

Saját gyászélmény egy SAS-hiányos világban

Vizsgára beugró dolgozat a Szuggesztiók Alkalmazása a Szomatikus Orvoslásban Képzésen

2015. őszi félév

Készítette: Zalán Hermina, klinikai szakpszichológus

Édesapám 1,5 éve tüdőrákban halt meg, és a betegsége körüli tehetetlenségérzet és közöny egyvelegének ránk tett hatásairól szeretnék beszámolni.

Apám 180 cm magas, pocakos, erős ember volt, aki mellett még felnőtt koromban is sikerült időnként kisgyermeknek éreznem magam. Apám olyan ember volt, akinek mindig mindenre volt megoldása, mindig mindennek utánajárt, bizalmatlan természete pedig miatt soha nem tudott hinni az orvosoknak és minden helyzetben meg akarta tartani a teste és élete feletti kontrollt.

Vidéken élt egyedül, egy saját maga építette tanyán, ez volt a saját döntése 50 éves kora körül. Ritkán találkoztunk vele a távolság miatt, de mindig éreztük a gondoskodását így is, mert minden látogatásnál boldogan mutatta meg nekünk a „birtokát”, az új állatokat, növényeket és mindig jelezte, hogy őt ez élteti, hogy ott kint lehet, együtt élhet a természettel és a családját elláthatja egészséges bio táplálékkal, ennek megfelelően mi egészséges alapanyagokkal jól megpakoltan tértünk haza.

Apám erős kontroll szükséglete sajnos az egészségével kapcsolatos információ-megosztásra is vonatkozott. Pl. csak a halála után megtalált leletekből tudtuk meg, hogy a megnagyobbodott prosztatája miatt további kivizsgálásokra hívták vissza, amire nem ment el. Szintén későn, a halála előtti napokban tuduk meg, hogy fociabba nagyságú prosztatája van, amivel a tüdőrák miatt már úgyse tudták volna megműteni.

A tüdőrák diagnózistól a halálig (2 év)

Apám évente járt tüdőszűrésre és a rákdiagnózis évében nem kapott leletet a tüdőszűrésről 1-2 hónapig, ami már felkeltette benne a gyanút. **Nem kap információt, pedig többször betelefonál – negatív szuggesztió: baj van, bonyodalom, ezért nem adunk infot.** Ennek hatására apámban beindult egy dühvel kevert félelem és egyszerre a kiszolgáltatottság is, a kételyek, hogy „Ha én nem érdeklődök rendszeresen, akkor ki sem derül, mi van velem? Akkor már csak a véres köhögésem fogja jelezni, hogy baj van?”

Én tőle tudom meg a tüdőrák diagnózist telefonon, hogy a III. stádiumban jár és 2% a túlélési esélye, és azonnal megműtik. Apám ijedt, de szokásos szerepéhez híven, ő tartja bennem a lelket, mint az apa a kicsi gyermekében, hogy „*Ne aggódj kislányom, minden rendben lesz!*”. A telefonban még sikerül megőriznem a döbbenetemet, szomorúságom és félelmem ellenére a **pozitív hozzáállást** és biztatom, hogy **vele vagyunk és mindenben segítünk** és pakoljon össze és várjuk, nálunk lakhat, így **könnyebb lesz a gyógyulásával foglalkoznia**, de a hangomban biztos érzi a félelmet.

Ami bennem belül zajlik az pedig a végtelen kétségbeesés, amiatt, hogy apám gyógyíthatatlan beteg és meg fog halni. Le vagyok bénulva a hír hatására, **ez is egy módosult tudatállapot**, és nem tudom, mit tegyek. Mi ilyenkor a megoldás, mit csináljak, hogy lehet megmenteni, én mit tehetek érte, kihez fordulhatnék? Valaki mondja meg! Visszacúsúszok egy **gyermeki állapotba, ahogy sírok olyan jó egy felnőttbe kapaszkodni!** Akibe eddig leginkább kapaszkodhattam, akire mindig támaszkodhattam, aki a bajban leginkább érezte a támogatását, az lett halálos beteg. Felhívok pár közeli ismerőst, de nem kapok választ. **Rettenetes, nagyon sajnálom. Kitartás, tudom, min mész keresztül. Hát része van benne, az a sok cigi! Hát nem tudsz mit tenni, legyél mellette.** – eddig elég negatív üzenetek. **Gondolj arra, hogy egyre jobbak a rák gyógyulási esélyei, valami jó szert biztos találtok ellene.** – itt már pozitívan kezdődött az üzenet, de átment az irreálisba. Érzem, hogy segíteni próbálnak, együttérezni, biztatni, de valahogy ezek mind általánosságnak tűnnek, még mindig nem tudom, hogyan tovább.

