

Liga - kaip atskaitos taškas

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 klatinga 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. Dirbdama Birštono VŠĮ "Tulpės" sanatorijoje psichologe, pastebėjau, jog 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. Neseniai išgirdau charakterio apibūdinimą, kuris labai patiko. Tai tarsi instrumentas, kuriuo savininkas groja ir išgauna tam tikrą muziką. Kai savininkas pasiligojęs, tai ir muzika skamba ne taip smagiai, kartais labai graudžiai. 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. Kai kurie aiškiai kalba, jog liga - tai įtempto ir pilno stresu gyvenimo pasekmė. Ligą sukeliančius faktorius pacientai vardija taip pat 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. Egzistuoja ir toks požiūris, jog liga buvo kūne, kurią išpjovė, 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 mums rodo ženklus, kas yra negerai, kur reikia atkreipti dėmesį, pasirūpinti vaistais, maistu ar rimtesniu gydymu. Tačiau ar vien to užtenka?

Bendraudama su pacientais, kurie gilinasi 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. Čia norisi pacituoti tą ištrauką, kurioje apibūdinama, kas yra onkologinė liga arba vėžys: "Tai sena, užslėpta nuoskauda, pyktis ir įniršis, neapykanta ir noras atkeršyti <...>. Tai gili, pasąmoninė, negyjanti sielos žaizda. Tai didelis ir nuėjęs gilyn vidinis konfliktas su pačiu savimi ir aplinkiniu pasauliu."

Skaitydama šią knygą, supratau, 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 krepiamės pagalbos pas specialistą? Mes visi esame sužeisti. Vieni daugiau, kiti mažiau. Kai žaizdelės mažos, mes galime visai normaliai gyventi, tačiau kai sielos žaizdos didėja, tuomet pradeda šlubuoti ir fizinė sveikata. Silpsta kūnas,

jis reikalauja gydymo, o kaip siela? Juk ji iš pradžių šnibžda, po to šneka, vėliau šaukia ir rėkia : "Sustok.". Kaip sunku išgirsti šį balsą ir suprasti, ką dariau ne taip, kaip turėčiau kitaip gyventi? Tai klausimai, kuriuos kelia žmonės, atsidūrę ligoninėje, po to sanatorijose.

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 ,galbūt, 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?

Kas keičiasi išgirdus diagnozę? Labai daug kas. Kartais tiems, kurie atsiduria šalia sunku net įsivaizduoti, ką išgyvena sergantysis. Atsimenu, kai teko bendrauti su viena moterimi, po onkologinės operacijos, kuri labai verkė, aš paklausiau, kas vyksta, tuomet ji atsakė : "Plaukų gaila. Plaukai - tai visas mano gyvenimas." Tačiau yra ir tokių atvejų, kai moteris, netekę plaukų fotografuojasi su naująja šukuosena ir nebijo viešintis, stebėti save, išvelgti kitokį grožį. Vis dėl to netekus kurios nors kūno dalies reaguoja ir siela. Pvz.: moteriai sunku susitaikyti su pasikeitusia išvaizda (pvz.: netekus krūties) ir dėl to išgyvena liūdesį, gailestį, baimę, nerimą, sumišimą, susierzinimą, pyktį ir kitus jausmus, nukreiptus ne tik į save, bet ir į aplinkinius. Dažnai girdžiu iš pacienčių, jog niekas taip neerzina, kaip gailestis "kokia tu vargšėlė...kaip tu dabar gyvensi?...", įkyrus klausinėjimas apie ligą. Kam sakyti ir ką sakyti apie sveikatą? - tai klausimai, kuriuos taip pat kelia reabilitacijoje esantys žmonės. Noras apsaugoti artimuosius nuo sunkių išgyvenimų, išvengti bendradarbių, kaimynų apkalbų, nusiteikimo - tai priežastys, kurios įpareigoja pasverti žodžius.

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. Tačiau visuomet pasitaiko išimčių, kurie nepaiso kūno ir sielos būklės, stengiasi palaikyti įprastą gyvenimo būdą. Pvz.: neatsitraukia nuo kompiuterio darbo reikalais ar užsibrėžia nueiti tam tikrą atstumą kasdien.

Liga - savotiškas atskaitos taškas ir perėjimas iš senojo gyvenimo į naują. Kai paklausiu, kas pasikeitė po ligos, išgirstu nemažai pasidalinimų, kupinų įvairių patirčių: "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, 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 anūką", "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?

Pokalbio metu aš stengiuosi suprasti, kas vyksta žmogaus viduje, kas sužeista, sugadinta, ko trūksta, ko per daug, kas nereikalinga, kas jaudina, kas svarbu - keliu klausimus, kad būtų aiškiau ne tik man, bet pirmiausiai 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. Kadangi laikotarpis sanatorijoje sąlyginai trumpas (apie 16 dienų), tad išsamesniam gilimuisi arba psichoterapijai, kuriai reikia nemažai laiko, maža galimybių. Tačiau nepaisant laiko stokos, aš matau darbo prasmę. Jau po vieno pokalbio galima pastebėti ir pasikeitusį veidą, kuriame pro ašarų sudrėkintas akis šviečia vilties ugnelė, ir nedidelę šypsena, kartais didesnę susikaupimą su noru dar labiau gilintis į save. Pokyčiai vyksta, jeigu tų pokyčių žmogus labai nori arba tiesiog tai gyvybiškai svarbu. Neseniai iš vieno psichoterapeuto išgirdau tokius žodžius : "Yra "norėčiau" ir "noriu". "Norėčiau" gali ir likti daug metų viduje, kai yra žodis "noriu", tuomet žmogus kitaip elgiasi, stengiasi, kad tai, ko nori įvyktų". Kai pokyčiai vyksta sielos viduje, tai jie vėliau pasireiškia ir išorėje. "Kai gryšiu namo, tada leisiu sau daugiau pailsėti, pasivaikščioti po parką, lankysiu mankštas, daugiau laiko skirsiu sau ir tai, kas man patinka ir t.t." - tai keletas minčių iš pacientų, su kuriais tenka pabendrauti individualių pokalbių metu. Dažnai pastebiu, jog moterys išsiilgę paprastų dalykų, kurie teikia džiaugsmą, nes per skubėjimą ir darbus neturėdavo jiems laiko. 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". Taip. Leisti būti piktai, liūdinčiais, susirūpinusiais, verkiančiais, nerimaujančiais, mylinčiais, susidomėjusiais, iniciatyviai, laimingai, be plaukų, blakstienų, be svarbių kūno dalių. Leisti būti ir būti kartu. Šalia...