvánulásai voltak. A lelki tünetek már jóval korábban megjelentek. Nehéz megfogalmazni, de tudat alatt már arra készültem, hogy valami nagy baj van kialakulóban. Ezért elmentem 20 kilométereket futni a pusztába, pedig nem készültem semmilyen versenyre. Ekkor még nem tudtam, hogy rosszindulatú daganattal kell szembe néznem. Csak jelzett a tudatalatti, hogy készülnöm kell valami, vagy valaki ellen. Ez a valaki – mint utóbb kiderült – én magam voltam.

A lelki problémáim forrását utólag visszatekintve az alábbiaknak tulajdonítom: azt gondoltam, hogy akkor leszek boldog, ha majd elkerülök otthonról, és bekerülök egy szolnoki gimnáziumba. Amikor odakerültem, azt gondoltam öt éven át, hogy ha majd felkerülök Budapestre, akkor végre boldog leszek, hogy mérnöknek tanulhatok. Amikor felkerültem Pestre, és már mérnöknek tanultam, azt gondoltam, hogy akkor leszek boldog, amikor végre mérnökként dolgozhatok majd. A folyamatban viszont sosem tudtam boldog lenni, mert mindig arra vágytam, amit még nem értem el.

A betegség olyan volt, mintha egy rémálom vette volna kezdetét, amiből nem lehet felébredni. Teljes mértékben megsemmisítő érzés volt. Először nem is akartam vállalni a kezelést. Képtelen voltam felfogni a helyzet súlyát. Persze, kifelé ezt úgy kommunikáltam és mutattam, hogy van „egy kis gond, de megoldható a helyzet”. Ez még mindig tabutéma, szégyenli magát az ember, ami hatalmas terhet jelenthet egy férfinak. Napokig filóztam azon, hogy vállaljam-e a kezelést, de a doki mondta, hogy ha nem vállalom, akkor egy éven belül meghalok. Ez volt az az impulzus, ami rádöbbsentett arra, hogy én tényleg a Halállal játszok.

Egy pozitív jövőképet vizualizáltam. Azt, hogy újra futok, átveszem a diplomát, dolgozok, és tehetek a gyerekkori álmaimért. Hogy majd maradandót alkothatok, ami segít az embereken és magamon.

Szembenéztem a halállal. A kezelés alatt nagy sírásokat és beszélgetéseket hallgattam a kórházi folyosón: például valaki „Isten kezébe adta az életét”, valaki mellettem halt meg a kórteremben. Én a racionalitás határán mozogtam végig, nem akartam elveszíteni a realitásérzékemet. Készültem az egyetemi vizsgákra, egy idő után pedig már vártam, hogy menjek kemóra és megkapjam a sejtmérget. Tudtam, hogy a gyógyszerek megmentenek, ezért nem is gondolkodtam semmilyen vallásos vagy spirituális alternatív gyógymódon.

A gyógyulásom után tiszta szívemből hiszek az emberi akarat határt nem ismerő voltában, az élni akarás ösztönének legyőzhetetlenségében, a kitartás, szenvedély, kíváncsiság, szeretet erejében. Abban, hogy csak úgy tud testileg egészséges maradni az ember, ha a lelke is egészséges. Abban, hogy addig kell keresni az utunkat az életben, amíg rá nem találunk. Olykor a segítség, az útmutatás olyan formában érkezik, amelyről nem is gondolnánk. Abban, hogy minden okkal történik, még a legroszszabb, legfájdalmasabb dolgok is. Abban, hogy az önismeretnek, az életnek van egy öntanító jellege, amit olykor-olykor a legnagyobb szenvedések árán mutat meg nekünk. A kérdés csak az, hogyan fogjuk fel ezeket: tragédiaként és csapásként, vagy áldásként.

Hogyan tudtam mindezt véghez vinni? Mi járt közben a fejemben?

A rák legyőzéséhez nem kell szuperhősnek lenni. Persze ezt a „mostani fejemmel” merem csak kijelenteni. Akkor és ott egyáltalán nem így láttam a történeteket. Egy rémálomnak éreztem, ami zajlik, amiből nem tudok felébredni. Csak bíztam benne, hogy egyszer vége lehet. Nem vagyok erősebb, mint mások, de végtelenül kitartó vagyok. Mindig is csodáltam az emberi akaraterőt és kitartást. Kiskorom óta, amit csak a fejembe vettem, mindig meg akartam valósítani, bármi is legyen az ára. Ez a betegség volt életem legnagyobb kihívása.

Bármit hajlandó lettem volna megtenni annak érdekében, hogy ismét egészséges lehessenek. Tudtam, a kemoterápia sejtmérget, mégis vártam,

hogy megkapjam, mert racionálisan gondolkodó emberként tisztában voltam vele, ez az egyetlen út, ami járható. A fizikai, testi fájdalmaikon felül sokkal nehezebb volt elviselni a lelki fájdalmaikat. Az ember haja ilyenkor kihullik, de idővel visszanő. Hányingere lesz, de idővel elmúlik. Mindenféle baja lesz, de minden testi panasz egyszer véget ér. A lelki sebek sokkal lassabban gyógyulnak, de azokat is csak az idő képes gyógyítani. Lelkileg erősebb lettem. Sokkal hamarabb megoldom azokat a problémákat, amik régen nagy nehézségeket okoztak volna. Fura, de ez a kezelésnek köszönhető, pontosabban annak az útnak, folyamatnak, amin keresztülmentem. Nem tudom, mondhatok-e ilyet, de azt gondolom, egy komoly betegség sokat taníthat nekünk, a halál közelsége nagyon is fontos dolgokra ébreszthet rá, és hozzásegít, hogy jobban megismerjük önmagunkat.

A felépülésem óta tudatosabban élem az életemet. Arra törekszem, hogy hosszú távon képes legyek a lehető legegészségesebb maradni. Nem tudom, mennyi idő adatott számomra ebben a csodálatos Földi létben, de minden egyes percét szeretném kihasználni, kiélvezni, és hasznosan tölteni. Segíteni embertársaimon, akik hozzám hasonlóan nehéz helyzetbe kerültek. Van megoldás. Az emberi szervezet alkalmazkodóképessége mindenre talál megoldást. Hosszútávon bármilyen körülményekhez képes alkalmazkodni. Nem vagyunk azzal a tisztában, hogy lenyűgöző, ahogyan működik ez a mérnöki tökéletesen kialakított megoldás, amit emberi testnek hívnak. Ha nem így lenne, már én sem lennék itt.

