

A Simonton módszer

Korunk vezető halálozási oka a különféle daganatos megbetegedések, világszerte előkelő helyen állnak évtizedek óta. A megelőzésben, felismerésben és kezelésben számos medicinális és alternatív gyógy mód létezik, egy ezekhez jól illeszthető pszichoterápiás módszert szeretnék röviden bemutatni.

A Simonton tréning egy komplementer pszichoterápiás módszer, kiegészíti az onkológiai kezelést jelentősen növelve a beteg gyógyulási esélyeit és a későbbi tünetmentességet.

Megalkotója Carl Simonton, aki a fiatal amerikai onkoradiológusként a 70-es években arra volt kíváncsi vajon mi okozza, hogy egyes daganatos betegek ugyanazon feltételek mellett meggyógyulnak mások pedig nem. Van-e a személyiségnek szerepe a gyógyulásban? Sok időt töltött a gyógyult betegekkel beszélgetve, arra keresve választ vajon hogyan csinálták, mik voltak azok a megküzdési stratégiák amik gyógyuláshoz vezettek. Ezeket a tapasztalatokat összegyűjtve dolgozta ki saját módszerét mely a relaxáción és az imagináción alapul NLP-s technikákkal ötvözve.

A képzeletet hívja segítségül az immunrendszer tehermentesítésére, szoros kapcsolatot feltételezve az elme és a psziché között vagyis „ahogy gondolkodsz úgy érzed magad.”

Az érzelmi viszonyulásunkat a világ leképződése határozza meg, azaz nem a valóságra reagálunk, hanem a bennünk kialakult képre. Ez a leképződés egyénenként különböző, sőt egyénen belül is, a valóság egy szeletére reagálunk a bennünk lévő sémáknak, gondolkodásmódunknak, személyiségünknek megfelelően.

A kérdés az, hogyan lehet a gondolkodásmódon változtatni.

Simonton talán legfontosabb üzenete az aktivitás, a beteg személyes részvétele a gyógyulás folyamatában és ezzel a kontroll megtartásában.

Ennek első lépése annak felkutatása van-e a környezetben valaki, aki már megküzdött hasonló helyzettel (gyógyult betegek, önszorgító csoportok), továbbá aktív belső munka (erőforrások feltérképezése és tudatosítása, gyakorlatok rendszeres végzése).

Ebben nyújt segítséget a módszer, mely lépésről lépésre vezeti végig a beteget azon az úton, melynek végén egy kompetensebb, saját testében otthonosabban élő, autonóm személy áll.

Progresszív relaxáció, pozitív gondolkodás, különböző vezetett imaginációs gyakorlatok (gyógyító kép, belső vezetővel történő kommunikáció, neheztelés feloldása), célkitűzések során formálja a személyiséget megőrizve végig az elfogadó, szupportív hozzáállást.

A csoportos módszer előnye, hogy a betegek megoszthatják egymással saját élményeiket, elfogadást és egyben tükröt is kapnak a csoportdinamika sajátosságainak köszönhetően. A heti rendszeresség oldja az izoláltságot és enyhíti a betegekre oly jellemző stigmatizáltság érzését is.

Tapasztalataim alapján egyes elemek prevenció célra is kiválóak, nemcsak daganatos betegek esetében alkalmazhatók hanem bárkinél az egészség fenntartására. A testünk védelmi rendszerében megtalálható minden ami az egészség helyreállításához szükséges, ezekre a kiaknázatlan lehetőségekre mutat rá a Simonton tréning.

A módszer zsenialitása az egyszerűségében rejlik, bárki által könnyedén megtanulható és használható technikákkal segíti a félelmek oldását, az érzelmek és a gondolatok rendezését, megteremtve ezzel az öngyógyítás lehetőségét.

Dobos Csilla
tanácsadó szakpszichológus