

Őszintén a rákról

Szerző Administrator
2011. április 12.

Idén lett huszonöt éves az első hazai rákellenes civil szervezet, "A rák ellen, az emberért, a holnapért!" Társadalmi Alapítvány. A március 29-én, kedden rendezett sajtóreggelen Szvorák Katalin népdalénekesnő, az alapítvány egyik régi támogatója is jelen volt, aki az eseményen őszintén vallott korábbi daganatos betegségéről és gyógyulásáról. A művésznő szerint a gyógyulás talán legfontosabb feltétele, hogy elfogadjuk és szeressük önmagunkat. Emellett persze az sem árt, ha egészségesen étkezünk, sokat járunk a természetbe és minden apró dolognak megpróbálunk örülni.

<http://daganatok.hu/gyogyulasom-tortenete/szvorak-katalin-oszinten-a-rakrol> ;

Szvorák Katalin legyőzte a rákot

Egészséges, életvidám, igazi nő. Ez jut az ember eszébe, ha Szvorák Katalinnal talál-kozik. Pedig a Liszt-díjas népdalénekes megküzdött a rákkal. Lapunknak meglepő őszinteséggel mesélte el, hogy betegségét ma már pozitívként értékeli, ami meg-változtatta életét, gondolkodásmódját.

- 10 év telt el a betegsége óta. Már tud róla beszélni?
- Most értem egy szakasz végére. Amikor kikerültem a kórházból, a Honvéd együttesből is távoznom kellett. Most volt az akkori főnököm 80. születésnapja, amire felkértek, hogy éne-kelek neki. Megtettem, és nem volt bennem harag. Nem fáj már, hogy akkor mennem kellett. Mindent átértékeltem, és ez annyira kis dolog, hogy már nem is számít. A rák nem egyenlő a halállal. Nem kell leírni azt, aki beteg.
- Ne ugorjunk így előre. Hogy kezdődött a betegsége?
- Egy szemészeti vizsgálattal, ami elindított egy lavinát, végül a nőgyógyászaton kötöttem ki. Két napom volt, hogy eldöntsem, mi legyen. A műtétet választottam, az orvosom közölte velem, hogy nem biztos, hogy túléltem. A családom, a férjem mellett voltak végig, de a műtét előtti éjszakán végigpergett előttem az életem, egyedül voltam Istennel.
- Végül sikerült a műtét. Mi történt utána?
- Sugárkezelésre jártam, és hogy jobban tel-jen az idő, a kezelés alatt énekeltem. Teljesen legyengültem. A férjem mindennek utánajárt, bújtta a szakirodalmat, mit kell ennem, mi segít, mi ront a helyzetemen. Nekem akkor erre nem lett volna erőm, örültem, ha fel tudtam menni a lépcsőn. Ezáltal megéreztem, mennyire szeret a férjem. Szépen elkezdtem a nulláról újraépíteni magam. Bölcsebb lettem, megtanultam szeretni és elfogadni önmagam, élvezem az élet apró örömeit. Azóta tanítok, a diákjaimnak is sokat köszönhetek, sok erőt adnak, én pedig igyek-szem számukra továbbadni, amit az elmúlt években tanultam.

U. J. , Érdi Újság, XXI. évfolyam, 2011. április 7.

25 éves az első hazai rákellenes civil szervezet, „A rák ellen, az emberért, a holnapért!” Társadalmi Alapítvány

Rózner Klára, az Alapítvány ügyvezető igazgatója elmondta: „ A legnagyobb öröm számunkra, hogy sok-sok beteg gyógyulását követhettük végig. Sokszor tapasztalhattuk, milyen óriási segítség a gyógyulónak gyógyult beteggel találkozni, hiszen ez a leghitelesebb biztatás az egészség sikeres visszaszerzéséhez”.

Szvorák Katalin Liszt- és Alternatív Kossuth díjas népdalénekesnő őszintén vallott egészségéről, gyógyulásáról és életmódjáról is. A népdalénekesnő is megküzdött a betegséggel és tapasztalatait szívesen osztotta meg sorstársaival. Katalin elmondása szerint gyógyulásában nagy szerepe volt annak, hogy a legnehezebb pillanatokban sem adta fel és örülni tudott minden napnak. „(...) minden megélt napon a jót, a szépet keresem és meg is találok, miközben másokon is próbálok segíteni. Szerintem egy össztársadalmi hangulatjavítás hatalmasat javítana beteg társadalmunkon”- mondta a művésznő, aki a beszélgetés végén hozzátette: „Most már tudom, hogy nem mindig kell másoknak megfelelnem és nem szabad önmagamról megfeledkezni. A betegségnek köszönhetem, hogy sokkal jobban figyelek önmagamra (...)”.

Miele Főzőiskola, <http://receptek.tv/?oldal=1&cikk=567> ;
<http://daganatok.hu/rendezvenyek/25-eves-a-rak-ellen-az-emberert-a-holnapert-tarsadalmi-alapitvany>

Szvorák Katalin: Legyőzte a rákot!

Egészséges, életvidám, igazi nő. Ez jut az embernek eszébe ha Szvorák Katalinnal találkozik. Nem is gondolnánk, hogy megküzdött a rákkal. A Liszt-díjas népdalénekes 10 éve majdnem mindent elvesztett, de mára boldogabb, mint valaha. Lapunknak elmondta, a betegségét mostanra pozitívként értékeli, ami megváltoztatta életét, gondolkodásmódját. Katalin az eltelt évek során feldolgozta a vele történeteket, és úgy döntött nyilvánosság elé áll,

hogy felhívja az emberek figyelmét, hogy a rák nem feltétlenül a halál szinonimája.