Az időnkkel, az életünk minden egyes percével jól kell gazdálkodni és megtenni mindent annak érdekében, hogy egy tudatos, felelősségteljes, boldog életet éljünk. A felelősségteljesség alatt embertársaink iránti felelősséget értem. Ahogyan a mondás is tartja: 'egy gyertya nem veszít semmit, ha meggyújt egy másikat'. Segítsünk a másikon, ahol csak tudunk. Ha mindenki így cselekszik, egy szebb és boldogabb – de mindezekelőtt egy egészségesebb – világban élhetünk.

Lehet, hogy nem hangzik elég izgalmasnak, de én egy átlagember vagyok. Egy átlagember, aki egy életre szóló tanulságot kapott... Az emlékek utólag szépültek meg, persze. Abban a helyzetben nem tudtam felfogni, hogy mi történt velem. Igyekeztem nem elveszíteni a realitás érzékemet, és a rémálomból minél előbb felébredni. Egy hosszú hónapokon át tartó szenvedés volt az egész – mind testileg, mind pedig lelkileg. A kemoterápia alatt próbáltam mindenben a szépet és a jót keresni: például, hogy az egyik fiatal kezelőorvosommal jóba lettem, továbbra is járhattam egyetemre – igaz, hogy hányingercsillapítókkel tudtam csak dolgozatot írni, vagy a laborgyakorlatok felénél ki kellett mennem háyni –, de legalább tovább küzdhettem az álmaimért: mérnök szerettem volna lenni, ezért készültem, tanultam évekig hosszú-hosszú órákon át,

mindennap. Az egészségem visszaszerzése mellett nem adhattam fel ezt a célomat sem. Kezdtem beletörődni, az egyetemet abba kell hagynom a kemoterápiás kezelés alatt, de végül minden akaraterőmet és elszántságomat bevetve, sikerült az, ami lehetetlennek látszott: ismét egészséges lettem, és végül átvehettem a mérnöki diplomámat is, amiért oly sok éven át küzdöttem.

Azt gondolom, lelkileg sohasem fogok tudni teljesen megszabadulni attól, amin keresztül mentem, csupán csak enyhülni fog a fájdalom. Azt hiszem, ma már újra képes vagyok a boldogságra, és mindennél jobban szeretem az életet és az egészséget, és emiatt azokat az embereket, akik hasonlóan vélekednek, mint én anélkül is, hogy átélték volna a halál közelségét. Ők az igazán boldog emberek, akik anélkül is látják a szépségét az életnek, hogy előtte nem éltek át hozzám hasonlóan hatalmas szenvedéseket.

Ha csupán egyetlen sorstársamnak is sikerül segítenem, akkor már megérte, hogy átestem ezen a betegségen. Az élet azt igazolta vissza, hogy tudok segíteni. A 2019-es őszi rákellenes kampányok során sok ember fordulhatott hozzám. Nem kell senkinek sem egy betegségre, vagy tragédiára várnia ahhoz, hogy megtalálja azt, ami felé tartani akar az életben, ami mozgatja és egy irányba tereli a döntéseit. Csak keresse és keresse azt a dolgot, tevékenységet, hobbit, szakmát, szenvedélyt, ami- ben örömet és kíváncsisága kimeríthetetlenségét leli. Ezzel nagy valószínűséggel ő is egy boldogabb, vidámabb ember lesz, és így már képes lesz segíteni másokon. Ha ezt elértük, akkor már nagyon-nagyon messzire jutottunk. Ha képesek vagyunk nem csupán önmagunkkal foglalkozni, akkor magasabb szintre léptünk.

A betegségem óta tudatosan figyelek önmagamra. Arra, hogy egyensúlyban legyen a személyiségem. Szomorú, letargikus, morcos, életunt, megtört ember nem képes segíteni másokon. Még önmagán sem. Ezért először magunkat kell megsegíteni, átgondolni az életünket, meglátni benne azokat az örömöket, amiket korábban természetesnek vettünk. Tisztában vagyok azzal is, hogy akár a rákellenes kampányok során, akár más módon, amikor tudok segíteni valakin, akkor azzal együtt magamon is segítek, az én lelkemnek is jót tesz a „jó cselekedet”. Egy adag „önzőség” is van abban, amikor egy ember segít a másikon, mert azzal együtt saját magán, a saját lelkén is segít. Az emberi lény semmit nem tesz motiváció nélkül. Az én motivációm ez: ha segíthetek másokon, magamon is segítek. Így igazából egyszerre figyelek embertársaimra és önmagamra is.

Budapest, 2020.07.20.

Thuróczy Bertalan

Dénes Katalin:

ÚTONJÁRÓK

önnön magam hátrahagytam
ha visszanézel, ott ülök,
ahol az angyal letörölte
a könnyeim
és meggyógyította a törött szárnyam,
végül rám mosolygott

öltöztem tehát ismét
patyolatba, mikor a
másik énem gyöngéden
megérintettem és
azt mondtam: én megyek
megcsodálom a harmatot
a ringó fűszálon

a könnycseppet az emberek szemében
a madárdalt kitárt
kalitkába zárom,
hadd repüljön tovább
és amikor rád nézek
útonjáró társam
egymásnak adjuk Isten mosolyát

2019. 01. 22.

KÜLÖNÖS ADVENT

Hihetetlen módon, három különböző riporter hívott fel ugyanazzal a témával kapcsolatban. „Különös advent” – a járvány miatt rendhagyó advent, és a szakember gondolatai ennek kezeléséről.

Gondolkodni kezdtem. Vajon mit jelent most nekem, nekünk ez az ünnep?

A járvány kellős közepén, amikor a társadalom egyik fele azon retteg, mi lesz, ha elkapja, vagy ha továbbadja a szeretteinek, ezért óvatosságból lemond mindenféle ünnepi együttlétről. A másik fele már elkapta, és gyógyulófélben küzd a pánikjával és a szövődményekkel, maradványtünetekkel, vagy a szerettei kapták el, és értük aggódik. 'A harmadik fele' elvesztette a kórházban a hozzátartozóját, búcsú és ölelés nélkül kellett elengednie, ezért televan indulatokkal és büntudattal. Vajon milyen karácsonyuk lesz? Lesz-e karácsonyuk? És azok, akik már elvesztették a járvány miatt a megélhetésüket? És akik eddig is mélyszegénységben éltek? Önkénteskedem egy napról napra duzzadó létszámú facebook-csoportban (Sos Korona a neve, most épp 12 000 tagja van), pro bono pszichológiai segítséget nyújtok a járvánnyal küzdőknek, és ingyenes online csoportokat vezetek daganatos betegeknek. Ennyi telik tőlem, de ez csak csepp a tengerben.

