

Életfogytiglanra ítélve

Tudatom, hogy végleges életfogytiglanra ítélték.

Még mielőtt mélységesen elítélnének, megvetnének miatta, elárulom, esetemben nem a bíróság döntött, az én bírám az élet, s talán a Jó Isten volt. Ez az ítélet életem végéig elkísér. Tudom, ettől nem szabadulhatok. 15 évvel ezelőtt úgy éreztem, vallottam, a sorsom büntetés, azóta már más színben látom a világot. Mit tettem, mivel érdemeltem ki ezt a megkülönböztetett sorsot? Szerintem nem érdemeltem meg, de akkor még nem tudtam, hogy a kirótt büntetésem, tulajdonképpen a túlélésem lehetősége.

2000. novemberében egy lyukas kétfillérest sem adtam volna az életemért. Mikor meghallottam és megtudtam, hogy rákos vagyok, megijedtem.

Nem, ez nem történhet meg velem! Mi lesz velem, meghalok?

A köztudatban, maga az a szó, hogy rák, borzasztó. Félünk kimondani, mintha ragályos lenne. Mégis mi ez a rák? Egy betegség? Egy sorscsapás? Büntetés? Egy járvány? Erre kéne válaszolni, de egyben senkit nem elrettenteni.

Már az általános iskolában tanulhattuk, azóta tudjuk, egy sejtünk elhal, helyette egy új keletkezik. Minden ember szervezetében 10 másodpercenként megjelenik egy rákos sejt, ám jó esetben az immunrendszer megállítja és elpusztítja. Erről a személy nem tud, mindez a szervezetben úgy játszódik le, hogy az egyén ebből semmit nem vesz észre. Mint ahogy azt sem veszi észre, ha a szervezetében nem működik jól a rendszer és a hibás sejteket, már nem tudja megállítani.

Mondják, saját tapasztalataim is megerősítenek, hogy a rák esetében mindig a lélek hat a testre. Amit nem tud kiadni magából az ember, az fölhalmozódik benne, ugyanúgy, mint a rákos sejt. Ki nem adott indulatokból, ki nem mondott szavakból pedig mindenki nagyon sokat tartogat magában. Ezek szerepét a daganatok kialakulásában azonban hivatalosan nem ismeri el senki. Folynak a kutatások a daganatok kialakulását illetően, annyit azonban már mindenki elismer -az orvosok is-, amennyiben korai stádiumban fedezik fel a daganatot, egyúttal és ezáltal a daganat kialakulásának okát, nagyobb az esély a gyógyulásra.

Ez a látszólagos gyógyulás meddig tart, egy hónapig vagy egy évig nem tudjuk. 10 másodpercenként újból és újból megjelenik egy újabb rákos sejt, amit a szervezetünknek újból és újból le kell küzdenie. És ez a folyamatos harc életünk végéig tart. Az hogy mennyi ideig tart ez a folyamatos küzdelem, hogy meddig élünk nem tudjuk, de sokat tehetünk annak érdekében, hogy minél hosszabb ideig tartson az életünk.

A rák jellemzője a szabályozatlan sejtszaporulat, a sejtek működésének, feladatának megváltozása. A rák az emberi testet tápláléknak tekinti, kontrolálatlanul szaporodva, az emberi test halálát okozza. Rákos szaporulatról akkor beszélünk, amikor az immunrendszer gyengesége miatt nem képes olyan ütemben elpusztítani a nem

kívánatos rákos sejteket, mint amilyen ütemben szaporodnak. Tehát a szaporodás gyorsabb és aktívabb, mint a sejtpusztulás.

Immunrendszerünket számtalan külső fizikai és kémiai hatás erősíti, ill. gyengíti. Életmódunk, így az elfogyasztott étel mennyisége, minősége. A belélegzett gázok, a megfelelő mozgás vagy annak hiánya. Megfelelő pihenés vagy hiánya, a rengeteg szennyező anyag, ami körülveszi napjainkat. Tisztítószeres, gyógyszerek, vegyszerek, kozmetikai szerek, műanyag termékek. Festékek, kibocsátott égéstermékek, mérgező gőzök, cigaretta, mértéktelen alkoholfogyasztás, kábítószeres. Elektromos berendezések, magas feszültségű vezeték, mágneses és rádióhullámok, és talán Csernobil, stb.