Én tehetetlennek érzem magam, de arra gondolok, hogy a tapasztalt hipnoterapeuta kollégák biztos tudnak segíteni. Keresek neki egy jó pszichológust, aki segít neki feldolgozni, megtalálni a lelki hátterét, hipnózissal meggyógyítani a betegségét. Nagyon reménykedem, felhívom a 2 általam ismert hipnoterapeutát, mindketten másik hipnoterapeutát ajánlanak maguk helyett, így kicsit csökken a bizodalمام, az ajánlott kollégákat nem ismerem, nem tudom, mennyire jók.

Édesapám eleinte szokásához híven erős, vidám, próbálja pozitívan felfogni a helyzetét. Én is hallok pozitív kimenetelű tüdőrákos betegről a munkahelyemen és elújságolom neki, hogy igenis **van remény, van élő példa a túlélésre, neki is ezt kell tennie.** Elmegy az egyik hipnoterapeutához, aki nem szimpatikus neki. Elmegy másikhöz. Nagyon lelkesen tér vissza, „Tényleg jó dolgokat mondott a pszichológus lány, igaza van! Nagyon szimpatikus.” A leckét, amit a terapeutától kapott, lelkesen megcsinálja, úgy érzi, már érti, mi minden járult lelkileg az ő megbetegedéséhez. A biztató találkozás ellenére nem megy többet a pszichológushoz. Úgy érzi, a lelki oldalát ennek a betegségnek ő tudja már kezelni- **omnipotencia érzése**-, főleg a családja segítségével, hiszen neki nagyon nagy erőt ad, hogy szeretjük őt (én és a fűtestvérem) és segít neki, hogy gyakrabban látogatjuk és gyakrabban vagyunk vele. Én hiába próbálom a pszichoterápia pozitív hatásaival kapcsolatban megerősíteni, hogy **további megoldásokat és erőforrásokat találhatna a terápia során**, úgy tűnik, a saját, önálló erejébe vetett hitet nem engedi megingatni és a véleményemet elsöpri. Én pedig **jó kislányaként** ez ügyben háttérbe is vonulok.

Közben kiderül, hogy mégsem műthető apám, mert már tüdő és nyirok áttétjei is vannak, így marad a kemoterápia, majd a sugárkezelés. A hír lehangolja, de előttünk mindig pozitívnak és erősnek akar látszani. Tudom, hogy belül nagyon gyötrődhet, de az élni akarása nagyon erős.

A kemoterápia hatására csökken a tumorok mérete és újra nagyon bizakodó. A kezdeti sikerek újabb erőt adnak neki, nagyon pozitívan beszél, **kompenzálja** a belül valószínű halálfélelmet. Ezt **az aktív megküzdési módot erősítjük benne:** leteszi a cigit (áttér az elektromos cigire, de abból is kevesebbet szív), elmondása szerint átgondolja az életét, a kapcsolatait, sikerül a már elhunyt szeretteivel képzeletben beszélgetni, megbocsátani, bocsánatot kérni, elbúcsúzni, a testére már nem haragszik, hanem pozitívan, hálával gondol, amelyik ilyen hosszú ideje szolgálja őt és hisz abban, hogy az immunrendszere elég erős a győzelemhez.