Azon gondolkodom, nagyanyáink, dédnagyanyáink még tudták. Tudtak családot összetartani, gyereket nevelni, szeretni és örülni annak, ami van, tudtak éhinségben, háborúban, járványok idején. Ez a tudás bennünk is megvan, jó mélyen, csak elő kéne ásni. Már mi is túl vagyunk az első sokkon, a robotpilóta-üzemmódon, a szívek túlcsordulásán (tetünk jót teljes szívvel mindenkivel, aki az utunkba került, etettük és tapsoltunk az egészségügynek), és az észnélküli felvásárlásokon. Már belefáradtunk. Belefáradtunk a jótékonykodásba, az összeesküvés-elméletekbe, a politikába, a védekezésbe. Kikapcsoljuk a médiát, ha meghalljuk a koronavírus-szót. Önvédelemből.

Mit jelent nekünk, most a karácsony?

Eddig a fogyasztói társadalom csúcspontja volt. A kötelező díszletek darabjainak összeszedéséről szólt, a hamisan csillogó, kifelé mutatott képeinkről szólt. Zengett a facebook a szirupos, csillogó karácsonyi műidillektől. Miközben minden szakember tudja, hogy karácsonykor csillagokba szökik az öngyilkosságok száma. Égig ér a magány, a depresszió, a feszültség, a bennünk élő gyermek fájdalma.

Belefáradtunk, kiégtünk, és köszönjük, nem kérünk a karácsonyból. Az ilyen karácsonyból.

Ő is elment a vírus miatt, de előtte még összefoglalta nekünk: „Ki mondja meg, vajon meddig lehet, hogy mindennap, mindenhol erős legyenek? A Csönd volna jó, kicsit könnyebb napok...”

A Csönd volna jó. A belső nyugalom. A visszatalálás a közép-ponthoz, a lényeghez.

Nem a külső körülmények határozzák meg, hogyan érezzük magunkat. Van beleszólásunk, van döntési lehetőségünk. Hogyan értékeled, milyen keretek közé helyezed az adott eseményt a fejedben. Napok óta ez a borús, ködösen szitálós idő. Te azt mondd, utálatos idő. Én azt mondom, az összes közül ez a kedvenc időjárásom. Mert amikor végre eljutottam a tesómmal a Tátrába, és előtte a „szellemfaluba”, Derenkre, akkor ilyen idő volt. És reggel óta kerestük, és nem találtuk, és bőrig áztunk, és tocsogott a víz a bakancsunkban, és a hugom akkor is azt mondta, hogy „nem adjuk fel! Ezért jöttünk, meg fogjuk találni!” Így is lett a végén, és én egy életre szóló tanítást kaptam. Arra gondoltam, hogy ő idáig azt sem tudta, hogy Derenk létezik, én sóhajtozok hónapok óta, hogy mennyire szeretnék ide eljutni... és ha arra gondolok, hogy rajta kívül mindenki más már régen azt mondta volna, hogy forduljunk vissza, mert néhány földbe szúrt táblácska, és romos épület nem ér annyit, hogy megfázzunk miatta. És a gondolat, hogy az ő szeretete irántam kitartott, célbavitt, egy életre szóló élményt adott, tele nagy nevetésekkel és semmi megfázással, megmelengeti a szívem és kedvenc időjárásommá teszi a szitálós, sejtelmes ködöt.

Azt mondd, de 2020 egy borzalmas év volt, nincs rajta mit átkeretezni, alig várod, hogy vége legyen. Azt mondom, ez így is van, én is alig várom. De ez csak az érem egyik oldala. A teljességhez hozzátartozik a másik oldal is. Nézzük meg azt is.

Mit adott, mire tanított, hogyan vitt előre ez az egész? Mit kaptunk tőle?

Kaptuk a karantént, hogy tudjunk örülni a szabad mozgásnak.

Kaptuk a távolságtartást, hogy elkezdjünk vágyni az ölelésre, a kézfogásra, a puszira.

Kaptuk a maszkot, hogy elkezdjük értékelni a mosolyt, a másik arcának látványát.

Kaptuk az izolációt, hogy fontosabbá váljon a másik ember, a közösség.

Kaptuk a betegséget, hogy elkezdjünk végre tenni az egészségért.

Kaptuk az online világot, hogy rájöjjünk: ez egy egész jó lehetőség a kapcsolódásra, ha messze lakunk, vagy nem vagyunk olyan állapotban,

hogyan elinduljunk otthonról. Így kaptunk egy új, szokatlan, online közösséget. De közösséget kaptunk. (És új készségeket is tanultunk, amire eddig nem is tartottuk képesnek magunkat.)

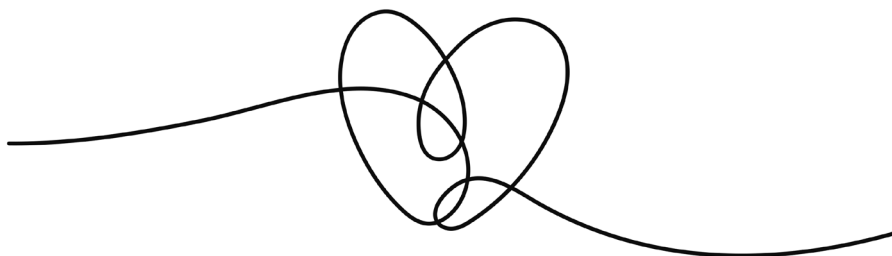
Kaptuk az arcunkba a rémhírek tömegét, hogy ráébredjünk: nem jár automatikusan nekünk az egészség, a gyógyítás... Hogy a kórházakban is emberek dolgoznak, akik hozzánk hasonlóan fáradtak, kiégettek, és saját félelmeikkel küzdenek. Hogy tudunk tenni mi is, segíteni, a magunk eszközeivel.

Kaptuk az arcunkba a halál elkerülhetetlenségét, hogy felébredjünk. Hogy ráébredjünk, milyen rövid az életünk. Hogy bármikor vége lehet. Hogy ebbe nincs beleszólásunk. Hogy abban viszont teljes beleszólásunk van, hogy MÍLYEN legyen addig is. Választhatunk. Új nézőpontokat, örömeket, célokat.

