

A bőrünk: *tükör*

De miről árulkodik?

Életmódot számtalan okból válthatunk. Előfordulhat, hogy a „védőpáncélunk megrepedése” miatt válik szükségessé.

Nem elég azonban új szokásokat beépíteni, a lelki gyógymódra is rá kell találnunk ahhoz, hogy a küzdelmet az elfogadás váltsa fel. Szerzőnk, **Bakos Zsuzsi** maga is megvívta a maga harcát, ám győzni csak akkor tudott, amikor megértette: nem baj, ha látszanak a határai.

Mit lehet tenni, amikor bőrünk azt üzeni a világnak: hagyj békén, ne érij hozzá! Hogyan dolgozzuk fel, ha a bőrünk folyton „kiad” bennünket? Évi és Barbara történetéből kiderül: a a sebezhetőségnek is lehetnek előnyeit.

SÁNDOR ÉVI „ÖSSZERAKTAM A PUZZLE DARABOKAT”

Évi életében furcsa kettősség van jelen, hiszen egyfelől sokáig szégyellte és takargatta a bőrét, másrésztől viszont a színpadot választotta hivatása helyszínéül, ahol nem rejtőzhet el.

„Négyéves koromban alakult ki a pigmenthiány. Egy idő után természetessé vált, hogy sajnáltak (a felnőttek) vagy csúfoltak (a gyerekek). Huszonöt évesen találkoztam Louise L. Hay: Éld az életed című könyvével, ami az első lépcsőfokot jelentette az elfogadásban. Az író szerint nézzünk meg egy kisbabát, ahogy kezdi felfedezni a kezét, a lábait, feltétel nélkül szereti teste összes részét, amíg nincs kitéve



a külső hatásoknak. Én is visszatekertem az időt, és rájöttem, hogy egy ideje már nem jöttek a vitiligit firtató kérdések, csak a régi minta dolgozott bennem tovább. Kevesebbnek éreztem magam másoknál, és sajnáltam a bennem élő gyermeket. Utánanéztem a lelki okoknak, sokat olvastam, kineziológushoz jártam, megismerkedtem a Ho'oponopono-val és sok más módszerrel, amelyek segítségével összeraktam a puzzle darabokat.”

SÁNDOR ÉVI
„Ha nem foglalkoztam volna ennyit magammal, ma nem tudnám, mit jelent a külső dolgoktól független boldogság”

Évi rádöbent, hogy szüksége volt a pigmenthiányra ahhoz, hogy elfogadja önmagát. „Ha nem foglalkoztam volna ennyit magammal, ma nem tudnám, mit jelent a külső dolgoktól független boldogság. Ez nem betegség, csupán bőrelváltozás, egy állapot. Senkitől sem várhatom el, hogy tudja, mi a vitiligo, hiszen mindössze az emberiség 1-2 százalékát érinti.”

Arra is rádöbent, mekkora megfelelési vágy munkálkodott benne. „Úgy gondoltam, nekem többet kell tennem azért, hogy szeressenek. Pedig szeretek, én nem szerettem önmagam.

A családomban és barátaim mindig melletttem álltak, de az elfogadásig vezető utat nekem kellett végigjárnom. Hiszek abban, hogy minden bőrelváltozást lelki trauma előz meg. Négyéves koromban bújócskáltunk a játszótéren, és engem nem találtak meg a többiek. Észre sem vették, hogy nem vagyok ott. Ahogy szaladtam feljűk, beestem egy nagy gödörbe és kifordult a bokám. Még azon a napon megjelent az első folt a lábfejemem.”



A vitiligo kialakulásának lelki hátterében a szakirodalom szerint a kötődés hiánya, a kitaszítottság, az elszigetelődés érzése állhat. „Akkor, ott a játszótéren úgy éreztem, mintha láthatatlan lettem volna. A foltokkal láthatóvá tettem magam életem hátralevő részére.”

Évi sok vitiligos oldalon megfordult a világhálón és megdöbbenette, mennyire boldogtalanok a sorstár-

LELKI SEBEK A BŐRÖN?

A bőrbetegségekre számos lelki magyarázat szolgál. Egyes elméletek szerint az eddig elfojtott gondolatok, érzelmek, gondok próbálnak a tudatba férkőzni. A bőr belülről jövő „sebei” jelezhetnek kitörni készülő konfliktust, az újdonságok elutasítását, a változástól való félelmet, a lelki határok védelmét. Azzal, hogy a betegség áttöri a fizikai határokat, megpróbálja döntésre, cselekvésre, változtatásra bírni a beteget. A bőr megvastagodásával járó panaszok pedig arra utalhatnak, hogy nem akarunk, vagy nem tudunk magunkhoz közel engedni másokat.

