

teljes irodalomnak. A fordítás azonban már más lapra tartozik. Azt tanítani kellene, de nem biztos, hogy lehet. Művészién visszaadni az eredeti szöveget, az nem más, mint Kosztolányit idézve: „gúzsba kötve táncolni” ...

– *Férjét el szokta kísérni külföldi útjaira?*

– Olykor-olykor igen. De amikor ő a konferenciákon ül, én a nyakamba veszem a várost, és körülnézek. Nagyszerű dolog így sétálgatni.

– *Az egyetem révén járt Európában?*

– Szinte mindenütt: jártam a skandináv országokban, voltam Francia-, Olasz-, Spanyolországban, de legtöbbször Angliában.

– *Hogyan telnek a napjai?*

– Szinte az Intercityn élek. Szegedről járok a pesti egyetemre. Tíz óráig van egy héten, fordítástechnikát, valamint angolszász gyermekirodalmat oktatok. Ez a műfaji kategória kissé háttérbe szorult, nem ártana, ha ismét reflek-

torfénybe kerülne. Közben születnek a félpercesek is. Jövőre lesz Örkény István centenáriuma; annyi félpercesem biztosan lesz, hogy tisztelegjek előtte...

*A Szegedtől Szegedig antológiában a következő gondolatsorral zárta Az én huszadik századom című írását: „Hiszek a hazában, magyarságunkban, hiszek az emberi jóságban, hiszek a szeretet erejében, abban, hogy az igazi tehetség előbb-utóbb az őt megillető helyre kerül, és igen, hiszek valami felettünk álló rendező elvben – nevezzük ezt Sorsnak vagy Istennek...”*

– *Köszönöm a beszélgetést.*

DR. POLNER ZOLTÁN  
újságíró, Szeged

## Az elme gyógyító ereje

**Részlet a youtube.com-on látható videointerjúból**

– *Topáné Illés Ildikó gyermekagykontroll-oktatóval beszélgetek. Ildikó! Te nem akármilyen gyógyulást tudhatsz a magadénak. Meséld el, légy szíves, a történetedet!*

– Valóban így van. Időnként fölroppennek a sajtóban különböző hírek, hogy valaki meggyógyult súlyos betegségből, mondjuk egy súlyos rákból, és ilyenkor nagyon sok ember, nagyon sok orvos azt mondja, hogy „Húha! A sajtó már megint felelőtlenül dobálózik a csodával!” Hát ezzel korábban én is így voltam. Én is ebbe a táborba tartoztam. Aztán megtapasztaltam az elme csodálatos erejét. Azt, hogy az elménk nemcsak hogy csodálatos, hanem olykor varázslatokra is képes. Úgyhogy én azóta hiszek a csodában. Az elme erejében.

– *Hogyan derült ki a betegséged? Mikor derült ki, hogy beteg vagy, illetve hogy beteg voltál?*



– 2006 februárjában. Egy szűrővizsgálaton kiderült, hogy hatalmas daganatot találtak a jobb tüdőmben. De igazából én azt mondom, hogy a történetem akkor kezdődött, amikor úgy mondtam – véletlenül – ha lehet ilyet mondani – elvégeztem az agykontrolltanfolyamot. Én végzettségem szerint matematika, rajz és magyar szakos pedagógus vagyok.

És azt tapasztaltam az iskolában, hogy sok gyereknek gondot okoz a matematika, a helyesírás, és valami olyasmit hallottam az agykontrollról, hogy hú, ez milyen jó, mert fejleszti a memóriát. Meg valami memóriafogasokról is hallottam, és akkor úgy voltam vele, hogy elmegyek, és elvégzem ezt a tanfolyamot, hátha lesz olyan része, amit a diákjaimnak át tudok adni, és ezáltal hatékonyabb lesz a tanulásuk. Úgyhogy én ezért mentem el a felnőtt-tanfolyamra. 2004-ben ismertem meg Domján Gábor előadásában Szolnokon a Silva-féle módszert.

És be kell vallanom, hogy utána nem használtam rendszeresen az ott tanultakat. Mert valahogy úgy éreztem, hogy az én életemben minden rendben van, nincs különösebben szükségem rá. Néha elkápráztattam a diákjaimat a memóriafogásokkal; aki szerette volna, annak meg is tanítottam a módszert; illetve egy-két apróbb problémámnál elővettem a tanult technikákat, de nem használtam folyamatosan és rendszeresen. Míg nem jött ez, hogy kiderült, hogy daganatot találtak a tüdőmben.