Mivel a kemo- és sugárterápiák után is ugyanolyan aktív életet él, minket is megfertőz a **gyógyulás hamis illúziója.** Apámat kislányként mindig a világ legerősebb és legokosabb emberének

tartottam, most úgy tűnik, **újra kislány korba csúsztam**, mert elhiszem, hogy az én apám tényleg olyan erős, hogy nem fog ki rajta még a tüdőrák sem. Apám már a **tagadás** fázisában él, ő nem beteg, bár a tumorok nem csökkentek tovább, stagnálnak, apám jó erőben van, még a testsúlya sem csökkent. Kicsit fellélegzünk, **öntudatlanul is részt veszünk ebben a szemellenzős játszmában.**

Apám annyira ragaszkodik az önállósághoz, hogy a kemo- és sugárterápiák időpontjáról se tájékoztat minket. Próbálok szorosabb kapcsolatba kerülni apámmal, érzelmileg is jelen lenni fontos eseményeken, többször kérem, hogy **elkísérhessem az orvosi találkozásokra, a kezeléseket után aludjon nálam**, beszélhessek én is az orvosával, de nem járul hozzá. Nem akar a segítségemre szorulni, önálló és erős férfiként akarja rendezni a saját életét. A faluban, amit az otthonának választott, volt barátjánője, aki szintén felajánlotta, hogy költözzön hozzá, de neki az volt a válasza, hogy „nem akar senkinek a terhére lenni”.

A kemo- és sugárterápiás csomag után apám célzott kezelést kap, de sajnos ennek ellenére is néhány hónap után elkezdnek nőni a tumorok. Innetől kezdve felgyorsulnak az események. Apám kétségbeesetten kutat csoda gyógymódok után, mindenfélét megrendel az interneten, és még erősebben utasít el a pszichés segítség javaslatára, mondván, hogy a testét kell meggyógyítani, nem a lelkét. A kórházban még egy kemoterápiás terápiát javasoltak neki, de ezt nem merte már elvállalni. Érezte a teste gyengülését és félt a teljes legyengüléstől. Ehelyett innen-onnan rendelgetett meg „alternatív” szereket és azokban bízott. Nekünk is lelkesen mesélte, hogy milyen sikerélményekről olvasott ezekkel a szerekekkel kapcsolatosan.

SAS-fióka fejjel átgondolva

Most már, SAS-fiókaként, tudom, hogy lenne eszközöm a meggyőzésre, a segítség nyújtásra. Most már tudatában vagyok annak, hogy ebben az állapotban sokkal inkább **apám volt regresszióban** és nekem kellett volna inkább felnőttként viselkednem és felnőttként vezetnem őt ebben a helyzetben. Nem szabadott volna feladnom, hagynom, hogy lesöpörjön. Hiszen a családja volt számára a legfontosabb, mégis kizárt minket a hétköznapjaiból. Nem szeretett az érzéseiről beszélni, ehelyett mindig a legfrissebb internetes felfedezéseiről beszélt, hogy milyen kezeléseket lenne érdemes kipróbálnia. **Bevezetésként olyan módon kellett volna mellette lennem** (ahogyan a betegsége előtt is), **amelyben ő kellemesnek, nem tolakodónak érzi a társaságomat (pl. szerette, ha vele dolgozom a tanyán, közben jobban meg tudott nyílni), és nem azonnal az én elképzelésemhez ragaszkodni, hogy majd elkísérem az orvoshoz, mint anya a gyerekeit.** Nagyon nehéz lehetett ennyire erősnek maradnia, hogy lemondjon olyanról, ami fontos volt neki. Ezután, amikor már újra szorosabb vele a kapcsolatunk, könnyebben tudtunk volna neki segíteni a kemoterápiás kezeléssel kapcsolatos döntésben is.

Megerősíthettem volna, hogy milyen nehéz döntés a megfelelő kezelés kiválasztása és **milyen jó, hogy ilyen nyitott és aktív (pacing)** és mennyire sokat tud azzal hozzájárulni a jó közérzetéhez, és a lehető legjobb állapothoz, hogy ennyire érdeklődő és ennyire gyógyulni akar. Majd fokozatosan haladhattam volna abba az irányba, hogy a **megfelelő szakemberrel (onkológus, tudógyógyász, hipnoterapeuta) jó lesz megbeszélni**, milyen kezelésnek milyen hatásai lehetnek, **ők sokat tudnak**

tenni azért, hogy a lehető legjobb kezelést kapja (**leading**). Vigyáznom kellett volna, hogy a számára fontos kontroll-érzet tudjon érvényesülni, miközben elfogadja szakemberek segítségét.

