

PSYKOTERAPEUTISK BEHANDLING AF KRÆFT

af Hanne Røschke & Claus Bülow

I kapitlet beskrives et program for alvorligt syge og deres pårørende. Sammenhængen mellem hvordan vi har det psykisk, og hvordan vort immunforsvar fungerer, beskrives - samt effekten af at ændre begrænsende personlige love og livsmønstre til nogen, der er positive og livsfremmende.

Siden 1984 har vi arbejdet med et program for kræftpatienter og andre alvorligt syge.

Oprindeligt blev vi inspirerede af Art Reade, som vi arbejdede sammen med i begyndelsen af firserne. Han havde i USA lavet et program, han kaldte Cancerprogrammet. I begyndelsen lavede vi det nøjagtigt, som han gjorde – men hurtigt begyndte vi at ændre det ud fra vore erfaringer og temperament. Grundideen er stadig den samme, men indholdet er i dag på mange måder anderledes.

Programmet, som vi kalder Skab Din Sundhed, bygger på en teoretisk model, og bekæmper i praksis sygdommen gennem at støtte patientens psyke og dermed immunforsvaret. Det foregår over to intensive dage, i patientens hjem, sammen med en gruppe af pårørende, som vil støtte patienten.

Der er mulighed for at følge programmet op i individuel terapi og på kurset Skab Dit Liv - et kursus, der ikke henvender sig specifikt til syge, men til alle, der vil lave positive forandringer i sit liv.

Vi har lavet programmet i Danmark, Sverige og Norge, med patienter i alle stadier af sygdommen.

Ikke alle patienter, der har gået gennem programmet, er blevet raske, men mange er. Selv patienter, der var opgivet af lægerne, er blevet væsentlig bedre. I nogle tilfælde er de blevet kræftfrie på kort tid. I andre tilfælde har det været en lang kamp med fremgang og tilbagefald. Mange har fået forlænget livet langt ud over, hvad lægerne havde stillet i udsigt.

Både i Sverige og i Danmark har vi trænet andre terapeuter i at udføre programmet.

Kategorier af patienter

Patienterne, som kontakter os, er af tre kategorier: De, der ikke vil behandles i det etablerede system, fordi de er bange for den lægelige behandling, eller ikke har tillid til den – de, der vil supplere den lægelige behandling med selv at tage aktiv del i helbredelsen - og de, der har været gennem lægelig behandling, men er opgivet af lægerne, da de ikke reagerer på behandlingen.

Programmet forenes godt med den lægelige behandling. De negative bivirkninger af behandlingen formindskes ofte og forsvinder underti-

Skab Dit Liv :-)

Claus Bülow & Hanne Røschke, Granbakkevej 27, Assentorp, DK-4295 Stenlille
Tlf: +45-5788 6677 ~ Fax: +45-5788 6676 ~ www.SkabDitLiv.dk

PSYKOTERAPEUTISK BEHANDLING AF KRÆFT

af Hanne Røschke & Claus Bülow

den helt. Det ser ud som om, at kemoterapien får større effekt, og at patienterne kan tåle større doser.

En positiv effekt af programmet er, at det bringer patienten og de pårørende nærmere hinanden. I løbet af de to dage har de muligheden for, på en tryk måde, at få talt ud om meget af det, de måske aldrig før har talt om.

Sammenhængen mellem psyke og sundhed.

Programmet behandler nogle af sygdommens årsager gennem at påvirke patientens psyke og dermed immunforsvaret og hormonbalancen. Det giver deltagerne redskaber til at skabe et bedre liv og bevare sundheden fremover.

Netop fordi det styrker immunforsvaret og hjælper med at genoprette hormonbalancen, er programmet effektivt overfor andre sygdomme, som er forårsaget af et svækket immunforsvar og/eller en hormonel ubalance.

Grundlaget for terapien er, at der er en tæt sammenhæng mellem, hvordan vi har det psykisk, og hvordan vores immunforsvar fungerer. Simontons beskriver sammenhængen i bogen "Getting Well Again" (på dansk: At Blive Rask Igen):

Vore følelser påvirker gennem det limbiske system, som er den tidligst udviklede del af hjernen, hypothalamus (Fig. 1).

Hypothalamus er et lille område af hjernen, som styrer immunforsvaret og hypofysen.

