



# Gyvenimas su onkologine liga

Brigita Gelumauskienė  
e-terapija.lt psichologė

Onkologinė liga - šiais laikais dar ne nuosprendis, tačiau ji stipriai išmuša žmogų iš senojo gyvenimo vėžių. Kodėl man? Ką aš blogo padariau, kad susirgau? Kiek man dar liko gyventi? Tai klausimai, kurie dažnai pasitinka, išgirdus diagnozę "vėžys". Ši klastinga liga įsisuka ne tik jauno, bet ir seno kūne, ne tik sveikai besimaitinančio, bet nepaisančio jokių sveikos gyvensenos principų, ne tik tikinčio į Dievą, bet ir netikinčio žmogaus. Pacientų, po onkologinių operacijų psichoemocinė savijauta labai skiriasi, nes kiekvienas yra unikalus, su sava istorija.

Čia svarbu paminėti, jog gali skirtis ne tik ligos židiny (pvz.: skrandžio, žarnyno, krūties, gimdos onkologiniai susirgimai), atsikartojimai arba ligos plitimas, tačiau ir charakterio bruožai, temperamentas. Charakteris - tai tarsi instrumentas, kuriuo savininkas groja ir išgauna tam tikrą muziką. Kai savininkas pasiligojęs, tai ir muzika skamba ne taip smagiai, kartais labai gaudžiai. Jau išgirdus diagnozę,

kai kurie pacientai sako, jog tai buvo tarsi "perkūnas iš giedro dangaus". Kiti pastebi, jog mynė kelius pas savo gydytoją, tikrinosi reguliariai, tačiau kai pastebėjo, jog kažkas negerai, liga buvo jau progresavusi. Liga - tai įtempto ir pilno stresų gyvenimo pasekmė. Ligą sukeliančius faktorius pacientai vardija įvairiai : "nesirūpinau, nemylėjau savęs", "ilgai slaugiau tėvus", "patyriau didžiulį stresą darbe", "namuose nebuvo ramybės" ir t.t. Be abejo yra ir tokių, kurie nesupranta, kodėl susirgo ir net nesigilina į tai.

**Valerijus Sinelnikovas**  
*apibūdina onkologinę ligą*  
 taip: "Tai sena, užslėpta  
 nuoskauda, pyktis ir įniršis,  
 neapykanta ir noras atkeršyti  
 <...>. Tai gili, sąjmoninė,  
 negyjanti sielos žaizda. Tai  
 didelis ir nuėjęs gilyn vidinis  
 konfliktas su pačiu savimi ir  
 aplinkiniu pasauliu."

Egzistuoja ir toks požiūris, jog liga buvo kūne, kurią išplovė, vadinasi, neliko. Laukia tolimesnis gydymas - chemoterapija arba spindulinė terapija. Tokiu būdu į onkologinę ligą žvelgiama tik iš fiziologinės pusės, nesigilinant į psichologinę būseną. Be abejo kūnas yra labai svarbus, kuris rodo ženklus, kas yra negerai, kur reikia atkreipti dėmesį, pasirūpinti vaistais, maistu ar rimtesniu gydymu. Tačiau ar vien to užtenka?

Bendraudama su pacientais, kurie gilinaisi į psichologines ligos priežastis, aš rekomenduoju knygą "V. Sinelnikovas. Pamilk ligą savo", kurioje aprašomos žmonių, sergančių įvairiomis ligomis, istorijos. Ten galima rasti charakterio savybes, kurios gali nulemti fizinius susirgimus, pradedant nuo slogos ar kraujavimo iš nosies ir baigiant onkologiniais susirgimais. Valerijus Sinelnikovas apibūdina onkologinę ligą taip: "Tai sena, užslėpta nuoskauda, pyktis ir įniršis, neapykanta ir noras atkeršyti <...>. Tai gili, sąjmoninė, negyjanti sielos žaizda. Tai didelis ir nuėjęs gilyn vidinis konfliktas su pačiu savimi ir aplinkiniu pasauliu."

Perskaičius šią knygą galima susidaryti nuomonę, jog sveikatą ryjantis ir labai pavojingas jausmas yra nuoskauda, kuris minimas knygoje ne vieną kartą. Nuoskauda - tai tarsi žaizda, nusėdusi giliai širdyje, kuri gali skirtis ne tik apimtimi, bet ir jos būkle. Sielos žaizdos, kaip ir kūno gali "užsitraukti, pūliuoti, kraujuoti arba užgyti". Visa tai priklauso, ką mes su jomis darome. Ar paliekame likimo

valiai? Galbūt pasistengiame užsiimti savigyda? Galbūt kreipiamės pagalbos pas specialistą?