Sokkal több **pozitív szót** kellett volna használnom. Pl. Biztonságban érezheti magát, vigyáznak rá, minden rendben lesz. Amikor a tumorok csökkentek, **meg kellett volna erősíteni**, hogy a kemoterápiára milyen jól reagált a szervezet, és ez azt jelzi, hogy **képes a gyógyulásra** és erre a képességére kell emlékeznie ezután is, a további kezelése során is, és egyre jobban fogja magát érezni.

Tudom, hogy neki **pozitív erőforrásai** voltunk, mi, a **gyermekei**, én és fiútestvérem, és a mi gyermekeink, az ő **unokái** és az általa felépített kis **gazdaság az állatokkal, növényekkel**. Így a velünk és az általa nagyon szeretett környezettel kapcsolatos pozitív élményeket is beleszőhettem volna a motiválásba, szuggesztiókba, relax szövegekbe. Pl. Miközben elkísérem a kezelésekre és utána nálam alszik, együtt lehetnénk, az unokáit is láthatna, és miközben visszautazunk a tanyára, közben is beszélgethetnénk, és együtt érkeznénk meg és élveznénk, hogy a kutyák mennyire örülnek nekünk és utána körbe járhatnánk a tanyát együtt (nagyon szeretett minket végigvezetni, hogy eldicsekedjen, örömmel mutogatta nekünk a kis birodalmát).

Metaforákat használhattam volna, hogy a külső segítséget ne az önállósága elvesztésének élje meg, hanem pl. Az éltető napfénynek és esőnek, aminek az ő növényei és állatai is úgy örülnek, és amitől erőre kapnak és élvezik az életet (nagyon szerette nézegetni az állatait, a viselkedésüket, játékaikat, és a kertjét, az általa ültetett és gondozott növények fejlődését, virágzását, termését). Vagy annak a szeretetnek élje meg, amelynek pozitív hatása az immunrendszer megerősödése, a gyógyulást segítő lelki erő, amiből minél többet szívjon magába és áramoltassa végig minden sejtjén.

Az akkor életerős állapotot is **felhasználhattam** volna, hogy azt az erőt aktívan fordítsa a gyógyulására és azokra a dolgokra, amik a legfontosabbak az életében. A végén kimondott egy számomra tisztító mondatot: „jó lenne, ha már vége lenne vagy így, vagy úgy. Nincs értelme az életnek, rám már senkinek nincs szüksége”. Itt egy bizonytalan mondat hagyta el a számomat, mert nem jutott eszembe, mit kellene mondanom, hogy gondolhatta, hogy nincs rá szükség? Olyasmit mondtam, hogy az életnek már önmagában is értelme van, nem kell ahhoz hasznosnak lenni, ne gondoljon ilyet.

De inkább segítenem kellett volna az **egész életének** elismerésében, hogy meg tudja élni, milyen fontos és szorgos élete volt. Beszélgethettünk volna az élete legfontosabb eseményeiről, vagy arról, milyen leckét adna tovább nekünk és az unokáinknak. Jó lett volna az életéről beszélgetni, hogy mennyi mindent átéltünk együtt. Jó lett volna megbeszélni, hogy milyen apa képet tudok róla tovább vinni, hogy mi mindent köszönhetek neki. Jó lett volna kimondani, hogy nagyon szeretem, jó lett volna hozzábújni, de mindezt nem mertem megtenni. Félttem, hogy a halála közeledtére hívom fel ezzel a figyelmét, vagy a saját figyelmemet?!, pedig ő tudta, hogy közel a vég, de ő sem kezdeményezett komolyabb beszélgetést, megmaradtunk a napi teendőknél, gondozási feladatoknál.

Mondhattam volna, hogy nekünk „most a jelenre kell gondolnunk, hogy éppen most hogyan lehet ő nyugodtabb, hogyan érezheti magát a legkényelmesebben”. Segíthettem volna a légzését, talán könnyíthettem volna, „a hűsítő levegő átjárja a tüdőt, és az oxigén eljut minden sejtbe...”. **Relax** közben előhívhattam volna kellemes emlékeket, pozitív dolgokra koncentrálhattunk volna közösen, de a relaxációs, imaginációs gyakorlatokat eszembe se jutott apámmal megcsinálni. Nem tudtam pszichológus lenni mellette, nem mertem a kezdeményező szerepet felvállalni, pedig a vége felé már

mint csecsemő feküdt az ágyban, oxigénpalackkal, pelenkában, totális kiszolgáltatottságban. Bátrabb lehettem volna: „Lélekben elmehetünk arra helyre együtt, ahol a leginkább szeretnél most lenni!..”