Hypofysen styrer, gennem det endokrine system, produktionen af hormoner. En ubalance i hormonerne kan påvirke modtageligheden overfor kræftfremkaldende stoffer, og dermed produktionen af anormale celler, der kan udvikle sig til kræftceller.

Stress og modgang kan, hvis vi er dårlige til at bearbejde stress, lede til følelser af f.eks. magtesløshed, opgivenhed, fortvivlelse, uforløst vrede og bitterhed.

Skab Dit Liv :-)

Claus Bülow & Hanne Røschke, Granbakkevej 27, Assentorp, DK-4295 Stenlille
Tlf: +45-5788 6677 ~ Fax: +45-5788 6676 ~ www.SkabDitLiv.dk

PSYKOTERAPEUTISK BEHANDLING AF KRÆFT

af Hanne Røschke & Claus Bülow

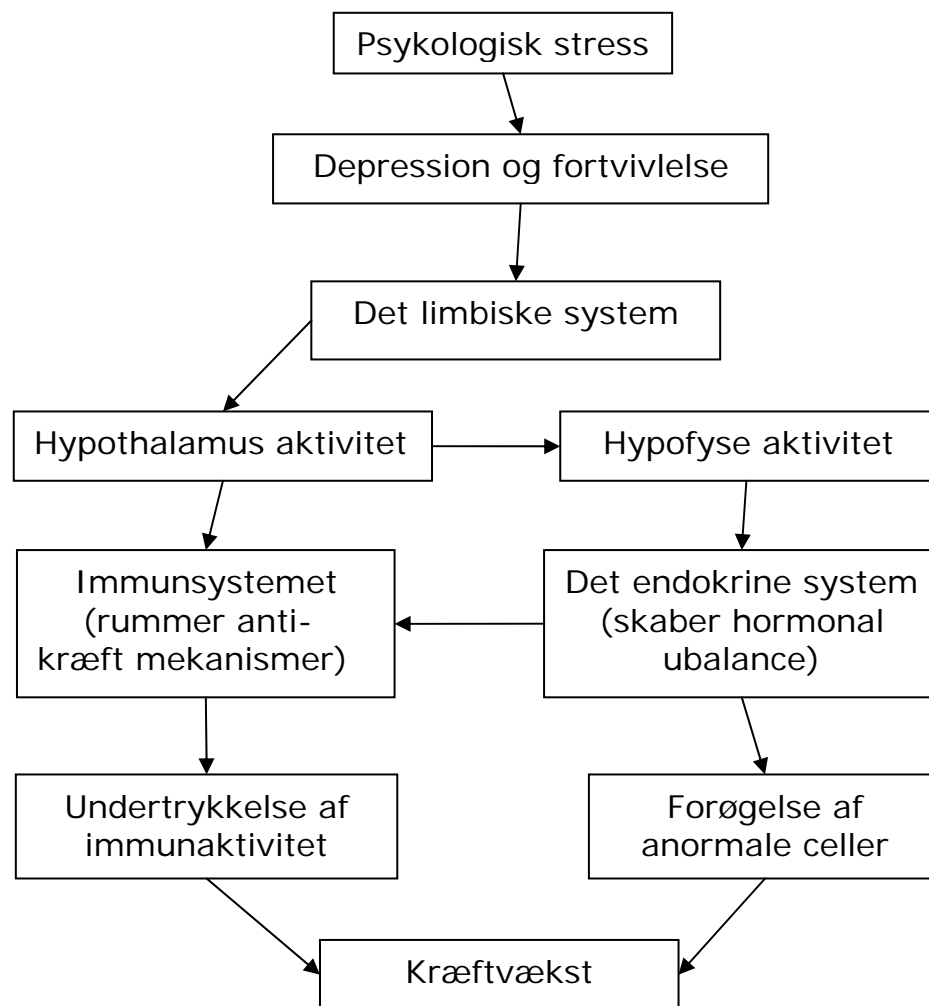


Fig. 1. Symptomers sammenhæng mellem psyke og sygdom.

Når hypothalamus funktionen svækkes på grund af disse negative følelser, nedsættes vores immunaktivitet, og hypofysefunktionen svækkes.