Kokios gali būti ligos priežastys? Labai įvairios. Jei bandytume aiškinti tik fiziologiškai, tuomet atsakymas galėtų skambėti taip : "Genetinis paveldas" arba "Genų mutacija". Gali būti ir po įvairių sumušimų, neatsargaus elgesio ( pvz.: sportuojant gavus smūgį su kamuoliu krūtinės srityje, vėliau gali vystytis sukietėjimai, o dar vėliau ir piktybiniai navikai). Tačiau remiantis V.Sinelnikovo mintimis : "Puikybė, kaltės jausmas ir savibauda, smerkimas ir panieka, priešiškus žmonėms - štai pagrindinės vėžio priežastys."

Nebūtina pasižymėti visomis išvardintomis savybėmis. Beje kuris iš mūsų niekada nesijautė kaltas ar nesipuikavo prieš kitus, nesmerkė ar neniekino garsiai ar mintyse? Natūralu, kad visiems teko patirti tai, tačiau kai kurių žmonių šios ypatybės viršija tam tikras ribas. Įvairūs mediciniai tyrimai turi normos lygį, ir kai duomenys viršija jį, laikoma sutrikimu ar susirgimu. Pvz.: kraujospūdžio norma (120/80). Galbūt analoginiu principu vyksta ir vidiniame pasaulyje arba sieloje?

Liga sustabdo. Tiesiogiai, nes kūnas nebėra toks energingas ir guvus, praradęs įprastas formas, jaučiamas diskomfortas dėl pooperacinių pjūvių, kitų nemalonių pojūčių. Sunku judėti, nereikia skubėti į darbą. Žmogus priverstas gydytis, daugiau ilsėtis ir rūpintis savimi. Netiesiogiai, nes nereikia rūpintis darbo reikalais, kitais žmonėmis, buitimi.

Liga - savotiškas atskaitos taškas ir perėjimas iš senojo gyvenimo į naują. Dažnai žmonės po išgirstos onkologinės diagnozės ir operacijos keičia savo mąstyseną: "pradėjau matyti viską kitomis spalvomis", "dažniau leidžiu sau pailsėti", "nesirūpinu dėl namuose esančios netvarkos, dulkių, nes anksčiau tai erzindavo", "supratau, jog reikia gyventi ir džiaugtis šia diena", "pradėjau labiau save mylėti, pvz.: vakar nuėjau pasidaryti manikiūrą" ir k.t. Tačiau galima išgirsti ir ne taip džiugiai skambančių žodžių : "nežinau,

**Mano manymu, daugelis sergančiųjų siunčia mums visiems žinutę "Leiskite mums tiesiog būti ir džiaugtis gyvenimu".**

kaip reikės pragyventi, nes viena gyvenu iš pašalpos", "nežinau, ką daryti dėl darbo, nes jis man bus fiziškai per sunkus", "bijau, jog liga gali atsinaujinti ir tada vėl viskas iš pradžių", "aš dar noriu pamatyti, kaip vaikai sukurs šeimas, sulaukti anūkų", "nenoriu būti našta vaikams, aš dabar jau esu našta". Galima palyginti ligą, tarsi viesulą, kuris įsisuko į namus, išvartė baldus, išplėšė langines, prinešė lapų, apgadino stogą, duris, sienas. Visiškas chaosas. Akivaizdu, jog trūksta tvarkos ir reikia imtis darbo, tik neaišku, nuo ko pradėti?

Psichoterapijos metu vyksta pokalbis apie tai, kas yra žmogaus viduje, kas sužeista, sugadinta, ko trūksta, ko per daug, kas nereikalinga, kas jaudina, kas svarbu - keliami klausimai, kad būtų aiškiau pačiam žmogui. Svarbiausia, neskubėti nieko keisti ar koreguoti, bet su atidumu ir pagarba pažvelgti į "vidinius namus". Leisti išgyventi jausmus, kurie įstrigę viduje, leisti tiesiog būti. Laikas - tai brangi dovana ne tik sau, bet ir artimui. Kai rimta liga užklumpa, tuomet laiko dovana tampa dar brangesnė. Kaip tą laiką praleisti ir kam padovanoti? Jei anksčiau, prieš ligą galbūt viskas vykdavo autopilotu, tai po ligos laiką vertinti pradedama kitaip. "Aš nežinau, kiek man dar liko gyventi, todėl džiaugiuosi kiekviena diena" - šią mintį tiesiogiai ar netiesiogiai išsako ne vienas, atsidūręs onkologinės ligos spąstuose.

Apibendrinimui. Svarbu žinoti, jog kiekvienas žmogus yra unikalus ir labai skirtingai reaguoja į ligą, todėl ir pokyčiai sieloje gali būti labai individualūs. Artimiesiems ir aplink esantiems žmonėms sunku būti šalia ir dažnai kyla noras gailėti, smalsauti, tačiau sergančiajam dažnai reikalingas tiesiog paprastas buvimas kartu. Mano manymu, daugelis sergančiųjų siunčia mums visiems žinutę "Leiskite mums tiesiog būti ir džiaugtis gyvenimu".