

Reménytelen és kilátástalan helyzetben vagy és azt sem tudod mihez kezdj?

Tudom mit érzel!

Az én „utazásom” és második életem 10 éve kezdődött. Egy komoly egészségügyi problémám miatt kezdtem el foglalkozni az egészséggel, annak fizikai és mentális oldalával egyaránt. Az onkológián felállított diagnózis – non-hodgkin lymphoma - csak a kezdete volt annak a kemény, küzdelemmel teli testi-lelki útnak, ami csodálatos életemhez vezetett és ami ráébresztett, hogy már semmi nem lesz a régi. Több mint 46 féle alternatív terápiát próbáltam ki, tanultam meg és végig hittem abban, hogy képes vagyok rá. Rengeteg embernek tartozom hálával és szeretettel, akik a kezdetek-kezdetén szakértelmükkel és kedvességükkel mellettem álltak.

Tíz évvel ezelőtt én azt gondoltam, hogy a jóllét magas fokán állok, szép család két kisgyerekekkel egy csodálatos házban és környéken, hobbi-szintű jó állás aranyos kollégákkal, túrázás, személyiségfejlődés, egészséges ételek, félévente méregtelenítő kúra, alga fogyasztás, kirándulások, szerető és segítő szülők, szóval minden adott volt a teljes élethez.

Ám egy szokásos reggelen, ahogy félálomban, rutinból belepillantottam a fürdőszoba tükörbe, észrevettem valamit, ami nem is tudatosult először, csak mosakodtam tovább automatikus mozdulatokkal. Pár perc múlva jutott el a tudatomig, hogy valami van a nyakamon ... egy csomó. Rögtön tudtam, hogy ez nem vicc és orvoshoz kell menni, hiszen fölöttébb szokatlan, ha az ember nyakán nő egy dudor.

Orvosi protokoll, nyakszúrás, huza-vona hónapokig, szenvtelenül az arcomba vágott diagnózis egy legyintés közepette, ami négy évig tartó, a pokol bugyrait idéző pánikrohamokhoz vezetett, kétségbeesés, műtétek, félelem, rettegés. Az immunrendszerem testi-lelki szinten megbetegedett, abba kellett hagynom szeretett munkámat, az angol nyelv tanítását, mert nem mehettem sok ember közé, mindeközben a házasságom megingott és ha ez még nem lett volna elég, az anyagi helyzetünk leromlott, és végül a bank „elvitte” a házunkat. Ott álltunk kettő kisgyerekekkel a semmi közepén.

Darabokra hullott az életem, mindent elsöprő földrengés rázta meg világomat.

Azonban első pillanattól kezdve tudtam, hogy azonnal cselekednem kell és azt is felfogtam, hogy versenyt futok az idővel. Rengeteg kérdést tettem fel magamnak a betegséggel kapcsolatban, mert bár sokan természetesnek tartják, valójában a rák kialakulása nem természetes esemény. Ahogy egyre mélyebbre ástam a témában magam miatt, egyre több könyvet, tanulmányt olvastam és tudományos előadás-sorozatokat hallgattam, rájöttem, hogy bármerre tekintek az ismerőseim között, a gyenge egészség jeleit látom, cukorbetegség, szívbetegség, túlsúly fiatalon, ízületi kopás, végtag fájdalom, memória veszteség, hogy csak a leggyakoribbakat említsem. Egyre erősebb lett bennem egy hang: “Változtass!”

Vajon miért nem olyan egyszerű, hogy kilépjünk a komfortzónánkból, miért kell megvárni azt a letaglózó érzést, azt a semmivel össze nem hasonlítható szörnyű felismerést, hogy “Hoppá, ez most velem történik?”