Kaptuk a félelmet, hogy a szenvedés elindítson végre egy új úton. A mi saját utunkon, ami a belső békénkhez vezet. Az önismeret, az önmagam tanulásának útját. Hogy visszataláljunk a Lényeghez.

Kaptuk a sötétséget, hogy tudjunk örülni a Fénynek. Hogy hamarosan megszületik.

fva



MEGSZÜLETETT

Ilyen érzés, amikor megszületik végre...

Olyan sok munka, vágyakozás, teher, aggodás után végre a kezekben tarthatod...

Csak állsz, és potyognak a könnyeid, és nincsenek szavaid megköszönni, kifejezni, amit érzel...

Simogatod, beleszagolsz és mélyen beszívod a finom illatát...

Sokkal gyönyörűbb, mint gondoltad...

Féltő gonddal adod más kezébe: vajon hogy tetszik neki? Vigyázni fog rá?

Kimondhatatlanul büszke vagy rá...

• • •

Páratlan öröm ez a mai nap. Talán pezsgőt kellett volna bontani, de az épp nem volt. Helyette fagyiztunk sok tejszínhabbal... ültünk a teraszon, néztük a naplementét és hallgattuk a kamikáze rigók gurgulázó nevetését. És csak neveltünk és simogattuk a borítóját... kivettük egymás kezéből, belelapoztunk, örömmel fedeztünk fel benne újabb és újabb dolgokat... És gondolatban szétosztogattuk a föld minden lakosának.. ☺

Páratlan öröm volt mindenkinek. Amikor Józsefünk megjelent, karján barna csomaggal, és szelíden közölte, hogy ajándékul ad mindenkinek a most megjelent könyvünkől egy példányt... azok az örömteli, meglepett arcok... Ahogyan kerestétek benne a saját írásotokat... amilyen ünnepi arccal olvastátok...

Páratlan öröm ez a mai nap. Ahogy Melinda felfedezte az általa készített kreatív gyönyörűségek fotóit a mellékletben... Ahogy felidéztétek a képeken látott programjaink örömteli pillanatait... Ahogy a nagyfiaim csatárláncban hordták be a csomagokat... felstócoltuk a szobában, ahol lassan mozdulni sem lehet... ilyen örömteli rendetlenséget is régen láttam.

Páratlan öröm a könyvekkel megrakott autóm „újkönyv-illata”... Ahogy magatokhoz szorítottátok könyvünket, ahogy fotózkodtatok vele... Hiszen mindannyiunk közös gyermeke ő, amelyben összefoglaltátok, talán most először végiggondoltátok azt az utat, amit a gyógyulás során jártatok be, azt a belső munkát, amit a csoportban végeztetek. Ami öröm és büszkeség nekem, remény és biztatás a leendő olvasóknak...

Közös gyermekünk, a könyvünk megszületett. Fogadjátok szeretettel!

Baba és mama, (az összes), egészséges és gyönyörű! ☺

ZÁRSZÓ KÖSZÖNETTEL ÉS HÁLÁVAL

KÖSZÖNÖM a könyv íróinak, hogy bátrak voltak, szembenéztek az életük igen nehéz szakaszával és őszintén megosztották a történetükkel a tapasztalataikat, gondolataikat és érzéseiket.

KÖSZÖNÖM az Önkénteseinknek azt a lelkes időt és fáradságot nem kímélő munkát, amit a belefektettek a könyv szerkesztésébe, lektorálásába, illusztrálásába és nyomtatásába. Fantasztikus, szívvel-lelket melegengető csapatmunka volt.

KÖSZÖNÖM a magánszemélyeknek és a céges támogatóinknak, hogy megértették az „ÜGY” fontosságát és segítették, hogy igényes külsővel jelenhessen meg ez a hatalmas belső értékekből táplálkozó könyv.

KEDVES OLVASÓ, ha ennek a könyvnek a sorait – és a sorok között is – olvasva jutottál el idáig, akkor már tudod, hogy a REGEA hivatalos célja, azaz a pszichoszociális támaszkodás valójában mit is jelent azoknak a gyógyulni-vágyóknak, akik az alapítvánnyal kapcsolatba kerülnek, hogyan juthatnak el a Simonton tréningtől – Anna kedves, barátságos fogadtatásától, és a magas szakmai tudásával gazdagított módszerektől – a gyógyító sorstársközösség erejének megtapasztalásáig. Biztos vagyok benne, hogy sok-sok ötletet kaptál ahhoz, hogy mit tehetsz az egészséged visszanyeréséért, a belső harmóniad megteremtéséért. Szerintem már megértetted, hogy ennek a könyvnek az ereje nem az írók gondolataiban van, hanem abban, amit TE a példájuk alapján megteszel önmagadért.

HÁLÁS vagyok azért, mert mindannyian részesei lehetünk ennek a csodának.

Bízom benne, hogy lesz alkalmunk személyes találkozásokra is egy könyvbemutatón, egy író-olvasó találkozón vagy egy általad kiválasztott rendezvényünkön, ahol „élőben” is megtudhatod mit ad Neked a REGEA.

Jó, vagy hamarosan jobbra forduló egészséget kívánok Neked.

Baráti öleléssel: Klári

*Tisztelettel:
Psenyeczky-Nagy Klára
Regionális Egészségügyért Alapítvány elnöke*

V. MELLÉKLET

Képek, Hasznos olvasnivalók



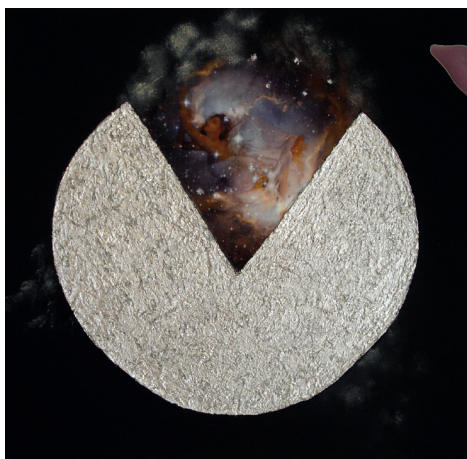
CSERLAKI ILDIKÓ
A GYÓGYULÁS ÚTJA CÍMŰ
KÉPSOROZATA



