

WSTĘP DO WYDANIA TRZECIEGO

Jakiś czas temu pisałam artykuł do czasopisma psychologicznego „Charaktery” na temat psychoonkologii. Pisałam wówczas o książkach, które są dla mnie bardzo ważne i które wspierały mnie, kiedy ja chorowałam na raka.

Na pierwszym miejscu umieściłam wtedy książkę Mariusza Wirgi „Zwyciężyć chorobę”. Książkę, która z wielkim optymizmem autora zachęcała mnie w prosty sposób do wspierania mojego własnego procesu zdrowienia. Dzisiaj jest ona dla mnie wciąż numerem jeden. Zawsze chętnie po nią sięgam i polecam moim pacjentom, z którymi teraz pracuję. Wam również ją z głębi serca polecam, drodzy Czytelnicy, jako początek Waszej drogi ku lepszemu zrozumieniu, na czym polega holistyczne podejście do zdrowia i zdrowienia.

Ja pokonałam chorobę, bo wierzyłam, miałam nadzieję, że mogę wyzdrowieć. Myślę, że najważniejsza była dla mnie świadomość, że odgrywam wielką rolę w moim zdrowieniu.

Teraz, będąc certyfikowanym terapeutą Programu Simontona, wiem że zawsze jest miejsce na nadzieję i ważne jest to byśmy jako terapeuci i lekarze mieli nadzieję, bo ona udziela się naszym pacjentom. Myślę, że takim ogrodem nadziei będzie „Instytut Zdrowia Carla Simontona”, który właśnie powstaje w Polsce będąc filią Simonton Cancer Center w USA.

Tak jak mówił Carl Simonton „Negatywizm jest łatwy, natomiast utrzymanie nadziei wymaga kreatywności i siły”. Mariusz Wirga w swojej książce pt. „Zwyciężyć chorobę” pokazuje jak nadzieję w nas rozniecać i podtrzymywać. Jak radzić sobie w trudnych chwilach i jak odnajdować radość, poczucie sensu i spełnienia w życiu.

Jest to książka, która powinna się znaleźć w biblioteczce każdego terapeuty, lekarza a także innych ludzi, którzy chcą mieć wpływ na swoje życie i zdrowie.

Dziękuję Mariuszu...

Joanna Zapala – psycholog
Centrum Psychoterapii Integralnej w Poznaniu

Jedyną szansą na zdrowie jest edukacja.
(z zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia)

Drogi Czytelniku!

Książkę tę napisałem dla zainteresowanych różnymi wymiarami naszej egzystencji. Dla tych, którzy chcą się nauczyć rozumieć samych siebie, radzić sobie ze stresem i negatywnymi emocjami. Dla wszystkich, którzy chcą rozwijać swoją osobowość i, poprzez osiągnięcie harmonii psychicznej, odczuwać szczęście oraz czerpać radość z życia w każdym jego momencie.

W ostatnich latach nastąpił ogromny rozwój medycyny. Możemy dziś rozpoznawać i leczyć choroby, wobec których ludzkość była dotychczas bezradna. Mimo to większość lekarzy przyznaje, że **chęć wyzdrowienia, wiara i nadzieja mają często decydujące znaczenie w powracaniu do zdrowia. W obliczu wielkich dokonań medycyny zastanawia fakt, że tak niewiele się robi, by wzmacniać wolę życia pacjentów.** Przedstawiony w tej książce program terapeutyczny pozwala wpływać właśnie na psychiczne aspekty chorowania i zdrowienia. Dlatego może być ona szczególnie przydatna osobom chcącym odzyskać zdrowie, a przede wszystkim cierpiącym na ciężkie choroby przewlekłe. Ważna jest tu zwłaszcza część II, w której opisane są w skrócie założenia i podstawy programu, oraz części III i IV zawierające instrukcje do ćwiczeń pobudzających organizm do zdrowienia.

Zebrane tu materiały oparte są w głównej mierze na doświadczeniach i publikacjach Carla Simontona – onkologa, który już od ponad trzydziestu lat z dużym powodzeniem stosuje ten program leczniczy w swoim ośrodku leczenia raka w Santa Barbara (Kalifornia) w USA. Pisząc tę książkę opierałem się również na doświadczeniach moich i mojej żony Aleksandry Wirgi z Todd Kancer Institute w Long Beach w Kalifornii. Program Simontona jest coraz szerzej stosowany w Stanach Zjednoczonych i innych krajach – w Japonii, Holandii, Niemczech, Szwajcarii, Austrii, a także w Polsce, gdzie powstaje właśnie Instytut Zdrowia Carla Simontona (Poznań).

Na książkę składa się także to, czego nauczyłem się wraz z moimi współpracownikami w kontaktach z naszymi pacjentami. Dokumentuje ona moją drogę w dziedzinie psychoonkologii oraz to, czym ona jest dla mnie teraz. Bardzo cieszy mnie fakt, że rozwija się ona w moim ojczystym kraju i są tutaj ludzie, którzy wspierają ten rozwój.