sai. „Mintha egymást akarták volna túllícitálni abban, hogy kinek rosszabb a helyzete. Ekkor gondoltam egy merészet, csináltattam néhány fotót magamról és feltettem egy képet az egyik nemzetközi fórumra ezzel a szöveggel: »Négyéves koromtól vitiligos vagyok, rengeteg gyógyszert kipróbáltam, de legjobb gyógymód önmagam elfogadása lett«. Sok kedves hozzászólást kaptam, de volt, akit felháborított az akció. Azt írta, hogy ne boldondítsam magam, ezek a foltok nem szépek, küzdeni kell ellenük. És ekkor rájöttem, hogy az önmagam-

mal folytatott harcon túl vagyok, mert már nem tudott bántani ez a levél. A legnagyobb szeretettel írtam vissza, hogy számomra az elfogadás nem azt jelenti, hogy nem keresem a gyógymódot, de ha a fejem tetejére állok, akkor is Vitiligo-s vagyok és lehetőségben áll megbékélni önmagammal. Azt gondolom, ha ugyanannyi energiát teszek abba, hogy elfogadjam magam, mint amennyit beleteszek az önsajnálta, az élet ócsárolásába, a »miért pont én« kérdésbe, boldogabb lehetek. És így is lett. Ma már jól érzem magam a bőrömben.”

DUDÁS BARBARA „NEM CSAK AZ VAGYOK, AMIT LÁTNAK”

Amikor az akkor 16 éves Barbara bőrén megjelent a gyulladás, a késői pubertásnak tulajdonította. „Szinte minden pénzem különféle krémekre költöttem. Az arcom úgy festett, akár egy terepasztal, a bőröm fáj, utáltam tükörbe nézni. Néhány kellemetlen megjegyzésre a mai napig emlékszem: „Nem rossz, csak zsákot kéne húzni a fejére”, ami a sok bizonytalansággal járó kamaszkorban elég nagy csapás volt és nagyon visszahúzódtóvá tett. Akkor azt mondtam magamnak, aki meg akar ismerni, az tudni fogja, hogy nem csak az vagyok, amit lát. Egyre több helyen jelentkezett a gyulladás: a karomon, a hátamon, a mellkasomon is előbukkant. Azt sem tudtam, hogy rejtsem el. Aztán rájöttem, hogyan kompenzálhatok. Ha már a bőrömön nem tudtam változtatni, az alakomra, az öltözködésre, a hajamra kezdtem nagyobb hangsúlyt fektetni.”

Barbinak a fogamzásgátló tabletta szedése csökkentette kellemetlen tüneteit, míg nem nyolc évvel később trombózis gyanúja miatt eltanácsolták a tablettaszedéstől, és a tünetek ismét rosszabbodtak. „Borzalmas volt, legszívesebben csadorban jártam volna” – emlékszik vissza a ma már magabiztosságot sugárzó 37 éves Barbara, aki akkoriban tovább kereste a panaszait enyhítő lehetőségeket. Megfordult természetgyógyásznál, orvosoknál, járt bőrhámlasztásra, kipróbálta a béltisztítást és az akupunktúrát, időt és pénzt nem kímélve harcolt a bőrgyulladás ellen. „Aztán kiderült, hogy 43 élelmiszerre vagyok érzékeny. Mindent elolvastam a szervezet méregtelenítési képességéről, mert nem akartam többé gyógyszereket szedni. 2003-ban felállítottam a saját rendszerem, ma is eszerint élek. Mivel a szervezet természetes méregtelenítési folyamatai reggel hat és dél között zajlanak, ilyenkor nem terhelem a testem, csak vizet iszom. Ebéd után megengedek magamnak fél tábla milka csokit, az a gyengém. Ha felhalmozódnak a mé-



DUDÁS BARBARA

„Ha már a bőrömön nem tudtam változtatni, az alakomra, az öltözködésre, a hajamra kezdtem nagyobb hangsúlyt fektetni.”

reganyagok, az nálam ételmérgezéshez hasonlítható tünetekkel jár. Vannak kedvenc ételeim, amiket nagy ritkán megengedek magamnak, még ha tudom is, hogy meg lesz a böjtje. Lelekileg is edzettebb lettem. Már meg sem hökkenek a „van erre valami gyógyszer?” típusú kérdéseken. A környezetem egyébként nem feszegette ezt soha, inkább én éltem meg legbelül tragédiának.

„Hosszú önismereti utat jártam be – folytatja Barbara. – Tiniként még bosszantott, hogy nem lehetek olyan, mint a többiek, hogy folyton istápolnom kell a bőrömet. Igazából ezek a bőrtünetek tanítottak meg arra, hogy türelemmel legyek önmagam iránt. Egyedül az önbecsüléssel állok hadilábon, könnyen meginog, ha negatív hatások érnek. Azt is megszoktam már, hogy örökké keresnem kell, mi a jó nekem. Megesett, hogy mire megszoktam egy

terméket, kivonták a forgalomból és másik alternatíva után kellett nézmem. A keleti filozófiák is segítettek az önismeret fejlesztésében. Semmit nem vettem szentírásként, mindenből annyit emeltem át, ami hasznomra vált. Három évvel ezelőtt pánikbeteg lettem és ismét szembesültem azzal, hogy nem egy csapatban játszunk a testemmel. Fel kellett tennem a kérdést: ki vagyok én, és milyen élet lenne jó nekem? Addig az első helyen mindig a munka állt, de most már azért dolgozom, hogy fenn tudjam tartani a magánéletem.” Barbinak van egy álma. Elhunyt cicája emlékére szeretne a háttára tetováltatni egy macska figurát. „Lassú folyamat lesz a bőröm miatt. De úgy érzem, a lelkemnek szüksége van erre, és ezért a testem is idomulni fog hozzá. Sokat változtam, már szembe merek nézni a félelmeimmel. A közelmúltban kipróbáltam a tandemugrást és a motorozást. Sokat csalódtam már, de rájöttem, hogy a batyum tartalmát nem boríthatom ki folyton. Nyitnom kell az új dolgokra.”

