

Przedmowa

Sposób, w jaki myślimy, wpływa na to, jak się czujemy i jak żyjemy. Dlatego warto zwracać uwagę na nasze myśli i starać się upewnić, że są zgodne z rzeczywistością. Kiedy mądrzej myślimy, mądrzej także żyjemy i czujemy się znacznie lepiej. Ważne jest, by rozwijać i pielęgnować zdrowe przekonania filozoficzne, duchowe czy religijne (pojęcia te stosujemy równoznacznie), które dobrze nam służą, pomagają odczuć spokój umysłu i radość. Niezdrowe przekonania rodzą ból.

Na przykład do choroby można podejść z nastawieniem, że jest ona błogosławieństwem, ponieważ informuje nas o zachwianej równowadze w organizmie. Poczucie winy i samooskarżanie się o chorobę pogłębiają tylko stan nierównowagi. Takie podejście jest spójne z tradycją medycyny wedyjskiej sprzed ponad siedmiu tysięcy lat. Wiele naszych poglądów na chorobę kryje kulturowo uwarunkowane nieporozumienia. Wystarczy czasem przełamać te nieporozumienia, by poczuć się lepiej. Pomagam ludziom w odkrywaniu znaczenia ich choroby. Można ją traktować jako przesłanie miłości, wiadomość wysłaną od kochającego nauczyciela, który skonstruował i zorganizował wszechświat. Choroba mówi nam, że mamy dokonać pewnych fundamentalnych zmian w naszym życiu. Rak skłania nas do zmiany postępowania. Zachęcam moich pacjentów, by zastanowili się, że może przesłaniem ich choroby jest: „Rób więcej rzeczy, które zwiększają twoje poczucie radości, sensu i spełnienia w życiu. Rób mniej tego, co sprawia niepotrzebny ból”. Wprawdzie choroba wytrąca nas z równowagi i rodzi napięcie, ale przywracanie równowagi skutkuje lepszą jakością życia i mniejszym cierpieniem.

Już od czasów Hipokratesa wiadomo, że zdrowienie tkwi w naszej naturze. Z natury jesteśmy zdrowi i silni. Nasz organizm potrafi eliminować komórki nowotworowe. Trzeba szanować zdrowe siły tkwiące w nas i wokół nas oraz im nie szkodzić.

Moje zainteresowanie psychiką chorych na nowotwory złośliwe zaczęło się pod koniec lat 60., kiedy jako młody lekarz radioterapeuta zauważyłem, że moi pacjenci nie postępowali zgodnie z zaleceniami obiecującego programu naświetlań. Okazało się, że główną tego przyczyną był brak

nadziei, że jakiegokolwiek leczenie przyniesie pożądany wynik. Po latach poszukiwań znalazłem antidotum na poczucie beznadziei – było nim wyobrażanie sobie pożądanego rezultatu terapii. Pierwszy pacjent, u którego zastosowałem tę metodę, miał zaawansowanego raka gardła i prognozę przeżycia 2-3 miesięcy. Nie tylko nie umarł, lecz wyzdrowiał, a do tego po intensywnej radioterapii nie miał żadnych objawów ubocznych. Był to kwiecień 1971 roku i od tego czasu eksploracja zagadnień psychiki, ducha i ciała w chorobie nowotworowej stała się głównym kierunkiem moich zawodowych poszukiwań.

Współczesna medycyna ma znakomite osiągnięcia technologiczne, które odwróciły naszą uwagę od spraw najważniejszych. A przecież tradycyjnie w medycynie łączono to, co było najlepszą dostępną technologią, z interwencjami na poziomie duchowym, emocjonalnym i społecznym.

Najważniejsza w leczeniu jest nadzieja, wiara i poczucie sensu. Nadzieja – zgodnie z definicją słownikową – jest przekonaniem, że pożądane cele są możliwe do zrealizowania niezależnie od znikomości prawdopodobieństwa ich osiągnięcia. Znaczy to, że „mogę wyzdrowieć niezależnie od tego, jak ciężko jestem chory”.

Jeszcze trudniejszym zadaniem jest budowanie zaufania w naszej relacji ze sobą i ze światem. Ważne, by wierzyć, że mamy w sobie i wokół siebie to, czego potrzebujemy, choć nie zawsze jest to tym, czego chcemy. Trzeba odnaleźć w sobie przekonania, dzięki którym możemy współdziałać z lekarzem i razem sprawić, że zmieni się jakość naszego życia, a przy okazji wyjdziemy z choroby. I o tym jest ta książka.

Carl O. Simonton

lekarz radioterapeuta, psychoonkolog
dyrektor Simonton Cancer Center, Malibu, USA