Når hypofysefunktionen svækkes, kan det lede til en forskydning i hormonbalancen og dermed en øget produktion af anormale celler. Immunforsvaret opfatter anormale celler og kræftceller, ligesom bakterier og virus, som noget, der er fremmed for kroppen, og destruerer og fjerner dem. Hvis immunforsvaret imidlertid er svækket, og antallet af anormale celler er øget, formår det ikke at fjerne cellerne, som så kan udvikle sig til kræft.

Skab Dit Liv :-)

Claus Bülow & Hanne Røschke, Granbakkevej 27, Assentorp, DK-4295 Stenlille
Tlf: +45-5788 6677 ~ Fax: +45-5788 6676 ~ www.SkabDitLiv.dk

PSYKOTERAPEUTISK BEHANDLING AF KRÆFT

af Hanne Røschke & Claus Bülow

Love for vores liv.

Vore følelser afhænger af vore behov og af vores måde at opfatte og tolke os selv og verden omkring os på. Hvad er det for love, vi lever vores liv efter? Er de livsfremmende – eller begrænser de os i vores liv?

Når vi lever efter disse love, har vi så en oplevelse af at kunne påvirke vores liv positivt – eller opfatter vi os selv som ofre for omgivelserne, livet eller tilværelsen?

Med vore omgivelser etablerer vi nogle "hemmelige aftaler" om at, du er på din måde, og jeg er på min måde. Det er aftaler, som baserer sig på lovene for vores liv - som vi ikke åbent har forhandlet os frem til, og som vi måske aldrig har talt om. De er ubevidste, og begge parter forventer ubevidst, at de bliver overholdt.

Vi opdager ofte først de "hemmelige aftaler", når en af parterne bryder dem. Aftalerne kan være med til at fastholde os i destruktive mønstre, men alligevel føles de trygge for begge parter - netop fordi de er velkendte. Hvis vi bryder dem, og ændrer vore mønstre, vil omgivelserne ofte, bevidst eller ubevidst, forsøge at få os tilbage i de gamle trygge mønstre.

Ofte forekommende psykiske mønstre hos kræftpatienter.

Fra vores arbejde med kræftpatienter genkender vi nogle karakteristiske psykiske "love" og mønstre hos patienterne. Jeg vil ikke påstå, at alle kræftpatienter har disse love og mønstre, men hos langt de fleste patienter vi har mødt, har vi kunnet genkende dem. Når jeg i foredrag har beskrevet mønstrene, kommer der ofte en kvinde op til mig i pausen og fortæller, at hun har, eller har haft, kræft, og at det er som om, at jeg præcis beskriver hende.

Favoritpositionen på dramatrekanten er Redderen.

De fleste af de ca. halvfems patienter, vi på nuværende tidspunkt (2004) har lavet programmet med, har været kvinder, men vi har også lavet det med mænd.

For kvinderne er det typisk, at de er Reddere socialt i familien. De er til stadighed opmærksomme på alle familiemedlemmernes behov og tilsidesætter deres egne behov for at tage sig af de andres – samtidig med at de eventuelt har et arbejde, de skal passe og føler sig forpligtede over for.

For mændene synes det typisk, at de har et hårdt indre pres på sig om, at de skal forsørge og yde på arbejdet for at have eksistensberettigelse. At de skal holde ud og klare sig selv. De deler ikke deres følelser med andre og mangler sproget til at udtrykke følelser og behov.

Skab Dit Liv :-)

Claus Bülow & Hanne Røschke, Granbakkevej 27, Assentorp, DK-4295 Stenlille
Tlf: +45-5788 6677 ~ Fax: +45-5788 6676 ~ www.SkabDitLiv.dk

PSYKOTERAPEUTISK BEHANDLING AF KRÆFT

af Hanne Røschke & Claus Bülow

Vigtige love er:

"De andre er vigtigere, end jeg er". - "Jeg skal tilsidesætte mine egne behov, for at tage mig af andres behov". - "Det er forbudt at vise vrede". - "Jeg må ikke vise svaghed, jeg skal yde og holde ud".

Redderen er den position på Dramatrekanten, som omgivelserne ofte ser - men under Redderen ligger Offeret.

Som jeg ser det, har vi alle et Indre Barn, som vil have alt godt her i livet. Jeg har i mig Lille Claus, som har en klar forventning om, at jeg, Store Claus, skal give ham alt godt – men hvis jeg, hver gang Lille Claus gør opmærksom på sine følelser og behov, skubber ham til side, fordi jeg skal tage mig af alle andre, føler han sig som Offer med følelser af for eksempel magtesløshed, fortvivlelse opgiveness og håbløshed.

