



Falevelek - igaz mesék gyógyulásokról, csodákról, barátságról, megújulásról

Könyvünk a Gazdász-Elasztik Kft kiadásában jelent meg 2018 áprilisában.

Klinikai szakpszichológusként és a Regionális Egészségügyért Alapítvány szakmai vezetőjeként Simonton- tréningeket tartok daganatos betegséggel érintetteknek. A Simonton-módszer orvosok által tudományosan kidolgozott, és kutatásokkal alátámasztott, hatékonyan működő pszichológiai jellegű gyógyító eljárás. Csoportos formában, meghatározott tematika szerint működik, edukatív jellegű, ugyanakkor az önismeret is hangsúlyos része. Kiegészíti a hagyományos orvosi kezelést, felerősítve annak pozitív hatását.

A módszer alkalmazásának kedvező hazai tapasztalatai vannak. A hatékonysághoz nélkülözhetetlen a betegek saját aktivitása, a rendszeres gyakorlás. A csoportos forma a csoport-többség hatását is nyújtja, a közösség, a sorstársak fontos támogató erejét.

A témával kapcsolatos legújabb kutatási eredmények bizonyítják: a beteg személyisége jelentős hatással van a gyógyulásának folyamatára. Nagyobb az esélye a gyógyulásra annak a betegnek, akinek pozitív a szemlélete, erős a gyógyulásba vetett hite, a céljai pozitív irányba mutatnak. A Simonton-módszer éppen ilyen irányban kíván hatni.

Eredményeink szerint a gondolkodás, szemléletmód tudatos átformálásával a betegek rákhoz való hozzáállása lényegesen megváltozik, a pozitív gondolkodás, a gyógyulásba vetett megerősödött hitük pedig javítja általános mentális állapotukat, egyben növeli a gyógyulás esélyét. Életkilátásuk, életminőségük javul, azáltal, hogy hangulati szintjük, jövőképük, reményeik, céljaik pozitív irányba mozdulnak el, társas kapcsolataik gazdagodnak, szorongásaik csökkennek.

Az alapítványunk kereteiben 9 éve folyamatosan tartjuk a Simonton-csoportokat, a klubokat és a különféle rendezvényeket daganatos betegeknek Egerben és Miskolcon, a betegeknek ingyenesen. A tapasztalataink azt támasztják alá, hogy a hagyományos orvosi kezelés mellett a Simonton módszer nagyon eredményes, de a teljes gyógyuláshoz szükséges az élet- és szemléletmód váltás. Mindezt kiegészíti az egészséges táplálkozás, a mozgás és a kreatív alkotás gyógyító ereje, továbbá a lelki feszültségek kezelése és a segítő társas kapcsolatok kiépítése.

Ez alatt az idő alatt sok beteggel találkoztunk. A legkülönbözőbb élethelyzetben lévő, személyiségű, és életkorú emberekkel. A tréning után rendszerint látványos változásnak lehettünk szemtanúi. A kétségbeesett, síró arcok kisimulnak, átalakulnak lelkes, mosolygós, célokkal teli gyógyulókká, akik új kapcsolatokat, új barátságokat kötöttek, és közösséget építenek. A fontossági sor végéről előrébb helyezték magukat, már tudnak nemet is mondani, és időt szánnak magukra... Örömforrásokat gyűjtenek és elkezdték élvezni az életüket...

Gyűjteményünk ezeknek a gyógyult, vagy gyógyuló daganatos betegeknek a történeteit tartalmazza. Magukról vallanak őszintén, testi-lelki harcaikról, győzelmeikről. Mesélnek arról, mi segített nekik, és hogyan fordították hasznukra ezt az embert próbáló helyzetet. Gyógyulások is megjelennek a könyv lapjain, melyek időnként csodaszámba mennek, gyakran megindítóak, de mindenképpen példaértékűek és követésre méltók. Küzdelmes életutak tűnnek elő a sorok mögül, bukások és újra talpra állások. És igen, van, aki elmegy közülük.

Olvashatunk arról, hogyan találták meg a valódi Önmagukat, és hogyan kezdték el megvalósítani az álmaikat. Betegségük óta sokkal élettelibbek, mint egészséges társaik, mert bátran elindultak az útjukon, és mostmár a saját életüket élik. Van, aki motivációs trénerként lenyűgöző előadásokat tart, másvalaki (gyermekkori álmát megvalósítva) énekes lett. Vannak, akik kézműveskednek, mások önkénteskednek vagy verseket írnak, vagy kirándulnak, túráznak...

Hálás vagyok, mert megismerhettem őket, és általuk én is megtaláltam a saját utamat.

Fodorné Vincze Anna