1. Itt az idő



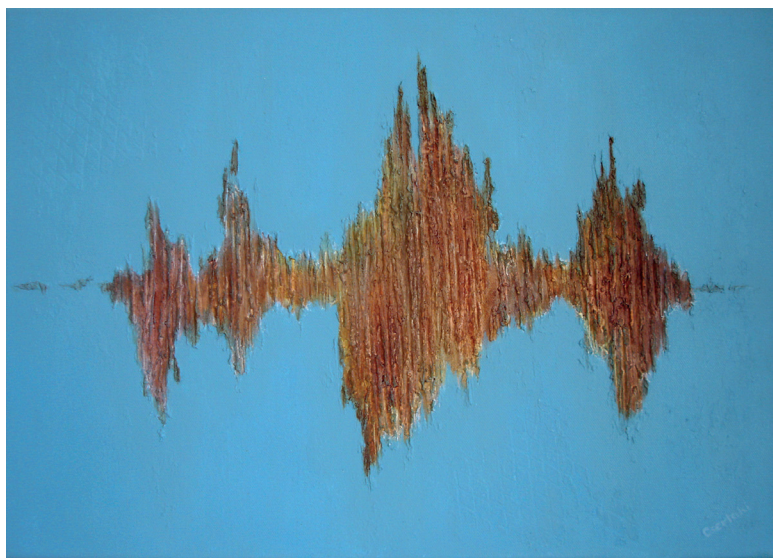
2. Születés



3. Álmodok



4. Sötét gondolatok



5. Szívhang



6. Pihenő



7. Zeneterápia



8. Fény, az alagút végén



9. Egy új élet

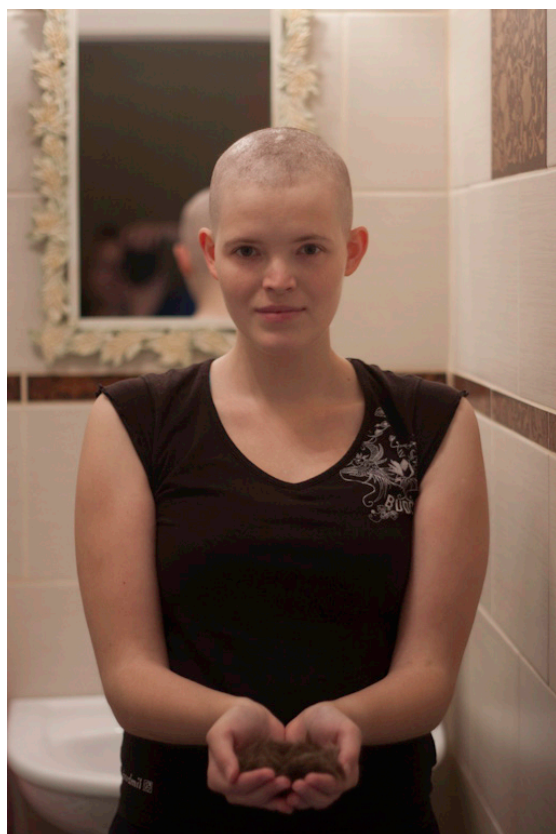
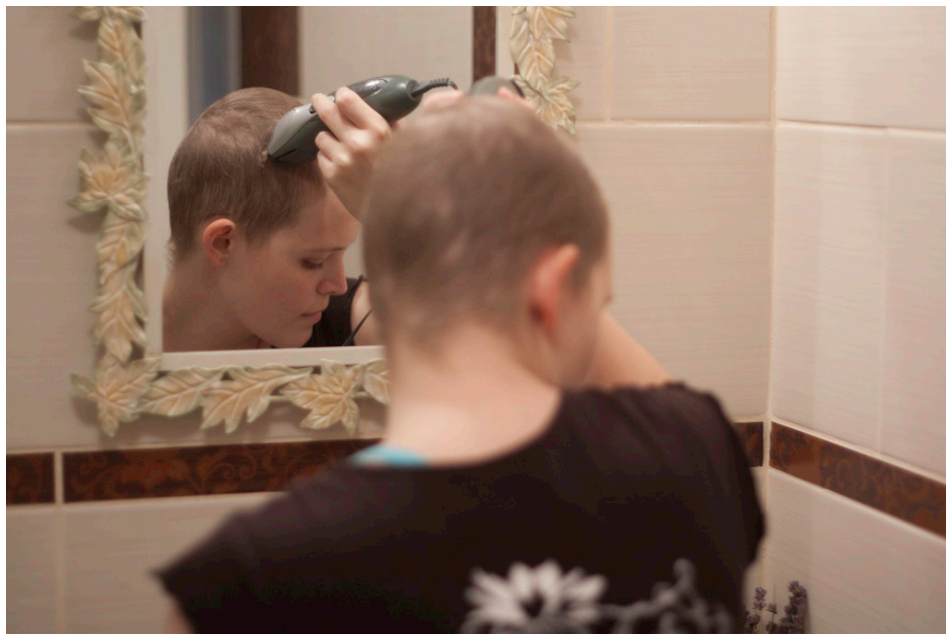
Légy
a saját
életed
hőse!

[illegible]

**ZAVODNI GRÉTA – Egy könyvben megírtam
a gyógyulásom történetét, melynek címe:**

A SZÍVEM EZERKÉTSZÁZAT VER EGY PERC ALATT





*Füst Nikolett képe*

KEDVES KLÁRA! KEDVES MINDANNYIUK!

Mi egyszülős család vagyunk egy nagyon régóta tartó, nagyon gyötrelmes válási hercehurcában, ahol természetsszerűleg felvetődik, miért mi kerültünk ebbe a helyzetbe, különösen, hogy most a betegség (egy komolyabb nőgyógyászati probléma) is felmerült. Gyakran olvasunk érzékenyítő mesekönyveket. Ezért a 6 éves Editke és a 8 éves Lacika különösen melegszívűek, nagyon elfogadóak. Szoktunk beszélgetni arról, mit lehet/kell tanulnunk a problémákból/kihívásokból, hogy fejlődhessünk, hogyan lehetünk szeretetteljesek másokkal és önmagunkkal is. Editke és Lacika ezt úgy fogalmazták meg, hogy mindannyian mások vagyunk, mégis egyformák, szeretni tudó és szeretetre vágyó emberek.

Így Gyermekeim azt kérték, hogy alábbi rajzokat küldjem be szabad felhasználásra a pályázatukra, inkább versenyen kívül és a késésért elnézést kérve, sok erőt, örömet és minden jót kívánva.