FOTÓ: GARAI EDIT, LUKÁCSI ALEXANDRA

TÖBB IRÁNYBÓL HATNI!

Dr. Vojczek Éva bőrgyógyász-pszichoterapeuta először arról mesél, mennyire meglepi olykor a betegeit azzal, hogy hozzájuk ér. A bőrproblémával élők ugyanis gyakran szembesülnek azzal, hogy mások óvakodnak a megérintésüktől.

„Számítalan olyan fertőző betegség létezik, amely a szemnek láthatatlan, ezektől sokkal kevésbé ódzkodnak az emberek. Az is gyakori, hogy a negatív reakciót a beteg vetíti ki magára, hiszen ő másként észleli önmagát, mint a környezete. Ha vannak kapafáink (például, hogy mindenki visszatartóztatónak találja a bőrünket), ahhoz szeretünk ragaszkodni.”

A szakértő hangsúlyozza: nagyon fontos, hogy gyerekkorban a szülő mit közvetít a gyermeke felé. Az önelfogadásban, a betegség tudat kezelésében a család szerepe nagyon fontos. „Találkoztam olyan egyébként gondos anyával, aki képtelen volt megérinteni az atópiás ekcémás gyermekét. A gyerekeknek éreznie kell az elfogadást, és meg kell kapnia a megfelelő bőrápoláshoz szükséges körülményeket. El kell fogadni, hogy a bőrbeteg gyermek bőre egész életében érzékenyebb marad. Ezt később figyelembe kell venni a szakmaválasztásnál is.”

Szakértőnk szerint több irányból érdemes hatni. A rendszeres bőrápolás mellett a lelki tünetekkel is foglalkozni kell. „Meg kell találni, mi az, amit szükséges megtennünk önmagunkért, fel kell fedeznünk a személyre szabott



„gyógymódot”. Érdemes viszont óvatosan bánni a természetes szerekkel, mert ezek a készítmények sokszor illóolajat tartalmaznak, amelyek irritálhatják az érzékeny bőrt.

SAJÁT ÉRTELMEZÉSEK

A bőrünk úgy működik, mint egy tüdő. Rávetülnek érzéseink, elsápadunk, elvörösödünk, kiütéseket kapunk. Mindenkinek vannak érzékeny szervei, van, akinek mindentől a gyomra fáj vagy éppen a haja hullik. A pszichés tényezők egyénekenként más-más reakciókat váltanak ki. Fiziológiai tényezők is közrejátszanak, a stressz hatására például megváltozik a verejték összetétele, ami fokozza a viszketést. A folyamat oda-vissza hat, jön a viszketés, és ettől csak idegesebbé válunk.

A bőrbetegség sokszor életmódváltást igényel. A szervezet jól látható bosszút esküszik, ha nem foglalkozunk vele. A környezetünk azonban megteheti, és a túlnyomó többség, ha látja is a bőrbőrt, valóban nem foglalkozik vele mélységében. A „mit gondolnak rólam mások?” típusú gondolatok inkább a gyermekkori traumák és az önelfogadás hiánya miatt törnek elő és érzékenyebbé teszik az érintetteket a bántó, zavaró reakciókra. Ezek feldolgozásában sokat segíthet az önsegítő csoportok elfogadó, támogató közege.

Szakértőnk szerint bőrbetegséggel élve nagyobb figyelmet kell fordítani a belső béke megteremtésére is. Sokan merítenek a lelki üzeneteket közvetítő magyarázatokból is: „Ezek a magyarázatok általában megállják a helyüket, de nem szabad egyetlen igazsággként elkönyvelni őket – mondja dr. Vojczek Éva. – A legjobb, ha mindenki megtalálja a saját értelmezését és megnézi, hogy ezek a lelki üzenetek hogyan igazak rá. A bőr egy védőpajzs, amelynek sérülése, elváltozása jelezheti azt, hogy szüksége van egy erősebb védelemre. Pszichoterapeutaként azt vallom, mindenkinek jó, ha foglalkozik önmagával. Hogy mi a kiváltó ok, az néha nem is olyan fontos, mint ahogyan egységes receptek sem léteznek. A legfontosabb, hogy ne vetítsük rá mindenre: ez azért történik, mert bőrbeteg vagyok. Ne helyezzük magunkat áldozati szerepbe.”