Det er det, jeg ofte ser hos kræftpatienterne, jeg har arbejdet med – men de må sjældent vise, at de føler sig som ofre. De må ikke vise svaghed - så det er ikke det, omgivelserne umiddelbart ser.

Når patienten har været Offer tilstrækkeligt længe bliver hun vred - men da vreden er en meget forbudt følelse, sluges den, og der samles på følelsesmæssige "rabatmærker".

Kombinationen af uforløst vrede, fortvivlelse og magtesløshed kan føre til følelsen af bitterhed. Det er netop sådanne følelser, der påvirker hypothalamus, svækker immunforsvaret og fremmer produktionen af anormale celler.

Stressfyldte hændelser.

I de fleste tilfælde har patienten oplevet en eller flere usædvanlig stressfyldte hændelser inden for en periode, på fra ca. tre år til et halvt år, før kræften blev opdaget. Det kan være pensionering, en nærtståendes død, firing, ægteskabelig krise, skilsmisse, børnene flytter hjemmefra, bedraget af kompagnon, konkurs eller lignende, som fører til ændringer i livsstil.

Patienten savner redskaber til at bearbejde stresssituationer, og giver på et eller andet plan op over for dem, og føler sig magtesløs.

Disse, og lignende, følelsetilstande svækker immunforsvaret og påvirker produktionen af anormale celler, som kan udvikle sig til kræft. Sygdommen kan være en "legal" måde at blive set og få omsorgen.

Støtte af immunforsvar.

Programmet støtter immunforsvaret ved, at patienten på et dybt følelsesmæssigt plan ændrer negative og begrænsende livsmønstre til nogen, der er positive og livsfremmende, tager ansvar for sit liv, sætter sig nye mål og lægger strategier for deres virkeliggørelse. Derigennem skabes håb og forventning til fremtiden (Fig. 2).

Skab Dit Liv :-)

Claus Bülow & Hanne Røschke, Granbakkevej 27, Assentorp, DK-4295 Stenlille
Tlf: +45-5788 6677 ~ Fax: +45-5788 6676 ~ www.SkabDitLiv.dk

PSYKOTERAPEUTISK BEHANDLING AF KRÆFT

af Hanne Røschke & Claus Bülow

Disse og lignende følelser påvirker gennem det limbiske system hypothalamus, som dels påvirker og styrker immunforsvaret – dels påvirker hypofysen. Hypofysen påvirker det endokrine system og genopretter hormonbalancen, som påvirker og sænker produktionen af anormale celler. Det styrkede immunforsvar kan nu bekæmpe kræften.