A környezetet a számára a legkényelmesebbé és otthonossá alakítottuk, de a számára személyes dekorációról megfeledkeztem. A „birtoka” a kutyákkal nagyon hiányzott neki. Jó lett volna képeket kirakni a szép kertjéről, a boldog kutyákról, hogy megnyugodjon, hogy a kutyáiról szépen gondoskodik a barátnője.

Hospice-ról hallani sem akart, számára az a haldokló kidobásával egyenértékű volt, és inkább a családjával akart maradni. Én nem akartam az akarata ellen döntést hozni és a tagadás is erősen bennem volt, még mindig reménykedtem, hiszen hallottam már, a kezelőorvosától is csodába menő gyógyulásokat és én ebbe a csodában és apám egész életében mutatott erejében és megküzdő képességében bíztam gyermekien. Pedig ekkor is jól jött volna, ha hasznosítom a SAS képességeket és segítek neki a hospice ellátás előnyeinek meglátásban is. Ma már sokkal többet tudok én is erről a lehetőségről, akkor még nekem is a róla való lemondással lett volna egyenértékű. Beszélhettünk volna **pozitív hangnemben** arról, hogy ezt a nehéz helyzetet ebben tapasztalt emberek sokkal könnyebb tudják tenni mind fizikai, mind lelki, emberi segítségükkel, odafigyelésükkel. Amikor én dolgozom és nem lehetek mellette, milyen jó, ha valaki mégis figyel rá és vele van. Így nem csak az én gondoskodásomat kapja meg, hanem több segítője lesz és így még nyugodtabban figyelhet arra, ami számára most éppen a legfontosabb.

Ki segít a betegnek és a hozzátartozóinak?

Én egyedülálló, 2 gyermekes anyaként hívtam beteg apámat az otthonomba, annak ellenére, hogy tudtam, ez ember feletti feladat lesz, segíteni szerettem volna és azt hittem, nekem is lesznek segítőim.

Egy pszichoterapeutához jelentkeztem be, hogy ebben a nehéz élethelyzetben én is segítséget kapjak. A tehetetlenség és szomorúság a diagnózis óta rajtam ült, nem tudtam, mit kezdjek se magammal, se apámmal, ezért fordultam szakemberhez. A pszichológusnál összesen öt alkalommal jártam, mert úgy éreztem, hogy róla szólnak az ülések és nem rólam és nekem semmiben nem segített. Például azt is megtudtam, ő korábban milyen beosztásban volt, milyen jó, hogy korai nyugdíjasként magánpraxizálhat. Az ülések során bár szót kaptam, a pszichológus gyakran „sharing”-elt, mert pl. elmondta, neki milyen volt a tüdőbeteg apjával és nyugodjak meg, a **végén elaltatják és nem megfulladni fog.** – Nekem ez úgy tűnt, hogy **nagyon könnyedén megoldja az én szenvedésemet és nincs rám hangolódva.** Majd olyan kérdéseket kaptam tőle, hogy **miért fontos nekem annyira, hogy apám éljen? Miért nem tudom elengedni?** Számomra ezek érthetetlen kérdésnek tűntek. Nem természetes, hogy kötődök az apámhoz? Messze voltam még az efféle reflexióktól, belátásoktól. Még élt az apám és szenvedett, és én is szenvedtem. Ehelyett az segítene volna, ha abban ad tanácsot, hogyan tehetném a hátravő időt a lehető legszeretetteljesebbé, hogyan segíthetném magamat és apámat a végén?

Eközben egy módszertani tanfolyamra is jártam éppen, amikor apám halála bekövetkezett. Halála után 2 héttel volt a következő tanfolyami hétvége és hát remek alkalom voltan a „Veszteségek feldolgozása” gyakorlatára. Kint ültem a csoport előtt és apámról kellett beszélnem. Kegyetlen fájdalmat éreztem, közben remegett a fejem, nyakam, egész testem és kínzó lelki fájdalmat éreztem. Túl friss volt

az élményem, tudtam, de azt mondta a tanár, hogy próbáljam meg. Ezek után tényleg azt éreztem megdöbben, hogy a pszichológusoknak nincs eszköz a kezében a gyászra.