A magyarázat bennünk van, mégpedig a saját elménkben. A komfortzónádon belül az agy nem akarja, hogy bármi megváltozzon, mert ezáltal tart téged biztonságban. Az a bizonyos “jól elvagyok így” érzés; minek mozogjak, minek egyek zöldséget, minek igyak több vizet ... Igényeid kényelmesen teljesülnek stressz nélkül és az agyad felismeri, hogy a tested így is (túl)él. Ez a folyamatos teljesítmény receptje. Az agyad különösen nem szereti a változást, hiszen napi tevékenységeid olyan

sok energiát igényelnek, hogy nem akar extra erőforrásokat fordítani az új dolgok elvégzéséhez szükséges figyelemre. Azonban érdemes időnként “kiszállni” a kényelmi zónából annak érdekében, hogy megéljük a jó stresszt, ami elvezet a kreativitáshoz, a fókuszáltsághoz és felkészít a váratlan dolgokra való megfelelő reagálásra.

Mi történne, ha nem traumaként tekintenék a betegségre, hanem a fejlődés lehetőségeként, ha nem összeomlnék, hanem hatékony megküzdési stratégiák segítségével fejlődnék általa, ha önmagam egy jobb változataként épülnék fel és növekednék általa.

Szóval hamar felismertem, hogy a pszichés egészség komoly és jótékony hatást gyakorol a fizikai egészségemre és fordítva, ezért nincs más út, mint a kettő ötvözése. Eredendő felfogásom, hogy minden problémára készen van már a megoldás, csak meg kell azt találni és tetteimet alárendelni, mert a gyógyuláshoz elfogadás, elengedés és alázat szükséges.

Igen, erőfeszítembe tellett, de elindultam az úton, az én utamon és ehhez minden segítség megérkezett, égi és földi egyaránt. Soha egyetlen pillanatra sem jutott az eszembe, hogy meghalok, pedig voltak mélypontok, láttam a fényt, eszméletlenség, fogyás és küzdelem, de ösztönszerűen legbelül tudtam, hogy egy új lélek és élet éled. Alternatív terápia sora, innen oda - onnan ide, halmoztam minden testi-lelki jót és felkavarót.

Mindig hittem, hogy sikerül felépülni és abban a pillanatban, amikor az elméd átáll, az univerzum is a segítségére siet. Így jutottam el a pozitív pszichológia és a jóllét (wellbeing) megismeréséhez, ami gyökeresen átalakította életemet, a világról való felfogásomat és olyan pozitív szemléletváltást eredményezett, hogy végül beiratkoztam az ELTE doktori iskolájába egészségpszichológiát kutatni. Így most már hivatalosan is alá tudom támasztani, hogy az elmúlt 8 év tudatos gyakorlása meghozta eredményét.

Hihetetlen mentális és fizikai változáson mentem keresztül nagyon rövid időn belül. Egy valamit azonnal felfogtam: testi-lelki egyensúlyomat helyre kell állítani, csak ezek harmóniájával sikerülhet életben maradni, vagyis immunerősítés és pozitív gondolkodás, vagy fordítva? Ahogy Bear Grylls mondja: “Azt, hogy mit bír ki a test, mindig a lélek ereje határozza meg.”

De ennél még tovább lépek, nem elég meggyógyulni, ennél sokkal többre van szükség. Kutatásaim során döböntem rá, hogy ebből a gyógyíthatatlannak kikiáltott betegségből a felépülés egészen mást jelent, mint amit általában gondolunk róla. Az igazi egészség elevenséget, életerőt és életörömet jelent, mert az egészség nem a betegség hiánya. Annál sokkal több, a testi-lelki jóllét állapota, a „jól érzem magamat a bőrömben” állapota, a semmivel össze nem hasonlítható boldogság érzése, amikor repes a szíved, amikor bizserog minden sejt az örömeztől, amikor csorog a könnyed a nevetéstől, amikor nem bírsz magaddal, mert olyan jókedved van attól, hogy ÉLSZ. Tele vagy szeretettel és kimondhatatlan hálát érzel elsősorban magadnak, hogy megcsináltad, hogy elhitted, hogy képes vagy rá. Ezt a csodát kívánom minden olvasónak és hálás vagyok mindenkinek, aki hozzám kapcsolódva, nekem bizalmat szavazva, rám bízta magát és életének újraépítését.

Téged is várlak szeretettel ezen a csodaúton!

Dezső Anita,

Jóllét Mentor, coach és tréner