Ezért szeretnénk elküldeni a szürkeség és a színek, a zordság és a vidámság ellentétét sajátosan illusztráló rajzokat. Járunk rajzszaakkörre, ahol az volt a feladat, hogy állatos rajzon mutassuk ezt be, így a félelmetes vadállatok norvég mintás pulóverbe bújtak a rajzaikon és máris derűsebb az összehatás. Mindenki, bármely nehéz élethelyzetében érezheti úgy, hogy minden szürke és reménytelen, mégis szeretetteljes odafigyeléssel észrevehetjük és észre is kell vennünk a színeket, a reményt, az örömet. Íme a rajzok:

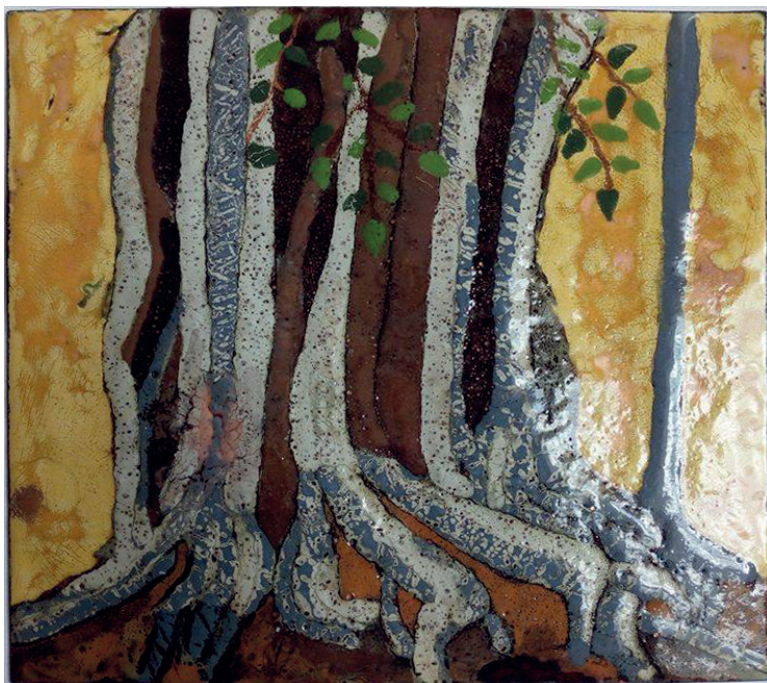


Mindennapjainkban magunkban is felfedezhetünk olyan pozitívumokat, amelyek nem feltételeztük korábban ...



*Pl. a lomha, begubózó, szúrós süni, lehet szuperhős!
Máskor az egyszarvú győzi le a sötétséget (nehézséget) ...*

Nasi Editke (6 éves) és Nasi Lacika (8 éves) és édesanyjuk, dr. Hidasi Edit



A 150 éves fa – Zsuzsa tűzzománc munkája



Anna textil munkája



*10 éves Alapítványunk
születési tortája*



A Megújulók körének jelvényeiből



*Ildi születésnapjára a csoport
által készített fa*



Ildinek emlékül ültetett fa



Belső gyermekünket jelképező tündérvész logónk



Sokszínűek vagyunk

Kedves...

Üzenem Neked...

Most megfogadom, hogy
az új életemben:

- megélem az örömet és bánatot
- megengedem magamnak, hogy remélni tudjak
- kijelölöm a határait
- korlátozom a negatív emberek hatását
- elfogadom a felelősségem
- vállalom a konfliktusokat
- komolyan veszem a belső győzelmeimet, figyelek a hangjára, megvédem ha fél és örömet szerez neki

még amit fontos elmondanom neked...

Erdőtelki táborunkban önmagunknak írtunk levelet



Erdőtelki táborunkban sokat tornázunk



Erdőtelki táborzáró kézfogós kör

299



Galyatetői táborunkban sokat túrázunk



Galyatetői táborzárás kézfogós kör



*Részlet az egyik Megvalósítom
az álmaimat-montázból*



Szeretetteli érintések



Szeretetteli érintések

HASZNOS OLVASNIVALÓK

- **Simonton, O. C., Matthews-Simonton, S., Creighton, J. L., (2005):** A gyógyító képzelet, Egészségforrás Alapítvány.
- **Stephanie Simonton (1991):** A gyógyító család. Egészségforrás, Budapest.
- **Bernie Siegel:** Szeretet, gyógyítás, csodák (egy sebész onkológus megrendítően szép könyve, a tudományos ismeretterjesztő irodalom olyan klasszikus gyöngyszeme, melyből a beteg, az egészséges, és az orvos is egyaránt tanulhat.) Édesvíz Kiadó
- **Balogh Béla (2008):** Többszintű gyógyulás, Rák, a megoldható feladat CD melléklettel, Bioenergetic Kiadó Kft.
- **David R. Hamilton (2016):** Az elme gyógyító ereje, Libri Könyvkiadó Kft., Budapest.
- **David Servan-Schreiber (2009):** A rák ellen – Egy új életmód, Parkkiadó.
- **Beata Bishop (2010):** Ideje a gyógyításnak, Egészségforrás Alapítvány.
- **Beáta Bishop:** A gerson-diéta és a pszichoterápia a rákgyógyítás szolgálatában
- **Brandon Bays (2010):** Belső utazás, Agykontroll kiadó.
- **Rüdiger Dahlke (2020):** Belső utazás – átdolgozott kiadás – Vezetett meditációk a belső úton, Bioenergetic Kiadó Kft.
- **Lawrence LeShan (2014):** A rák, mint fordulópont – Kézikönyv betegek, hozzátartozók és gondozók számára, Gerson Egészségközpont Kft.
- **Dr. Lissa Rankin (2015):** Merj gyógyulni! Édesvíz kiadó.
- **John Bradshaw (2012):** Vissza önmagunkhoz – A bennünk élő gyermek felfedezése, Duna International Kft.
- **Dr. med. Jeans-Michael Wüstel:** A rák kezelése, A rák ellen, az emberért, a holnapért Társadalmi Alapítvány kiadványa
- **B. Papp László szerk.: Gyógyulj Velünk egyesület kiadványai**
<https://www.gyve.hu/kiadvanyaink>
 - Veserák, húgyhólyagrák, prosztatatarák, hererák
 - Prosztatarák: meggyógyulni vagy együtt élni a kórral
 - Emésztőrendszeri daganatos betegségek és kezelésük
 - Mellékhatások: elkerülni vagy átvészelni a tüneteket
 - 200 kérdés és 200 válasz: Vastagbélrák és végbélrák
 - Molekuláris diagnosztika és célzott kezelések
 - 200 kérdés és 200 válasz: Emlőrák
- **Calson, Linda (2017):** Éber figyelemre épülő megküzdésprogram rákbetegeknek (MBCR): lépésről lépésre a rákbetegségből való felépülés útján az MBSR (éber figyelemre épülő stresszcsökkentés) módszerével, Tűzmadár Alapítvány kiadványa
- **Fodorné Vincze Anna szerk. (2018):** Falevelek – igaz mesék gyógyulásokról, csodákról, barátságról, megújulásról, Gazdász-Elasztik Kft, Miskolc.

