

Mellrák elleni séta 2015 március 7. A lehetséges lelki okok a betegség hátterében

Előadásomban arra vállalkoztam, hogy a lehetséges lelki okokat összeszedjem, hogy mi is állhat a mellrák kialakulásának hátterében
Bemutatkozás: pszicho-pedagógus, life-coach, mediátor vagyok 30 éve foglalkozom emberekkel.

2014-ben 80 ember 400 alkalommal járt hozzám segítő beszélgetésre. (ennyien engedtek be az életükbe, osztották meg velem nehézségeiket és kerestünk közösen megoldást a kialakult élethelyzetre)

Nehéz a lelki okokról egy előadás keretében beszélni, hiszen ezek egyénié, intimek, mindig egyénre szabottak. Rengeteg történet jutott eszembe, amíg összeállítottam ezt az előadást és azért, hogy ne kalandozzak el, felolvasom azt.

A mellrák nemcsak hogy a leggyakrabban előforduló női megbetegedés, hanem a legfélelmetesebb is. A legszebb és a legpuhább helyen keletkezik valami kemény és rosszindulatú, s ez rémületet vált ki.

Amikor a mell puha mirigyszöve, a természetes biztonság, az öröm és a kéj számára fenntartott hely megkeményedik, és rosszindulatúvá válik, akkor ez az **anyaság, az érzékiség a nőiesség és a kapcsolatok témáját veti fel.** „

A mellrák esetében gyakran akkor omlik össze az immunrendszer, és akkor tör ki tulajdonképpen a betegség, amikor egy mély bánat éri a beteget. Hogy ez a bánat mekkora horderejű és milyen nagy, azt saját magának sem vallja be a nők többsége. Többet vesz a szívére, mint amennyit bevall magának.. Nem kiabálja ki magából, hogy mennyire aggódik vagy dühös, és mekkora szégyen érte. Az a valami" a legérzékenyebb helyen, a szív közelében találta el az érintettet, és a beteg megtartja magának, nem árulja el senkinek, hogy mennyire megsebezték. Így a testnek kell megmutatnia, hogy valójában mi is a helyzet. Az ember a keblébe temeti a benne tomboló érzelmeket.

Ami önzetlen visszafogottságnak és megértésnek látszik az, sokkal inkább a félelem attól, hogy odacsapjon, panaszkodjon, és a saját érdekeiért harcoljon az ember. Gyakran a büszkeség is megakadályozza a kitörést. Az egoizmus, önzőség különösen távol áll az önfeláldozó anyától, és így aztán tudatosan el is nyomja azt. A testben azonban kitüremkedik, az amit nem sikerül megoldani lelki szinten.

A mell puha szöve, amelynek az adás, a gondoskodás és a táplálás a feladata, olyan egoistává, ha tetszik, önzővé válik, amilyen a beteg tudatosan sohasem szeretne lenni. Nem azért nem éli ki vágyait, mert nincs neki, hanem mert nem vallja be, vagy nem engedi meg magának.

A mellrák gyakran a bőr behúzódásával mutatja meg, hogy az érintett feladta a kezdeményezést, és a visszavonulást választotta. Visszavonulni azonban testi síkon nem lehet, csak a lelkin, és ott is csak a dolgok visszamenőleges végiggondolásának az okok keresésével.

Ha belegondolunk a kimagasló, a testből kiálló szervnek, az orrhoz hasonlóan a mellnek is az a feladata, hogy támadó jellegű legyen.

Hogy ez milyen fontos, az abból is látható, hogy ez az a két szerv, amelyet a leggyakrabban változtatnak meg sebészeti úton, hogy kifelé jobb minőséget tudjon kiállítani az illető.