– *Mekkora volt a daganat 2006 februárjában?*

– Óriási. Azt mondták, hogy körülbelül egy kis gyerekfej méret. Több mint 10 centiméter. De nem csak a tüdőmben volt, hanem már a májamon is szétszórt foltok voltak.

– *Tehát már áttétes rákról volt szó.*

– Hát, ha ezt így mondják, akkor igen.

– *Ezt így mondják, igen.*

– Én ezzel különösebben nem foglalkoztam. Én csak azt tudtam, hogy valami nagy probléma van, és hogy nem sok jót jósolnak az orvosok. Mondhatni, azt mondták a hozzátartozóimnak, hogy ebből nem látják a reményt arra, hogy én fölépüljek.

– *Tehát nulla százalék esélyt adtak orvosi gondolkodással.*

– Igen, körülbelül, igen. És érdekes, hogy milyen az emlékezet. Sokszor olyan dolgok jutnak az ember eszébe, amikről nem is gondolja, hogy még ott tárolja az agya. Ebben a helyzetben, amikor kiderül, hogy ilyen súlyos a probléma, akkor ugye mit csinál az ember? Elkezd gondolkozni, hogy mit tehet. Sírhatok, kétségbe eshetek, mondhatom azt, hogy: „Miért pont én?! Hát én mindig egészségesen éltem! Figyeltem a táplálkozásomra! Sportoltam, heti háromszor lefutottam 5-6 kilométert!” Mondhatom ezt is. Vagy pedig elővehetem azt, amit az agykontrollban tanultam, és meggyógyulhatok. Én az utóbbit választottam. Azt hiszem, helyesen döntöttem. De visszatérve az emlékezetre. Abban a kétségbeesett pillanatban, amikor ez kiderült, eszembe jutottak Domján Gábor szavai. Szinte mentőövként. Gábor a tanfolyamon azt mondta, hogy az emberek többsége azt tudja a daganatos megbetegedésről, hogy két fajtája van: jóindulatú és rosszindulatú. De az emberek többsége azt nem tudja, hogy mind a kettőből meg lehet gyógyulni. Csak az utóbbitól egy kicsit tovább tart. És amikor ez nekem eszembe jutott, hogy Gábor ezt mondta, akkor

arra gondoltam, hogy hát ha ez így van, akkor én meggyógyulok, legfeljebb egy kicsit tovább tart. Úgyhogy amikor közölte velem a doktornő a szövetszámítást eredményét, hogy ez kissejtes tüdőrák, nem műthető a mérete és a típusa miatt, és hogy nem sok reményt lát a gyógyulásra, akkor én magamban azt gondoltam, hogy mondhat nekem bárki bármit, én tudom, hogy meggyógyulok, és magamban azt gondoltam, hogy ez a doktornő lesz az, aki segíteni fog nekem abban, hogy én újra talpra álljak.

– *Közvetítőleg mondanám, amit azóta nyilván te is tudsz, hogy – orvosként mondom – a kissejtes tüdőrák a legrosszabb prognózisú tüdőrák.*