- **Thuróczy Bertalan:** Futni, hinni, élni – egy könyv az élni akarásról – <https://futnihinnielni.hu/>
- **B.Papp lászló** szerk. (2015): Férfiharcok – gyógyíthatatlan, gyógyuló és gyógyult prosztatatarákos sorstársak, Janssen Kft.
- **Sári Edina** (2014): Életrevaló – Simó Vivien igaz története, Simonovi Kft.
- **Zavodni Gréta Virág** (2015): A szívem ezerkétszázat ver egy perc alatt, Álomgyár.
- **Dobák Lászlóné Margó** (2010): Simonton-módszerrel gyógyultam meg csontmetasztázisból
- **Peter Gladdwin** (2017): A halál torkából, Keresztyén Média UCB Hungary Alapítvány
- **Buda László** (2013): Mit üzen a tested? – Gyógyító kommunikáció belső világgal, Kulcslyuk Kiadó Kft.
- **Almási Kitti – Bagdy Emőke – Bőjte Csaba – Szendi Gábor** (2013): Veszteségből nyereség, vereségből győzelem, A lelki megküzdés útjai, Kulcslyuk Kiadó Kft.
- **Dan Millman** (2018): A békés harcos útja, Édesvíz Kiadó Kft.
- **Naszádi Kriszta & Nemes Ödön** (2008): Szabadon, örömmel, szeretettel, Harmat kiadó, Budapest.
- **Albert Espinosa** (2012): Sárga világ, Triumvium Kiadó Ker. és Szolg. Bt.
- **Bagdy Emőke** (2018): Pszichofitness, Harmat kiadó.
- **Balogh Béla** (2005): A tudatalatti Tízparancsolata – cd-melléklettel, Bioenergetic Kiadó
- **Jack Canfield – Mark Victor Hansen** (2010): Erőleves a léleknek, Bagolyvár kiadó
- **Csikszentmihályi Mihály** (2018): Flow – Az áramlat – A tökéletes élmény pszichológiája, Akadémia kiadó
- **Louise L. Hay** (2019): Éld az életet, Édesvíz kiadó.
- **Louise L. Hay** (2015): Válaszd az életet!, Édesvíz kiadó
- **Marshall B. Rosenberg** (2001): A szavak ablakok vagy falak, Agykontroll Kft.
- **Pósa Ferenc** (2011): Betegség mint pótcselekvés, Pósa
- **Kaló Jenő – Paulinyi Tamás – Popper Péter** (2007): Vezetnek vagy megvezetnek? Mesterkurzus.
- **Varga Katalin** (2013): Helyzet+ oldások – kommunikációs stratégiák kiélezett orvosi helyzetekben, Medicina Könyvkiadó Zrt.
- **Anthony William** (2017): Gyógyító ételek, Édesvíz kiadó.
- **Bártfai László:** Gyógyító ételek szakácskönyve, Vagabund kiadó

TARTALOMJEGYZÉK

I. RÉSZ – BEVEZETÉS

Az Élet fája (Fodorné Vincze Anna írása)	7
Bevezetés (Psenyeczky-Nagy Klára írása)	9
Beköszöntő (Fodorné Vincze Anna írása)	11
A belső erő csodája (Dr Prezenszki Zsuzsa írása)	15
Fotó Dr. Prezenszki Zsuzsáról. Készítette: Pavlovszkaja Natasha	20
Gondolatok a Simonton-tréningről (Fodorné Vincze Anna írása)	21
Utak a Gyógyulás felé (Fodorné Vincze Anna írása)	23
A pszichológusnál (Fodorné Vincze Anna írása)	25
Mit üzen nekünk a betegség? (Fodorné Vincze Anna írása)	28
Negatív érzéseink kontra pozitív gondolkodás (Fodorné Vincze Anna írása)	30
Megbetegítő titkok (Fodorné Vincze Anna írása)	32
Ne becsüld le azt az erőt, ami benned van! (Fodorné Vincze Anna írása)	34

II. RÉSZ – ERŐFORRÁSAINK 1. – CSALÁD, BARÁTOK, ÖRÖMÖK

A tűz melegénél (Fodorné Vincze Anna írása)	39
Ajándék (Fodorné Vincze Anna írása)	41
A néni (Vitek Eszter írása)	44
Család (Fodorné Vincze Anna írása)	45
Csillogó kövek és csevice (Fodorné Vincze Anna írása)	47
Nyit-ni-kék (Dénes Katalin írása)	49
Egymondatos születésnap (Vitek Eszter írása)	53
Életérzés (Fodorné Vincze Anna írása)	56
Erőt adó utak (Fodorné Vincze Anna írása)	58
Gazdagságunk (Fodorné Vincze Anna írása)	60
Játszani olyan jó (Fodorné Vincze Anna írása)	61
Karácsony (Vitek Eszter írása)	62
Karácsonyi mese (Fodorné Vincze Anna írása)	64
Karácsony otthon (Vitek Eszter írása)	67
Levente (Vitek Eszter írása)	69
Mari-Éva (Vitek Eszter írása)	71
Marika (Vitek Eszter írása)	73
Születésnap (Fodorné Vincze Anna írása)	75
Tavaszi leltár (Fodorné Vincze Anna írása)	76

Öröm-befőtt, avagy miért nincsenek fák a mennyországban? (Fodorné Vincze Anna írása)	78
---	----