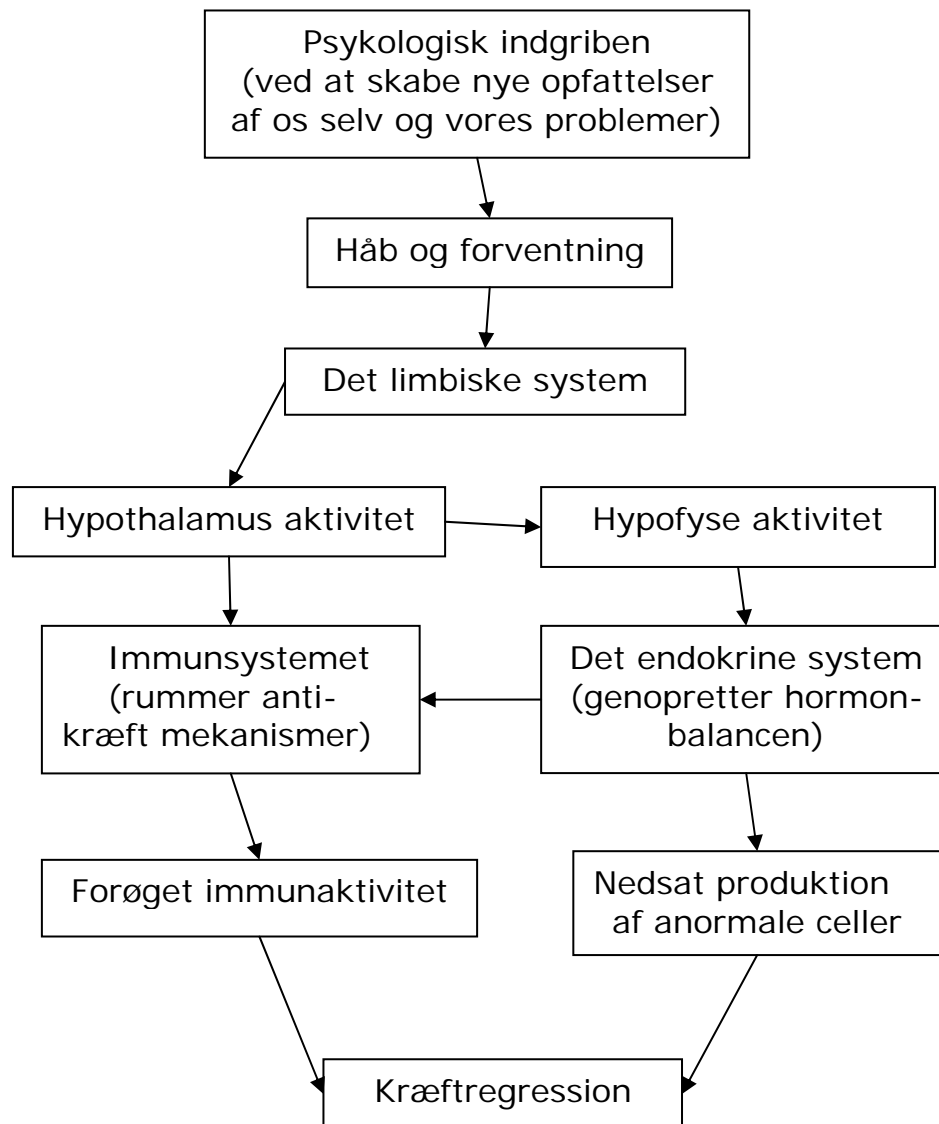


Fig. 2 Simontons sammenhæng mellem psyke og sundhed.

Visualisering af immunforsvaret.

Vi kan, på længere sigt, påvirke antallet af hvide blodlegemer gennem at bringe os selv i en meditativ tilstand af dyb afslappelse, hvor vi er i alpha-bevidsthed. Denne bevidsthedstilstand er karakteriseret

Skab Dit Liv :-)

Claus Bülow & Hanne Røschke, Granbakkevej 27, Assentorp, DK-4295 Stenlille
Tlf: +45-5788 6677 ~ Fax: +45-5788 6676 ~ www.SkabDitLiv.dk

PSYKOTERAPEUTISK BEHANDLING AF KRÆFT

af Hanne Røschke & Claus Bülow

ved, at hjernebølgerne viser et meget roligt og harmonisk mønster, og at der er en høj grad af koordination mellem højre og venstre hjernehalvdel.

Gennem, i denne bevidsthedstilstand, at danne indre forestillingsbilleder af et aktivt immunforsvar, kan vi umiddelbart påvirke de hvide blodlegemers aktivitet.

Patienten lærer at bringe sig selv i dyb afslappelse, og i denne tilstand påvirke immunforsvaret. Det sker ved at visualisere immunforsvaret som perfekt fungerende, og i færd med aktivt at bekæmpe kræften.

Pårørende inddrages.

En af de store styrker ved programmet er, at det foregår i patientens hjem, og inddrager de pårørende, som deltager. Det gør det muligt, på en tryk måde, at bearbejde de "hemmelige aftaler", og at tage hul på meget af det, der ligger udtalt mellem deltagerne. De lærer at kommunikere på en åben, empatisk og kærlig måde, med fokus på deres følelser og behov.

Det kan være udfordrende for patienten at ændre gamle indgroede mønstre, der kan synes trygge - de "hemmelige aftaler", som omgivelserne, ofte ubevidst, forsøger at fastholde dem i. Når de pårørende er med i terapien, får *de* også nye indsigter, og kan støtte patienten i fremover at holde fast i de nye mere livsfremmende tanke- og adfærdsmønstre.

Copyright © 1986 Hanne Røschke & Claus Bülow

Skab Dit Liv :-)

Claus Bülow & Hanne Røschke, Granbakkevej 27, Assentorp, DK-4295 Stenlille
Tlf: +45-5788 6677 ~ Fax: +45-5788 6676 ~ www.SkabDitLiv.dk