Olvasható, tapasztalható, a betegségeknek fő oka, az ok és nem az okozat. A lélek. Minden, amit nem tudunk magunkból kiengedni, bennünk növi ki magát, bennünk növekszik és kel önálló életre. A negatív érzelmek, úgymint a sértődés, irigység, harag, bosszú, félelem, bánat, szomorúság, mind-mind olyan érzés, ami negatív tartalommal bír, rengeteg energiát visz el a testünkből. Miért van az, hogy a negatív érzelmeket, érzéseket sokáig fenntartjuk, hordozzuk magunkban? Ahhoz, hogy ne a rosszat, ne a nehézségeket vegyük észre, önismeretre, megbocsátási képességre van szükségünk. Aki nem képes megbocsátani, az az ember fokozatosan gyengül. Immunitása, fizikai teste a szélsőségek felé sodródik, mely szélsőség: a betegség, baleset és végül a halál. A szervezet részéről három állapot létezik: az alulműködés, az egyensúlyi állapot, ill. a túlműködés. Az immunitásunk lényege az egyensúlyi állapot. A megbocsátási képtelenség oly sok energiát köt le, hogy lehetetlenné válik az egyensúlyi állapot fenntartása.

Tizenöt évvel ezelőtt semmit nem tudtam az előbbieken felvázoltakról. A rák szót szinte soha nem használtam, családomban, rokonságomban nem volt rákos személy. Egyszerűen nem foglalkoztam vele, el sem tudtam képzelni, hogy nekem árthat. Csak most utólag visszatekintve az életemre, fel-fel villannak azok a lehetséges tények, melyek gyökeresen változtatták egészségi állapotomat. Mik is voltak ezek? Menjünk vissza mintegy 20 évet. Pozitív érzésként kezelem, családi életem rendben volt. Feleségem, két fiam, lakásom, autóm, telkem, rajta egy kis házikó. Munkahelyem 24 éve ugyanaz, jól érzem magam, az akkori fizetéseket meghaladó jövedelemmel rendelkezem, egyszerűen jól vagyok. Akkor mi volt a hiba, mi váltotta ki a betegséget? Így utólag visszagondolva, a választ az alábbiakkal indokolom. Egyik napról a másikra megszűnt a munkahelyem. 24 év, egy helyen letöltött munkaviszony után váltanom kellett. Ami pozitívum, egyik nap még a régi, már másnap az új munkahelyemen dolgoztam. Nem kellett a munkanélküliek keserű kenyerét fogyasztanom. Azonban az új munkahely nem váltotta be a várakozásaimat. Kevesebb fizetés, rosszabb munkakörülmények, nem kielégítő munkafeladatok. Szervezetem reagált, egy év elteltével a bal térdem hajlatában ún. nyiroktömlő gyulladás következtében „keletkezett” daganatot meg kellett operálni. Majd két évre újabb munkahely változtatás, következménye egy szívinfarktus. Épphogy felgyógyultam belőle, megjelent a RÁK, egy újabb a szervezetemre ható működési zavar.

Szokták mondani a rosszat, a sértődöttséget, a kellemetlenségeket ki kell adnunk magunkból. Én magamba fojtottam a történeteket, ahelyett, hogy egy jót „káromkodtam” volna. Belülről rágtam magam, számtalanszor feltettem magamnak a kérdést, miért bánt a sors kegyetlenül.

Kérdéseimre a választ csak később kaptam meg, miután elkezdtem foglalkozni a betegségek kialakulásának lelki okaival, de addig nagyon sok pozitív és negatív eseményen kellett átesnem. Mik voltak ezek? 2000 augusztusában véres széklet jelentkezett. Címszavakban: orvoshoz fordulás, kivizsgálás, betegség megállapítása: RÁK. Mégpedig rosszindulatú. Lehetséges következmények: sugárkezelés, műtét, élet vagy halál. Ezek voltak az –akkori- nem valami bizalomgerjesztő kilátások. Már elmondhatom, megéltam a tizenötödik születésnapomat. Mert én a műtétem időpontját „második” születésnapomnak tekintem, egy újabb lehetőséget a tartalmas emberi életre. Végbél daganattal operáltak. A daganat a végbél záróizma közvetlen közelében helyezkedett el. Ezért már az első pillanatban nyilvánvalóvá vált, a lehetséges műtéti megoldás során a végbél megszüntetésre kerül, cserébe és helyette a hasfalamon egy nyílás lesz (lett) kialakítva, azzal a céllal, hogy a továbbiakban ezen a sebészorvos által kialakított nyíláson keresztül végezzem a székletem ürítését. Így lettem életfogytiglanra ítélve. Mert ez az állapot életem végéig elkísér.