– Nézd, amikor kiderült, hogy kissejtes tüdőrák, az ember utánanézi, hogy micsoda. Meg hogy milyen gyógyulási esélyek vannak. És akkor látva ezt, meg tudva, hogy mi várható, én azt kértem a hozzátartozóimtól, hogy semmit ne olvassanak el ebben a témában. És ne foglalkozzanak azzal, hogy kivel mi történt. Csak rám figyeljenek! És csak azt közvetítsék nekem, amit én már tudok, hogy meggyógyulok. Ezt kértem. És innentől kezdve tényleg be is tartották, hogy nem olvastak el dolgokat. Tudtam, hogy mi van a szakirodalomban. És én azt szerettem volna, ha a pozitív üzeneteket közvetítik nekem. Úgyhogy érdekes, én nagyon szeretek olvasni, magyartanárr vagyok. Az én éjjeliszekrényemen mindig ott van egy könyv, lefekvés előtt egy kis vers, egy kis novella vagy regény. De ebben a gyógyulási periódusban én semmit nem olvastam. Csak vicceket. Csak vicceket! És arra kértem a környezetemet is, mindenkit, minden ismerősömet, barátomat, családtagomat, amikor jöttek, telefonáltak, kerestek, hogy meséljenek magukról, de vicces dolgokat, ami aznap történt velük jó dolog. Hát először nagyon sok ember meghökkent, mert ugye, amikor kérdezem, hogy hogy vagy, akkor az ember óhatatlanul elkezd sorolni a problémáit. De én pontosan fordítva kértem. Azért, hogy engem ezzel a pozitív energiával megerősítsenek. És én magam is, nem néztem, tudatosan, tévéhíradót. Mert a híradóban mit látunk? Fölrobban, meggyilkolják, kirabolják – a sok negatív energia. Nem olvastam újságot. Csak vicceket. Soha nem fogom elfelejteni, hogy ültünk a váróteremben, sugárkezelésre vártam, és kijött a kezelőorvos, és azt látta, hogy mi hahotázunk, nevetünk. Hát ez, ugye, nem megszokott egy ilyen súlyos betegségnél. Mert tudtam, hogy

ez kell a gyógyulásomhoz. Most már azt is tudom, hogy miért. Akkor csak ösztönösen éreztem. A nevetés gyógyít. Nagyon sok szakirodalom ezt bizonyítja.

– *Bizonyítja, hogy az immunrendszert erősíti.*

– Így van! Én ezt akkor nem tudtam, csak ösztönösen éreztem. Aztán, hogy mivel tudtam magamon segíteni? Én azt hiszem, hogy az életemnek a legjobb befektetése volt, hogy annak idején elmentem az agykontrolltanfolyamra. Nem ilyen céllal. De azért, hogy megtanultam relaxálni, ellazítani magamat, rengeteget tudtam magamon segíteni. Aki beteg, az tudja, hogy nagyon sokat kell várni, sokáig ülünk a váróteremben, amíg jön az orvos, vagy következik a kezelés. Én ilyenkor csak annyit csináltam, hogy egy picit behunytam a szemem, előrehajtottam a fejem, és 10–15 percet relaxáltam. És ez jó volt számomra, mert testileg-lelkileg fölfrissültem. Olyan volt, mint hogyha órákat aludtam volna.

– *Vizualizáltál is közben valamit, vagy csak egyszerűen lazítottál?*

– A tanult agykontrolltechnikákat alkalmaztam, naponta háromszor végeztem el az öngyógyító technikát. És elképzelttem, hogy a testemben belül utazom. Apró sejtek formájában, a véráramot fölhasználva utaztam végig a testemben. És mivel mondtam, hogy nemcsak a tüdőmön, hanem a májamon is voltak apró foltok, ezért a gyógyítást mindig a fejem tetején kezdtem, és egészen a talpamig haladtam. És ahol elváltozást láttam – furcsa ezt mondani, „láttam”, de úgy is éreztem, hogy látom –, akkor úgy éreztem, hogy ott olyan sötét folt van. És ekkor ezekkel a fénylő, pici sejtekkel körbevettem ezt a sötét foltot, és érdekes, hogy a beteg sejtekre – a rákos sejtekre – is úgy gondoltam, hogy ők is az én testemnek a termékei. Nem tudtam rájuk haragudni, hanem úgy gondoltam rájuk, ahogy a gyerekekre gondolok az iskolában, amelyik egy picit rendtelenebb. Hogy egy kis odafigyeléssel, szeretettel a helyes útra lehet téríteni. Na, ugyanígy voltam a rákos sejtekkel is. Körbevettem szeretettel, fénylő kis sejtek formájában, és egész addig ott voltam, amíg ki nem fényesedett. És mindig úgy jöttem ki ebből a relaxációból, ebből az öngyógyító technikából, hogy úgy láttam magam, hogy teljesen egészséges vagyok. És ez számomra hatalmas élmény volt, és ezt az élményt, ezt az egészségélményt vittem tovább az egész napomon.