III. RÉSZ – ERŐFORRÁSAINK 2. – KÖZÖSSÉGÜNK, CSOPORTJAINK, RENDEZVÉNYEINK

A Remény Napja (Fodorné Vincze Anna írása)	83
A vasalódeszkák álmai (Fodorné Vincze Anna írása)	86
Ablakdíszek, tojás-csipkék, tűzzománc és harisnya-virágok (Fodorné Vincze Anna írása)	89
Amikor én akarom (Fodorné Vincze Anna írása)	91
Bányászok, bűvárok, emberebb emberek... (Fodorné Vincze Anna írása)	92
Bátrak, üzenetek, félelmek (Fodorné Vincze Anna írása)	94
Fehér kendő (Fodorné Vincze Anna írása)	96
Éljenek az egyre vegyesebb csoportok (Fodorné Vincze Anna írása)	99
A kishajók lassan elindulnak (Fodorné Vincze Anna írása)	101
Ildikó-nap (Fodorné Vincze Anna írása)	104
Nehéz örökség (Fodorné Vincze Anna írása)	106
Parókák és gyermeki örömök (Fodorné Vincze Anna írása)	109
Túró Rudi, lufik és a grillcsirke ropogós bőre (Fodorné Vincze Anna írása)	111
Ünnepelőbe öltöztetett szívek és sárkány-szelídítés (Fodorné Vincze Anna írása)	113
Szívvirágok és belső erők (Fodorné Vincze Anna írása)	116
Karácsonyi manó és a mazsola hangja (Fodorné Vincze Anna írása)	118

IV. RÉSZ – SZEMÉLYES TÖRTÉNETEK (GYÓGYULÁSOK, MEGÚJULÁSOK)

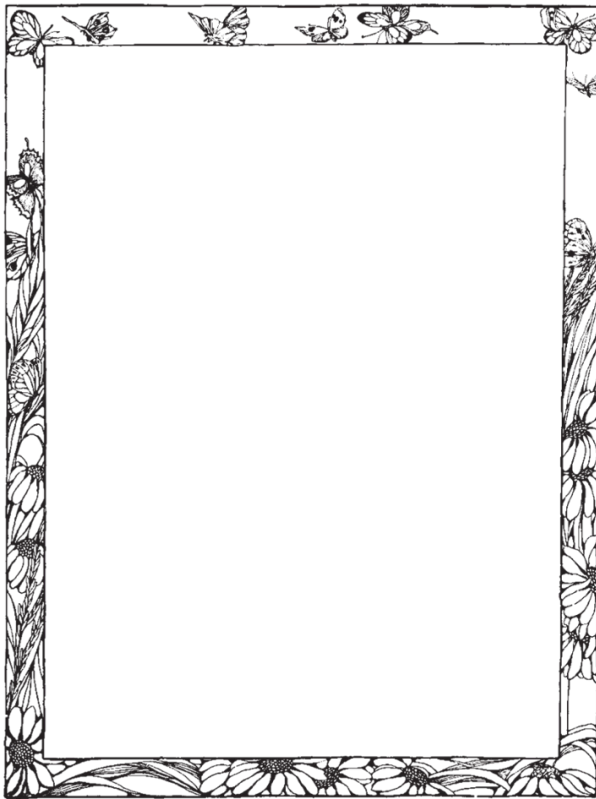
Karsza Péterné Szalánczi Beáta: A világ 10000 legjobb dolga	123
Babléna Lászlóné Márti: Szia	126
Barnóczki Margit írása	128
Cukorbetegség, látásvesztés, vese transzplantáció után	129
Czipó Éva: Nincs	130
Cziráki Sándor: Addig adj, amíg van kinek!	133
Cziráki Sándor: Az idő nem áll meg	134
D. Nagy Ágnes: Kedves Társaim az Úton!	135
Demeter András: Történetem	138
Döme Zsuzsa: Fő, hogy eddig megúsza	143
Döme Zsuzsa: Ilyen egyszerű	145

Egy 72 éves magyar hölgy Olaszországból	147
Gervai Nóra: Üzenet a hősöknek	148
Gervai Nóra: Második ajándék	150
Hudákné Tóth Adrienn írása	154
Huszánk Ágnes: Mert én is egy mályvavirág vagyok	158
György Viktória Klára írása	161
György Viktória Klára: Üzenetem az úton levőknek	162
K.J.né írása	163
Kaszás Gabriella: Két születésnap	167
Keresztes Aranka írása	170
Kiss Ibolya: Megújulva, Élet-Utazásom margójára	173
Kiss Ibolya: Kitaposott bakancs az Út porában	175
Kiss Rita: Az Örömgyűjtő Rita Story	178
Koleszár Erika: (Át) Változás	182
Mészáros Endréné írása	188
Mészáros Endréné: Akinek háromszor kel fel a nap	192
Mihály Zoltán írása	194
Módis József írása	195
Cziráki Sándor: Leszek én még boldog	199
Molnár Izabella: Üzenetem az úton lévőknél	200
Név nélkül, egy hasi műtét után	202
Orosz Júlia: „KedvesÜzenet” az Útonlevőknek, avagy: „Tüdőtlen-levegőtlen idők”	205
Ősze Kata: Betegségem története	212
Pappné Mariann: En-blanco	214
Petefészek daganat után	218
Cziráki Sándor: A remény csillaga	221
Pintér András, mint Tóth Ildikó családtagjának írása	222
Tóth Ildikó írása	231
Polonkai Józsefné: Üzenetem az úton lévőknél	234
Priscsákné Szekrényesi Judit: Üzenetem az úton lévőknél	238
Psenyeczky-Nagy Klára: A Szivárványos virágtól a Karmester pálcáig	241
Rónai Katalin: Szeretem a bioboltok illatát	246
Rónai Katalin: Veled is megtörténhet	249
Cziráki Sándor: A szeretet útja	253
Szajcz Erika: Történetem 9 éve kezdődött	254
Szajkó Marika írása	262
Takácsné Csontos Timea írása	267
Tarjányi Melinda: Megtalálni önmagam	269
Thuróczy Bertalan: Gyógyulás a rákból – az én történetem	272
Dénes Katalin: Útonjárók	276

Különös Advent (Fodorné Vincze Anna írása)	277
Megszületett (Fodorné Vincze Anna írása)	280
Zárszó (Psenyeczky-Nagy Klára írása)	281

V. RÉSZ – MELLÉKLET

KÉPEK	285
HASZNOS OLVASNIVALÓK	303



„Kedves olvasó, ha belenézel ebbe a tükörbe és visszagondolsz arra, amit olvastál, akkor ezen a néhány üres lapon Te is feljegyezheted a gondolataidat, és azt is, amire emlékezni szeretnél később is.”