A tudatosan ki nem élt támadó-agresszív elem ugyanúgy kifejeződik a rák történéseiben, mint a manapság használatos terápiás formákban. Ha a csomót, ami a szimbólumok nyelvén mindig egy

megoldatlan problémát jelent, sebészi úton kivágják egy késsel, akkor a vérig menő agressziót nem nehéz felismerni. De az energiában gazdag sugarak (a sugárterápia) is agressziót sugároznak ki, és a ráksejtek mellett számos egészséges sejt halálát is okozzák. Ezek a módszerek valami olyat hoznak be a rákos beteg életébe, ami ott eddig hiányzott. **Az önmagáért kiállást, önvédelmet a fenyegetettség megszüntetését.**

A mitológiában van egy motívum, amely közel áll ezekhez a történetekhez. Penthesilea, az amazonok királynője levágja a jobb mellét, hogy a harcban jobban meg tudja feszíteni az íját, azaz, hogy egy férfivilágban jobban megállja a helyét. Őt követve az amazonok levágják lányaik jobb mellét, hogy jobban fel legyenek fegyverkezve az élet harcára és legalább jobboldalt olyanok, lehessenek, mint a férfiak. Önként lemondanak puha nőiességük egyik részéről, mert az útjukban áll, és gátolja őket abban, hogy a kemény élettel szembeszálljanak.

A mellrák is ugyanúgy jelzi, hogy a puha, nőies jelleg hátrányossá vált az élet küzdelmeiben. Azt mutatja, hogy a puhaság keménységgé alakult, és bizonyos körülmények között a nőiesség egy részéről egészen le kell mondani.

Ami átvitt értelemben nem történik meg, aki nem kész arra, hogy a szükséges metszéseket maga végezze el a saját életében, az valamikor a sebészek feladata lesz, akik kivágják, ami az (élet) útjában áll..

Az a feladat, hogy az ember élete bizonyos területeit (egy időre) feladja, hogy más, eddig elhanyagolt területek is megkapják, ami jár nekik.

Vagyis: **el kell hagyni az anyák birodalmát. Ez azt jelentheti, hogy az ember feladja a függőséget, a biztos, ám a fejlődése útjában álló pozícióját.** Lemond a feltételekhez kötött ellátásról és gondoskodásról, és feladja a „jó feleség”, a toleráns, örökké háttérbe szorított szerető, a „kedves lány”, a mindent elfogadó, „megértő anya” szerepét. Szabad akaratából és átvitt értelemben kell elföldelni a családi tűzhelyet, feladni a Borsószem hercegkisasszony viselkedést, hagyni, hogy meghaljon a jó házból való, jó modorú úrilány.

A rák alapvetően azt jelzi, hogy az ember **nem a saját fejlődésének az útját járja**, vagy hogy megállt rajta.

Így nem meglepő, amikor kiderül, hogy a mellrákos betegeknek majdnem kivétel nélkül különös kapcsolatuk van az anyjukkal, kezdve attól, hogy elhagyta őket, a „szokatlanul jó és mély” viszonyig bezárólag.

Az embernek meg kell tanulnia, hogy ne azt akarja csinálni, ami „helyes”, „jó” vagy amit „elvárnak” tőle, hanem találja ki, hogy mi az, ami neki magának megfelel, és azt vigye keresztül. Minden ember fejlődése egyedülálló, akkor is, ha a célja ugyanaz, mint mindenki másé

Ehhez, pedig egy időre le kell mondania arról, hogy puha és hajlítható legyen. Le kell mondania az alkalmazkodóképességéről, és füttyülnie kell a „nagyon rendes nő”-féle jelzőkre.

Biztosan gyógyítóbb, ha az ember az élete bizonyos szakaszaiban szabad akaratából lemond minderről, mint hogy szimbólumértékű nőies vonásától, a mellétől kelljen megválnia.

Amennyiben már elvesztette a mellét, akkor világossá válik, hogy mi mindent jelentett a számára. Sokkal többet vesztett el, mint csupán egy szervet. Elvesztett egy szimbólumot és ezzel annak az érzésnek egy részét is, hogy ő teljes értékű nő. Ha az amputáció után már nem érzi magát igazi nőnek, akkor addig főleg a teste miatt érezte magát annak. A jövőben rákényszerül arra, hogy már ne csak a testi nőiességgel határozza meg magát.

Azok a nők, akik az amputációt sok évvel túléltek, arról számolnak be, hogy mennyire megváltozott az életük. Az amazonok mítosza sejlik fel a háttérből. Így válhat a veszteség eséllyé

arra, hogy az ember rátaláljon új identitására. Egy olyan tartalomnak kellett helyet kapnia az életében, amely főleg saját magával, és nem annyira másokkal kapcsolatos.