– *Szuper! Programozó mondatokat is mondogattál napközben? Vagy az nem volt része?*

– Természetesen, és ezt azóta is mondom. Ez az én mondatom: „Egészséges vagyok, és az is maradok.” Úgy szoktam mondani a gyerekeknek, amikor magyarázom az agykontrolltechnikát, hogy ez a „varázsmondat”, ami igazából arra jó, hogy valóban az teljesüljön, amit szeretnék, hogy: „Egészséges vagyok, és az is maradok.”

– *És kitartóan, mindennap háromszor programoztál. Jól értem?*

– Így van. Így van. Úgy gondoltam, hogy ennyi elegendő, és nemcsak hogy programoztam, hanem ezzel a lazító technikával, amellel hogy a várótermi várakozásokat kellemesebbé tudtam tenni, amellel tudtam segíteni magamon a nagyon kellemetlen vizsgálatok elviselésében. Mondjuk, egy tüdőtükrözés. Hát, gondolom, orvosi szempontból tudod, hogy az nem egy kellemes dolog, de hogyha az ember megtanulja ezt a lazító technikát, és egy ilyen kellemetlen beavatkozásra kerül sor, akkor én csak annyit kértem ott a vizsgáló orvostól, hogy hagyjon nekem egy pici időt. Ez a pici idő nekem elegendő volt arra, hogy végiglazítsam magam. És ezáltal tudtam segíteni az orvosnak, hogy ő maga azt a vizsgálatot könnyebben el tudja végezni. Illetve saját magamnak, hogy ne legyen fájdalom, ne legyen fájdalmas.

– *Oriási!*

– És hát én igénybe vettem, mondom, az orvosnak a munkáját, és a kemoterápiának és sugárkezelésnek bizony vannak mellékhatásai. Rosszullétek, hányinger, hajhullás stb. És itt is jó volt, hogy ismertem a relaxációt. Mert meg tudtam könnyíteni. Ezek a tünetek nálam mérsékeltebben jelentkeztek, mint a hozzám hasonló betegársaimnál, akik nem alkalmazták ezt a módszert.

– *Műtét is történt?*

– Egy év hosszú-hosszú munka után eljutottunk odáig, hogy a tumor egészen picivé vált. Egészen kicsivé. És akkor vállalkozott rá egy sebész, aki megműtött. És érdekes, hogy nem talált benne élő rákos sejteket. A kimetszett anyag szövettani vizsgálatában nem volt. És az az érdekes, hogy én ezt már előre tudtam.

– *Igen?*

– Igen. Sőt, furcsa ezt így mondani – ha nem velem történik, akkor el se hiszem talán –, de minden egyes ilyen gyógyítás alkalmával, ami-

kor végignéztem a testemet, szinte tudtam, hogy milyen állapotban van a tumor. Meg tudtam mondani a méretét. Előre meg tudtam mondani azt, hogy most eltűnt a májamról. Jött a vizsgálat, és azt mutatta ki, amit én előre megmondtam. Aztán éreztem, hogy a tumor körülbelül felére zsugorodott. Jött a vizsgálat, és megint csak ugyanazt mutatta, amit én előre tudtam. És az a furcsa, ugye, azt tanítjuk: vágy, hit, elvárás. Hát a betegeknek a vágy általában megvan arra, hogy meggyógyuljanak. Ez rendszerben. A hittel már egy picit nehezebb. Ezzel a töretlen hittel, hogy annak ellenére hiszem, hogy meggyógyulok, hogy a szakirodalom, az orvos meg mindenki mást mond. És annak ellenére hiszem, és annyira hiszem, hogy az már bizonyosság számomra. És annyira bizonyosság, hogy az elvárás, amikor jön a vizsgálat eredménye, és azt mutatja, amit én már tudok, akkor ott az orvosok, a nővérek mind örvendeznek körülöttem. Nem azt mondom, hogy nem örülök, de úgy érzem, hogy „Hát miért kell ennek ennyire örülni? Hát ennek így kell lennie! Ez csak így lehet! Hát én ezt tudom!” Szóval ez a fantasztikus, és szerintem ezt nehéz megcsinálni, hogy valaki ennyire higgyen abban, hogy meggyógyul.