Minek köszönhetem az életfogytiglant? Ez egy nyílás: a SZTÓMA. Így csupa nagybetűvel, az iránta érzett tiszteletem jeléül. Egy kicsit előreszaladva, a sztómát lehet szidni, lehet utálni, lehet tőle viszolyogni, lehet szégyellni, lehet vele elbújni, magányossá válni általa, de mindenképpen tisztelni és ezáltal szeretni kell. Tisztelni kell azért, mert nagyon sok bélrákos személynek a sztóma adja a további emberi élethez az egyetlen lehetőséget. Mert igenis, a sztómával lehet emberi életet élni. Ha megbarátkoztunk vele, és életünk szerves részeként tekintünk rá, ha szeretjük, jó barátságba kerülünk vele. Nagyon sokan elmondhatják (én is), ha nem lenne, nem lennénk mi sem.

Nem hiszem, hogy nagyon kéne bizonygatnom, sokkal emberibb, élhetőbb tevékenység és lehetőség a székletürítésre a sztóma, mint a pelenka.

A sztóma árnyoldala. Sajnos van és valóságos probléma. A legnagyobb gond, nem rendelkezik záróizommal, a bélgázok és a széklet a sztómaviselő személy akaratától függetlenül, időben és térben, bárhol, bármilyen körülmények között megjelenhet. A sztómaviselő személy semmit nem tud ellene tenni. A sztómás lét letragikusabb gondja, a tehetetlenségi érzés, az, hogy a sztómás személy nem tud semmit tenni a spontán meginduló székletürítés ellen. A minap olvastam, japán tudósok egy olyan szerkezet kidolgozásán fáradoznak, mely készülék a bél mozgását előre figyelve jelzi a székletürítés megindulását. Én nagy reményekkel tekintek erre a kísérletre, bízom benne, hogy hasznos lesz a sztómás személyek és az egész emberiség számára.

Addig is, ezen a tehetetlenségi érzésen lehet „rágódni”, de nagyon nem érdemes. Ezt főleg azoknak mondom, akik a közelmúltban lettek sztómások. Nagy trauma a végbél elvesztése, testképzavart, kellemetlenséget okoz. Egy idegen tárgynak a

sztómazsáknak 24 óras viselése zavart jelez. Az, hogy a székletünk ürítése szinte a szemünk előtt játszódik le, -elég csak letekinteni a hasunkra- eddig nem tapasztalt látványban részesít bennünket. Lehetne még folytatni a kellemetlenségeket, de már említettem, nem érdemes. Embere válogatja, -ki rövidebb, ki hosszabb idő alatt-, de megszokható a sztóma, a sztómazsák és a székletürítés ezen formája. És amikor megszokásra került, már nagyon is elviselhető. Igaz, addig egy „kis” időnek el kell telnie.

Ha belenyugszunk és elfogadjuk állapotunkat, akkor mentesítjük magunkat ill. a szervezetünket attól, hogy az immunrendszerünket felesleges munkára fogjuk. Tisztítsuk meg a lelkünket a negatív érzésektől, gondolatoktól, a harcot a jó mellett folytassuk. A sztóma jó, fogadjuk el, szeressük jelen magunkat, testünket hangoljuk a természet hullámhosszára. Örüljünk az életnek, örüljünk az újabb és újabb születésnapoknak, az ilyen ILCO-s találkozásoknak, ünnepeknek, Karácsonyoknak és az elkövetkező Új Évnek. Így teszek én is.

Ez az összeállítás a Szent János Kórház ILCO Klubjának karácsonyi (2015. december 14.) összejövetelére készült.

Fentieket lejegyezte: Németh Károly