

**„Mindig van választásod” -
túl az első, gerincoperált pácienseknek szervezett táborunkon**

Azt tudtuk már előtte és közben is, hogy történelmet írunk. Magyarországon talán még soha, de lehet, hogy még sehol a világon nem szerveztek ilyen alkalmat műtéten átesett scolis pácienseknek.

Ahhoz képest, hogy magam majd tíz éve dolgozom alapítványi segítőként ezen a területen, és a saját történetem (az első, s aztán az újabb gerincműtétem) vezetett a hivatásig, mégis hosszú időnek kellett megélnie, míg ennek a rehabilitációs tábornak, együttlétnek az ötlete megfogant, s hogy végül valóra is válhattuk azt. Egy-két éve már pályáztunk ezzel a projekttel, de az, hogy 2014-ben elnyertük az Emberi Erőforrások Minisztériumának támogatását, adta meg a végső lökést a megvalósítás felé. Természetesen így is sokat vállalt a Vertebra Alapítvány, de a korábbi kezdeményezéseink sikerei adták a hitet, ez az álmunk is nagyra nőhet, megéri befektetni - anyagi forrást, tudást, energiát, lelkesedést.

Most már kijelenthetjük: minden reményünk valóra vált az első – kísérleti jellegű – táborral. Eredendően talán „csak” előadássorozatnak, egyfajta továbbképzésnek szántuk, hogy az érintett páciensek minél több információval rendelkezhessenek a műtét utáni életről. Így kötetlenül kérdezhettek a gerincsebész, gyógytornász, nőgyógyász, jogász szakembertől, kérdéseiket feltehették minden - talán aggodalomra okot adó - témában: az operáció utáni terhelés, sportolás, esetleges következmények, komplikációk, szülés, gyermekvállalás és jogi nehézségek kérdéskörében. De az érzelmi, lelki oldalról történő megközelítéshez is kaptak segítséget a pszichológus, grafológus, kineziológus előadóktól. Volt egyéni és csoportmunka, festettünk ujjal; a testi ellazuláshoz a kommunikatív mozgásterápia, masszázs és csikung foglalkozás teremtett alkalmat. A csapatépítést, ismerkedés játékok, kvíz, borkóstoló, séták tették könnyebbé.

A társaság lelkes volt, érdeklődő, s még a több órányi kényelmetlen székeken való ülést is zokszó nélkül tűrte. A hangulat – a széles életkori megoszlás ellenére is – remek volt, barátságok alakultak, közösség épült. Egymás előtt őszintén vállaltuk a saját történetünket, műtéti hegünket nem csak a hátunkon, hanem a lelkünkben is. Feloldódott talán egy-két gát, kinyílt néhány jól bezárt kapu, s eleredtek a könnyek is. S bár minden egyes műtét, történet más és más, nincs két egyforma út, azért nagyon sok közöset találtunk. Hasonló félelmeket, rossz emlékeket, és az érzést, hogy jobbára egyedül kellett végigcsinálnunk ezt a nem mindennapi vállalást. Sokan most először élték át ilyen mélységében, hogy nincsenek egyedül a történetükkel, és hogy mekkora erőt ad az, ha félszavakból értjük egymást, ha más is tudja, tapasztalta, milyen fájdalmakat éltünk meg.

A cél természetesen nem a múltban való elmerülés és az önsajnálát volt, távolról sem. Sokkal inkább a lehetőség megteremtése arra, hogy a legtöbbet hozzuk ki a gerincferdülésünkéből és az azt korrigáló műtétből. Lehet, hogy nem lett tökéletes, egyikünk sem élhet úgy, mint ha ez a betegség/állapot sosem lett volna, de talán nem is akarunk.

Van mit továbbvinni, van miből építkezni és van miből fejlődni tovább. Személyiségünk meghatározó része, amit épülésünkre fordíthatunk.

Az egymásnak átadható, önmaguknak megfogalmazható legfőbb üzenet: a gerincferdülésünk lelki síkon nem csak elvett tőlünk valamit, hanem adhat is, nem is keveset.

Komoly lelki munka, mély magunkba nézés, önismereti fejlődés által elérhetünk oda, hogy megtudjuk, mit kaptunk a betegségünktől és a nagy műtétől.

Igen, gyógyulást, korrekciót, az állapotunk javulását. És még?

Önmagunk kiteljesedését, nőiességünk megélését, személyiségünk új oldalát?

Határozottságot, magabiztosságot?

Azt, hogy mostantól másról szól az élet?

Egy új életcélről, hivatásról, egy gyermek vállalásáról...?

Mindenki találhat értelmet, csodát a gyógyulásában, ami jóval túlmutat a csigolyák megcsavározásán.

Nektek mi a saját csodátok? – kérdeztem az előadásomban, s néhány megrendítő válasz született ezekben a napokban.