Itt kell beszélnünk arról, hogy miért válhatott a mellrák a nők leggyakoribb rákos megbetegedésévé. Magyarországon a daganatos megbetegedések a halálhatalmi statisztikákban a második helyet foglalják el.

Az okokat keresve nem nehéz felfedezni az anyához való viszony mellett a saját női út elhanyagolását. Ennek az útnak semmilyen köze nem kell, hogy legyen napjaink nőiességideáljához.

Az a tény is igazolja, hogy az apácák átlagon felüli gyakorisággal betegszenek meg mellrákban. Meg kell gondolnunk, hogy mennyiben jelenti az apácarendi nővér hivatása a női út ellentétét. Valószínűleg azok az apácák betegszenek meg, akik nem a saját útjukat járják, mert nem elhivatást követve kerültek a kolostorba, hanem az élet elől menekültek oda. És talán azok is, akik bár hivatástudatból lettek apácák, de később elveszítették a kapcsolatukat a kolostori úttal, ám ennek ellenére ott maradtak.

A betegségnek a lakosság körében való megoszlását tanulmányozva további érdekes összefüggéseket lehet felfedezni. Míg az apácák átlagon felüli gyakorisággal betegszenek meg mellrákban, azok a nők, akik fiatalabb éveikben több gyereket szültek, a legkevésbé érintettek. Amennyiben a szülések idején 25 évnél idősebbek voltak, máris megnő a rizikó. Azok a nők, akik csak 30 éves korukon túl szültek gyereket, már nagyobb veszélynek vannak kitéve, mint a gyerektelenek. Természetesen semmi értelme sincs annak, hogy ilyen statisztikák alapján fogjunk családtervezésbe. Viszont meglehetősen megbízható jelzőszerepük van. Ezek szerint **a korai gyerekszülés még mindig nagyon sok nő számára döntő az önmegvalósítás szempontjából**, míg a nagyon késői gyerekszülés inkább egy kívülről elfogadott igénynek vagy egy racionális megfontolásnak felel meg. Ezt támasztják alá a pszichoterápia tapasztalatai, ugyanis meglehetősen gyakran derül ki, hogy **a modern életstílus felszíne alatt még mindig ősrégi ideálok és minták élnek**.

Az emancipációs mozgalmak azt hangsúlyozták, mennyire fontos az embernek a saját útját járnia, nem kell mindenben követni a nyomdokaikat. Ez a mozgalom bizonyult az elmúlt évtizedek talán legfontosabb mellrák megelőző kampányának, ugyanis új (szabad) teret és lehetőségeket nyitott meg a nők számára. Ahogy azonban hatalmat kapott, az árnyéka is rögtön kirajzolódott. A mellrákot szerintük azzal lehet megelőzni, hogy saját nőies útjának járására biztatják az embert. **Ebben a mondatban mind a saját, mind a nőies szó, hangsúlyos**. A nőmozgalom azonban mégoly sok jogos követeléssel a zászlaján egyre csak arra bátorította a nőket, hogy férfiak legyenek a talpukon, és ezzel akaratlanul is leértékelte a női utat. Ahol a gyerekek, a konyha és a vallásosság szitoknak számít, sok nőnek esik nehezére, hogy megtalálja, és értékesnek is tartsa az útját. Ezek a témák nyilvánvalóan mélyebben rögzülnek, mint amennyire a korszellem védelmezőinek az ínyére lenne.

Aligha találunk olyan specifikus személyiségprofil, amely mellrákra lenne predesztinálva.

Az elhagyott vagy a meg nem talált egyéni út problematikája azonban mindig áttűnik valamilyen formában. A növekvő csomó azt jelezheti az **anyasággal kapcsolatban, hogy itt olyasvalami nő, ami a valódi anyai szeretetet helyettesíti**.

A beteg éppenséggel olyan anya is lehet, mint amilyen a nagy könyvben meg van írva. **Ha az anyalét nem szívből jön és csak eljátssza saját magának és a világnak a képeskönyvek anyafiguráját, akkor az nem az ő útja, és ezért veszélyessé válik a számára. Ha szívből jön, akkor mindent meggyógyító ír, de ha csak társadalmi normákat utánoz, akkor az életébe kerülhet az embernek**.