– *Ahhoz, hogy a betegek ennyire higgyenek abban, hogy meggyógyulhatnak az elméjük erejével, ilyen példákat is kell látniuk, hallaniuk, mint amit te produkáltál, aki te vagy.*

– Nagyon sokáig gondolkodtam rajta, hogy egyáltalán ide merjek-e ülni a kamera elé. De gyerekoktatóként, beszélve sok-sok szülővel, én azt látom, hogy nagyon sokan vannak hasonló helyzetben, mint én voltam annak idején. És ezért döntöttem így, hogy elmondom a történetemet. Mert sokan vannak hasonló helyzetben, és talán az én példám hitet ad abban, hogy igenis, sikerülhet! Igenis, meg lehet gyógyulni! Csak föl kell vállalni azt a munkát, hogy az ember naponta háromszor lemegy a szintjére, és a tanult agykontrollos technikákat alkalmazza. És helyesen alkalmazza. Úgy, ahogy azt megtanulta, elsajátította annak idején. És meg lehet gyógyulni!

– *Most 2011 februárját írjuk, tehát éppen 5 éve, hogy diagnosztizálták ezt a betegséget. Az onkológia öt év után gyógyultnak tekinti a daganatos beteget. Mit mondtak az orvosok, amikor látták, hogy egyre kisebb a daganat, és aztán eltűnik?*

– Örültek, velem együtt örültek neki.

– *Csodálkozást tapasztaltál valamelyik orvosnál?*

– Igen. Valószínű, hogy ez egy ilyen csodálatos gyógyulás lehet, én nem vagyok orvos, de valószínű, hogy az lehet, mert a kezelőorvosom boldogan mutatja mindenkinek az eredményeket, hogy „Nézd, meggyógyult kissejtes tüdőrákból!” Úgyhogy valószínű, hogy ez nagy dolog lehet.

– *Ez egy nagyon nagy dolog!*

– Igen. Olykor, ami az életben nagy tragédiának tűnik, olykor ajándéknak tekinthető. Én úgy gondolok erre a betegségre, illetve erre a gyógyulásra, mint ami számomra ajándék. Mert rengeteget tanultam a betegségeből. Megtanultam azt, hogy legfontosabb a család. Hogy milyen nagy szükségünk van a szereteteinkre. És micsoda erő a szeretet. Megtanultam azt, hogy becsüljem a mindennapok apró örömeit. Azt, hogy amikor este lefekszem, és végiggondolom a napomat, akkor találjak benne olyat, amire azt mondom, hogy „ezért ma érdemes volt fölkelnem. Valami szép volt, valami jó volt. Tettem valami hasznosat.” És én életemben nem gondoltam volna, hogy gyerekeknek fogom az agykontrollt oktatni. Hát én nem ilyen céllal mentem oda! De megtapasztalva azt, hogy milyen hatalmas erőt ad ez az agykontroll, azt gondolom, hogy amikor nagyon-nagyon legyengítettek ezek a kezeléseik, akkor megfogadtam, hogy ha még egyszer talpra álllok, akkor, akinek csak tudom, megtanítom ezt a módszert. Mert ez egy csoda! Egy olyan csoda a kezünkben, ami lehetőséget ad arra, hogy mind a testi, mind a lelki egészségünkért tegyünk valamit. És mennél hamarabb tanulja meg a gyerek, én azt gondolom, hogy annál inkább tudja ezt alkalmazni, és annál sikeresebb tudja tenni az életét.

DR. DOMJÁN LÁSZLÓ  
belgyógyász, reumatológus

### *A főszerkesztő megjegyzése*

Az emberek, de maradjunk inkább az orvoskollégáknál, kétféleképpen dönthettek volna ebben az esetben: közlik Domján doktor cikkét, vagy nem. Mint kiderült, magam az előbbi csoportban helyezkedem el. Nem tudni, hányan követtek volna e tekintetben. De biztos vagyok benne, hogy sok tanult kollégám fel van háborodva, hogy ilyen tudománytalan dolgot teszek