Pszichológus ismerőseimet is kérdeztem, hogy ilyenkor mit lehet tenni? Senki nem tudott választ adni, csak annyit, hogy végig kell szenvedni. Úgy éreztem, a családtagok, barátok is eltávolodtak (bár apám barátai a lehetőségekhez képest kitartóan látogatták), a legnagyobb szükségben kaptam a legkevesebb segítséget. Lassan úgy éreztem, mintha apámmal fertőzőek lennénk a halál felé vezető úton.

Az otthoni szociális segítség, amit az önkormányzattól lehetett igényelni, napi 1x fél óra volt, apám elmondása szerint tisztába tették, kicsit beszélgettek vele miközben megetették, megittatták, de siettek el. Egyszer, amikor váratlanul korábban értem haza, együtt érkeztem a szociális munkással és pár percet beszélt apámmal és már pattant is fel, hogy „**Jaj, akkor megyek is, hogy együtt tudjanak lenni.**” **Számomra ezt azt üzenete, hogy olyan megterhelő apámmal lenni, hogy ki kell menekülni a helyzetből. Másrészt azt éreztem, hogy cserben hagy.** Hamisan hangzott az indoklása, mivel tudta, hogy én élek apámmal. Nem teher lett volna a jelenléte, hanem segítség. Inkább szerettem volna tanulni tőle, hogy hogyan foglalkozzak beteg apámmal. Örültem volna, ha ott marad.

A házi orvostól is kértem segítséget, egyszer kértem, hogy jöjjön ki megnézni apámat, mert nagyon fájlalja a hasát és nehezebben veszi a levegőt (1 percre lakunk a rendelőtől), de csak felírt antibiotikumot és hörgőtágítót.

Az összbenyomásom a szűkebb-tágabb környezet hozzáállásáról a közöny, a lemondás. A haldokló már nem számít embernek, kár energiát pocsékolni rá, úgyis mindjárt vége és neki is az a legjobb, ha már meghal. Pedig amíg él, az én édesapám, ugyanolyan fontos és ugyanúgy figyelni kell rá, mint a gyógyítható betegséggel rendelkezőkre.

Utólag visszatekintve nagyon jó lett volna, ha szaksegítségem kapok. Apámnak én voltam a legközelebbi hozzátartozója, de **nem kaptam semmilyen támogatást az ő ápolását, kísérését illetően.** Nagyon jó lett volna, ha lett volna olyan ember, akivel rendszeresen beszélhetek apám otthoni ápolásáról, lelki kíséréséről. A tanulmányaimnak köszönhetően ma már tudom, hogy léteznek ilyen szolgáltatások, de apám betegsége alatt, sehol nem találkoztam ezekkel a lehetőségekkel. Illetve amelyek eljutottak hozzánk, nem voltak megfelelőek.

Ezért is kezdtem el ez irányba a tanulmányaimat, szeretnék én is jól kommunikálni SAS-ul. Egyelőre ez a fajta kommunikáció számomra a négy szemközti terápiás helyzetekre korlátozódott. A terápiás helyzetekben kerülök én is olyan módosult tudatállapotba, amelyben teljesen rá tudok hangolódni a másokra. A hétköznapi helyzetekre, illetve csoport előtt még nehezen átvihetőek számomra ezek a relaxációs, imaginációs, szuggesztív elemekkel tarkított elemek, de dolgozom rajta.

Ezen kívül szeretnék a rákos betegekkel zajló segítői munkában előre lépést tenni, egy olyan rendszerhez hozzájárulni, amelyben a betegeknek és hozzátartozóinak azonnal felajánlják az elérhető és mindennapi élethez, megküzdéshez, regenerálódáshoz hozzájáruló segítséget, hiszen az ilyen krízishelyzetekre nem alakulhatott ki megküzdési módunk. Ilyenkor a szokásos társas támaszaink se működnek, ők is tehetetlenek, botladoznak ezen a fájdalmas úton, ezért ők is inkább védekeznek, távolítják ezt a halálszagú helyzetet maguktól. Jó lenne egy kis útmutató fény ebben a sötétben.