Ugyanezzel a problémával találhatja magát szemben az a nő, akivel ő maga és a partnere is szerfelett elégedett, mert annyira sikerült megközelítenie **a női ideált. Ám ha ez nem felel meg saját belső ideáljának, akkor az ő példaképszerű élete is rákgyanús.**

Maga a dinamikus, modern nő sem védett a mellráktól, ha csak látszólag csinálja azt, amihez kedve van. Ha mégoly sikeres démont játszik is, ám valójában nem az, akkor éppolyan veszélyeztetett, mint az a szürke egér, aki annyira szeretne démon lenni, csak nem mer. A modern nő, aki azért „emancipálódott”, mert manapság ez hozzátartozik a korszellemhez, de a szíve mélyén a klasszikus anyaszerepről álmodik, természetesen éppúgy a rizikócsoporthoz tartozik.

Minden, ami a társadalmilag előre megadott sablonok szerint történik, aggasztó, mert aligha felel meg az ember saját alkatának. Aki azonban nem felel meg a saját alkatának és jellemzőinek, az veszélyesen él. **Következésképp az a rák megelőzésének legjobb módszere, ha bátor életet él az ember, és a saját egyéniségének megfelelő utat járja. Az út teljesen egyéni.**

Összefoglalva: mi az amit érdemes átgondolnunk egyénileg vagy szakemberrel:

1. Hova születtünk?- erről nem tehetünk, de jó, ha tudjuk, mert meghatározza a saját anyaságunkat:

- Szüleink párkapcsolata milyen volt?
- Várt vagy nem várt gyerek voltam?
- Az anyám miért szült-vágyból vagy elvárásból?
- Milyen a szocializációs háttér ahova születtünk
- Milyen a minta, amit láttunk kaptunk és továbbadunk?
- A saját igényeire figyelt?
- A környezet elvárásainak akar megfelelni vagy van kialakult értékrendje?
- Mit kezdett a félelmeivel?
- Mer-e segítséget kérni, és ha kér annak mi az ára?
- Tudta-e az anya saját szükségleteit, a saját vágyait és merte-e ezt képviselni?
- Képes volt-e az egyre több szerepnek megfelelni?
- Kaptam-e olyan és annyi figyelmet, amire szükségem volt gyerekként?

- Kaptam-e az életkoromnak megfelelő lehetőséget a tapasztalatszerzésre?

2. Párkapcsolat kérdései-ez már a saját felelősségem:

- Kivel és miért kötöm össze az életemet?
- Felnőttként viselkedem-e?
- Férfi- nő viszony játszmák

(anya, gyerek vagy felnőtt szerepben vagyunk-e egymással (cél: felnőtt-felnőtt szerepben lenni)

3. Én, mint anya:

- Saját értékrendemet kialakítottam-e?
- Ismerem-e a határaitam?
- Élvezem-e az anyaságot?
- Feloldódik-e az anya szerepben a nő?
- Tudok-e a saját igényeimre figyelni, úgy hogy közben ne legyen bűntudatom?
- Kérek-e kapok-e segítséget?

4. Lelki egészség hármasa-mit teszek érte naponta

- Sikerélményeim
- Örömforrásaim
- Működő kapcsolataim

5. Önismeret fontossága

- Merek-e őszinte lenni önmagamhoz
- Képes vagyok-e változtatni

- Mit kezdek a félelmeimmel
- Tűrök vagy lépek
- A múlton rágódom a jövőn aggódom ahelyett, hogy a jelenemet élném
- Kommunikálom-e a magam és környezetem számára a szükségleteimet, vágyaimat?
- Konfliktus kezelési technikáim?
- Ösztöneimre hallgatok-e?
- Elnyomom-e a jelzéseket, amelyeket a testem, lelkem ad?
- Hibáztatok-e másokat az életemért
- Tanulok-e a tapasztalataimból?
- Merek-e szakemberhez fordulni?

Susya rabbi ezt mondta röviddel a halála előtt: „Ha a mennybe megyek, nem azt fogják tőlem kérdezni, hogy miért nem voltál Mózes. Hanem azt fogják kérdezni, hogy miért nem, az az egyetlen lettél, aki csak te lehettél volna?”