Z wielkim zaangażowaniem pracują nad rozpowszechnieniem Programu Simontona ludzie ze Stowarzyszenia „Lekarzy Nadziei” z Wrocławia, Instytutu Zdrowia Carla Simontona z Poznania oraz cały zespół terapeutów, z którymi współpracuję ja i Carl Simonton.

Wszystkie informacje na bieżąco można śledzić na naszej polskiej stronie internetowej: <http://www.simonton.pl>.

Pierwsze wydanie tej książki ukazało się w roku 1990 w formie broszurowej i było rozprowadzane jedynie wśród naszych pacjentów. Obecne wydanie jest znacznie bogatsze – dodałem informacje, które w pracy z pacjentami okazały się bardzo istotne. W ten sposób powstał m.in. rozdział I, w którym przedstawiam podstawowe informacje dotyczące rozpoznawania, leczenia i zapobiegania nowotworom złośliwym. Rak wywołuje ciągle jeszcze wiele emocji i lęku oraz wiąże się z licznymi przesadami. Rzetelne informacje pomagają nam zachowywać się racjonalnie i nie dopuszczać, by nasz rozsądek był paraliżowany przez strach. W rozdziale I znajdują się także informacje dotyczące chorób układu krążenia.

SŁOWO WSTĘPNE

Przedstawione tutaj sposoby powracania do zdrowia oparte są na praktycznym założeniu jedności umysłu i ciała. Celem tej publikacji jest m.in. ukazanie, że cierpiąc nawet na bardzo poważne choroby, można – współdziałając z lekarzem w procesie leczenia oraz odczuwając radość i zadowolenie z życia – odzyskać zdrowie, a przynajmniej polepszyć stan fizyczny organizmu oraz samopoczucie psychiczne.

Współdziałać – to znaczy ponosić odpowiedzialność za swoje zdrowie. Nasze ciało nie jest maszyną, którą, gdy się zepsuje, możemy oddać w ręce mechanika, by ją naprawił lub wymienił zepsutą część.

Zawał, choroba wieńcowa, choroba wrzodowa itp. nie biorą się znikąd, nie są „gromem z jasnego nieba”, „dopustem Bożym”, lecz mają ścisły związek z naszym trybem życia, naszą filozofią życia. Wszyscy wpływamy na swoje zdrowie przez sposób odżywiania, nawyki i nałogi, a także poprzez nasze myśli, uczucia, sposób reagowania na stresy i nastawienie do siebie samych, do swego otoczenia, do choroby. Od naszej wiary i zaufania do lekarza oraz od rzeczywistego przekonania o możliwości wpływania na stan własnego zdrowia zależy też skuteczność stosowanej terapii.

W tej książce przedstawione są metody stosowane przez Simontona w jego ośrodku w Santa Barbara. Pacjenci uczą się tam technik pozytywnego wpływania na swoje zdrowie, mobilizowania rezerw swych możliwości psychicznych (nie wykorzystanych dotychczas), pozwalających aktywnie wpływać na proces zdrowienia, mimo poważnej diagnozy (np. „rak”).

Zwyciężanie choroby nie zawsze musi oznaczać powrót do stuprocentowego zdrowia – często jest się szczęśliwszym i ma się większe poczucie sensu życia właśnie w chorobie niż przed zachorowaniem. Zwyciężyć chorobę – to nie tylko wyzdrowieć, ale też być aktywnym, czerpać radość z życia, być szczęśliwym i dawać szczęście innym mimo choroby. Dla wielu osób choroba jest szansą – szansą na dokonanie przewartościowań, na spojrzenie na swoje życie z nowej perspektywy, z której lepiej widać to, co jest w życiu najistotniejsze. Ci, którzy dostrzegą tę szansę, mogą zmienić swoją osobowość i lepiej kierować swoim życiem – żyć pełniej i być szczęśliwsiymi.

Często (szczególnie w części praktycznej) będę się do Ciebie, drogi Czytelniku, zwracał w drugiej osobie. Wybacz mi, proszę, tę poufałość, ale jest to konieczne dla utrzymania prostoty i jasności przekazu. Miejscami będę zachęcał Cię do nie zawsze przyjemnych refleksji nad samym sobą, ale jest to niezbędny krok, by się uwolnić od tego, co przeszkadza żyć pełnią szczęścia. Realizacja przedstawionego tutaj programu terapeutycznego wymaga odwagi – wymaga, by spojrzeć bez zafałszowań na siebie i swoje dotychczasowe życie oraz na stan własnego zdrowia. W książce jest wiele powtórzeń wprowadzonych po to, aby podkreślić najistotniejsze rzeczy, aby nie umknęły one tym Czytelnikom, których najbardziej dotyczy.

W pierwszej części przedstawiam podstawowe informacje dotyczące zasad rozpoznawania, leczenia i zapobiegania chorobom nowo-

tworowym i chorobom układu krążenia. Jeżeli te zagadnienia kogoś nie interesują, może tę część opuścić bez straty dla zrozumienia pozostałych rozdziałów.