„Tíz év után először újra azt érzem, hogy tartozom valahova”

„A műtétől azt kaptam, hogy mostantól az életem valóban csak az életről fog szólni. Nem arról fognak ismerni, számon tartani, hogy mi történt velem, mit éltem át (a sok műtétet), hanem arról, hogy *mit teszek, mit hozok létre.*”

„Úgy érzem nagyon különleges életutat kaptam, ennek végigjárásához pedig rengeteg erőt”

„Köszönöm, hogy beléptetek az életembe, és örömet szereztek nekem, köszönöm, hogy szerettek, és elfogadjátok az én szeretetemet. Köszönöm az élményeket, az emlékeket, amelyeket életem végéig féltő gonddal megőrzök. És főleg köszönet a Gerincferdülésemnek, aki megmutatta nekem, hogy eljön az idő, amikor elengedhetem!!!”

Befejezésül egy részlet Kreil Melinda kineziológus, Hellinger-terapeuta előadásából, aki sokunknak katartikus hatást okozott a gerincferdülésünk megszemélyesítésével, s azzal való találkozással. Fontos mondatai megmutatták nekünk, hogy a felelősség a mienk, mit kezdünk a „hátunkra pakolt nehéz terheinkkel”. Egy valami most már biztos – a tábor után mindenképp -: a cipekedéshez (sem) vagyunk egyedül.

„A gerincferdülés, azt hiszem, rejt magában jó néhány ilyen stresszforrást. Fizikai, gondolati, külvilágból jövő és érzelmi stresszt. Eleve egy állandó, soha nem szűnő fizikai stressz. Valami nem úgy van a testünkben, ahogy azt eredetileg megtervezték. Ez teher az izmoknak, a vázszerkezetnek, kihat a végtagokra is. Aztán a saját testünkhöz való viszony természetében is megmutatkozik, elsősorban. Mert látszik. Esetleg fáj. De főleg látszik: látja-e vajon más is? Olyannak látja-e amilyennek én? Másnak nincs. Szóval én másmilyen vagyok? Elfogadható-e ez? Ez nem szép. Szóval én nem vagyok szép...Ez csak néhány abból a rengeteg gondolati stresszből, amivel gyötörjük magunkat. Észre sem vesszük, ezek a belső párbeszédetek olyan automatizmussá válnak, mint a fogmosás. Ez meghatározza az egész testünkben való létet. Mit veszek fel? Ami tetszik? Vagy amiről úgy gondolom, takarja a hátgörbületet? Hogyan ülök-állok? Ahogy kényelmes? Vagy ahogy valamelyest az gondolom, kompenzálom a ferde

hátat? Aztán a testünk különböző korszakai, a nővé érés folyamata idején. Milyen lesz a viselkedésem? Visszahúzódok, vagy épp valamiben való kényszeres kitűnéssel, teljesítéssel akarom elterelni a figyelmet a hátamról? Mindek ad egy más árnyalatot a gerincferdülés. Tetszem-e így, szeretnek-e majd így? A külvilág reakciói. Gyerekként csúfolnak-e? A bordapúpra találnak-e ki jelzőket, vagy a fűzőre („páncélos lovag” „vaslady” „hernyóbáb”, „füzike”)? Ezek a hatások bizony stresszként érnek és ezek a stresszek alakítják a személyiségünket. Befolyásolják – egy igen érzékeny korban -, hogy milyennek látjuk mi saját magunkat, és hogy milyenné válunk.

Ha most gyorsan visszagondoltok az életetekre, bizonyára be fog ugrani néhány olyan kellemetlen szóbeli, gondolati vagy fizikai élmény, aminek forrása a gerincferdülésetek. (Iskolai orvosi vizsgálat, gyógytorna, külvilág megjegyzései, valamiben való akadályozottság, stb.). Amikor pedig felidéződik egy ilyen esemény, akkor az agyunk azt úgy érzékeli, mintha éppen most történne. Újra előhívódik a hozzá kapcsolódó összes negatív érzés, benntartva bennünket egy olyan érzelmi állapotban, aminek fizikai kiváltó okától már megváltunk.

Így aztán, ahogy a kineziológia és a stresszoldás fontos tételmondata állítja: **nem azok vagyunk, akik lehetnénk, hanem amivé váltunk.**

(...)

...ahhoz, hogy elengedjük a fájdalmainkat, újraéljük azokat tudatosan is, visszamegyünk önmagunkért múltunk különböző rétegeibe és megnézzük magunkat kívülről, meglátjuk azokat a nézőpontokat, amiket a helyzetben élve nem tudtunk észrevenni és megértünk valami nagyon fontosat: hogy **mindig van választásunk**. Ha ennek nyomán túllépünk a gerincferdülésből fakadó, számunkra stresszelő élethelyzetek során és az azokból fakadó frusztráló érzéseinken, akkor megérezzük, hogy nem csak a testünket tartó váz, de életünk váza is a helyére került.

(...)

És lassan enged az ölelés és a gerincferdülésed kedves bízató mosollyal utadra enged és integet neked. egy darabig figyeled, aztán megfordulsz és elindulsz az életed felé.”

Schuster Barbara
Vertebra Alapítvány
2014. május 30.