közzé az Akadémiai Kiadó lapjában. Megjegyzésre érdemes, hogy a jogelőd lapban már 15 éve készítettem beszélgetést Domján Lászlóval, az *MRE-INFO* 2006/2 számában. Továbbá: 1. Nem véletlenül írtuk a szerző neve alá mindkét szakképesítését. Jó (volt) klinikus orvosról van szó. Sőt, a véletlenség folytán magam az aspiránsvezetője voltam, hiszen Domján doktor tudományos fokozatot szerzett 1990-ben. 2. Nem feledkezhetünk meg soha arról, hogy a bizonyítékokon alapuló orvoslás hallatlan eredményein kívül sokat nyomhatnak latba a lelki tényezők. Domján doktor a hazai agykontrollmozgalom apostola, és őszintén hisz a módszer segítő erejében. Az ismertetett esetet az alkalmazott pszichoneuro-immunológus körébe sorolja. Mindezek alapján helyes és demokratikus cselekedetnek minősíthető az esetet elmesélő interjút közzétennünk. Azonban ki kell mondanom, hogy egyrészt a nőbetegnek biztos komoly segítséget adott a pozitív gondolkodása, másrészt nem kerültek ismertetésre pontos orvosi adatok (pl. a májáltételek vonatkozóan), s így módon a meggyógyulásban nem lehet kizárólagosan a pozitív energiák mobilizálására hivatkozni, hiszen sugár- és kemoterápia is történt.

DR. GÖMÖR BÉLA

### Felkért hozzászólás

Több nagy magyar sebésznek is tulajdonítják az ismert anekdotát: A gyógyuló beteg mondja a viziten: Látja, professzor úr, mégis meggyógyított a Jóisten. Kérem, válaszol irritáltan a sebész, itt magát én gyógyítottam meg, a Jóisten a belgyógyászatban dolgozik...

A beteget kezelő onkológus is hasonlót érezhet, ha az esettel hosszú időn át lelkiismeretesen és szakszerűen dolgozott. Merthogy – a Jóistennek is hála – mind több súlyos onkológiai eset gyógyul meg, vagy kerül tartós remisszióba az adekvát kezelésnek köszönhetően.

A siker az együttműködésben is van, a citosz-

tatikumok, a besugárzás vagy a műtétek sokféle szövődménye is teszi, hogy a – régi kifejezéssel élve – „compliance” az onkológiai esetek jelentős részében hiányos. A halálfélelem, a csüggedés gyakran reménytelenségbe csap át, és ez egyfajta önfeladás felé vezet, a kezelési rezsimek pontatlan követésével vagy éppen megszakításával (amit sajnós a piacon keringő sokféle csodaszer lidércfénye is okoz). Régi orvosi lélektani tétel a „given up – giving up” szindróma, kivált romló állapotokban, áttétek jelentkezésekor gyakori, az orvos és a hozzátartozók elveszítik a reményt (gyakran öntudatlanul), ezt a beteg megérzi, és ő is feladja. A beszámoló beteg hite, fegyelme valószínűleg ideális partnerré tette a kezelésben. Minden utasítást végrehajtott, valószínűleg „asszertíven” kommunikált orvosával, vagyis mindig jelzett, kérdezett, kért (a legtöbb beteg, illetve család „kíméli” az orvost, kivált, ha az kifejezi tehetetlenségét), és ezzel ösztönözte is az orvost. Hite, pszichokulturális technikája függetlenné is tette őt a környezettől, tehát nem volt érzékeny családja reakcióira, esetleges csüggedésére. Ő meg akart gyógyulni. Súlyos kórfolyamatban, szövődményes lefolyásban az eredmények akár harmadért-feléért a beteg kitartása és együttműködése is felelős lehet, és ebben a spirituális viszonyulásnak komoly szerepe lehet. Ilyen elszánt páciens ritkán látni, viszont mintha egyre több lenne az olyan onkológus, belgyógyász, neurológus stb., aki töretlenül küzd a betegéért, bármikor elérhető, a beteg és a család jelzésére válaszol, akár naponta többször érdeklődik, konziliáriusok és a szövődményeket kezelő más kollégák egész hálózatát szervezi és működteti, tartja a lelket mindenkinben. Esetleg gondossága fel sem tűnik – hiszen ez a dolga, mondhatják (és mondja ő is gyakran magáról). Én az ilyen orvos előtt hajtánék fejet, és ha esetünkben is ilyen kolléga (esetleg team) dolgozott, nem biztos, hogy igazságos mindent a léleknek tulajdonítani, és mindegy propagálni egy módszert a sok közül.

DR. BUDA BÉLA

*„A hatalmasok iránti hódolat: a hiúság másik arca.”*

*(La Rochefoucauld)*