- 10 év telt el, miért pont most áll ki a nyilvánosság elé?

- Most értem egy szakasz végére. Mikor kikerültem a kórházból, a Honvéd együttesből is távoznom kellett. Most volt az akkori főnököm 80. születésnapja, amire felkértek, hogy énekeljek neki. Megtettem és nem volt bennem harag. Nem fáj már, hogy akkor mennem kellett. Mindent átértékeltem, és ez annyira kis dolog, hogy már nem is számít.

Szeretném, felhívni az emberek figyelmét, hogy a rák nem egyenlő a halállal. Nem kell leírni azt, aki beteg!

- De ne ugorjunk így előre. Hogy kezdődött a betegsége?

- Egy szemészeti vizsgálattal, ami elindított egy lavinát, végül a nőgyógyászatot kötöttem ki. Két napom volt, hogy eldöntsem, mi legyen. A műtétet választottam, az orvosom közölte velem, hogy nem biztos, hogy túléltem. A családom, a férjem mellett voltak végig, de műtét előtti éjszakában, végigpergett előttem életem, egyedül voltam Istenemmel.

- Végül sikerült a műtét. Mi történt utána?

- Sugárkezelésre jártam. Teljesen legyengültem. A férjem mindennek utána járt, bújta a szakirodalmat, mit kell ennem, mi segít, mi ront a helyzetemen. Nekem akkor erre nem lett volna erőm, örültem, ha fel tudtam menni a lépcsőn. De ez által megéreztem, mennyire szeret a férjem. Szépen elkezdtem a nulláról újraépíteni magam. Bölcsebb lettem, megtanultam szeretni és elfogadni önmagam, élvezem az élet apró örömeit. Azóta tanítok, a diákjaimnak is sokat köszönhetek, sok erőt adnak, én pedig igyekszem számukra továbbadni, amit az elmúlt években tanultam.

U.J.

Meg kell járnunk a poklot ahhoz, hogy megélhessük a magaslatot

Szvorák Katalin élete mélypontjairól és a bölcsességről

A „sztori” mesébe illő: a felvidéki kis faluban felcseperedett lányt az 1981-es Röpülj pávéban fedezték fel.

Népdalénekesi pályája azóta töretlenül ível a magasban. 27 önálló hanghordozója jelent meg, húsz éves kora óta 3 kontinens 31 országában több mint 3000 koncertet adott. Tanít a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen, a Szentendrei Zeneiskolában - úgy hírlík róla, nem is akárhogyan, tanítványai szeretik és követik őt meg a hivatását.

Tisztán csengő hangjával gyógyítani lehet, és ami azonnal megüti az embert produkcióiban: a töretlen, maradéktalan azonosulás. Kíméletlenül odaadja magát az éneklésnek; nem hagy menekülő utat, nem kacsint ki a dalból, nem érezteti, hogy több annál, amit énekel. A jelenléte nem véletlenszerű és átmeneti: itt van teljesen, alázatos közvetítője egy nála magasabb rendű erőnek. Ha hallgatjuk, ezzel az erővel találkozunk. Ez az egyik titka művészi teljesítményének.

Számtalan szakmai kitüntetést kapott már, többek között a Liszt Ferenc-, a Kodály Zoltán-, a Béres Ferenc-, a Tinódi-, az Alternatív Kossuth-díjat és a Bartók Béla-emlékdíjat tudhatja magáénak.

Mondhatni, szinte mindent elért, amit lehetett. A mesés szép pinci gyerekkor után megadatott neki, hogy felnőttként is szereteteli, összetartó családban élhet; két huszonéves gyermeke van, egy fiú és egy lány.

10 évvel ezelőtt a küzdelmes, de idilli élettörténetbe beütött a mennykő: Katit a szemészetről magas vérnyomásra gyanakodva továbbküldték kivizsgálásra. A nőgyógyász rákot diagnosztizált nála, és azonnali műtétet javasolt. „Úgy éreztem, és ma is úgy gondolom, nem volt más választásom. Édesanyámat fél évvel azelőtt daganatos betegséggel műtötték... Gyorsan kellett döntenem, és így döntöttem. Teljesen kipakoltak.”

„A rák ellen, az emberért, a holnapért” Alapítvány rendezésében, a Miele bemutatótermében megtartott sajtótájékoztatón mesél élete legmeggrázóbb pillanatairól. A viselkedésében semmi manír, modorosság, túl van már a pitiáner bohóckodáson, nem is érdekli, mit várnak tőle; olyan, mint egy gyerek, tágra nyílt kék szemében azoknak az időknek a rettenete, a hangja el-elakad, és öntudatlanul elhalkul: olyasmiről vall, ami még most is fáj.

-- Az éneklés nagyon fontos nekem, sugárkezelés közben is énekeltem - feleli Mélykúti Ilona első kérdésére arról, hogyan váltakoztak egymással gyógyulása során a csendes és az éneklős időszakok. Aztán rögtön az engedélyünket kéri, és énekelni kezd: „A tavaszi szép időknek...” A kolozsvári dal egy madarat küld a messze élő szerelmeshez, és megáldja őt is, meg az összes magyart. Jellemző rá a dalválasztás, merthogy több ez, mint ének, ima is, tele szeretettel, szerelemmel; így kapcsolja össze magát velünk és a Mindenhatóval.

A kórházból kijövet nem voltak nagy, életrendítő elhatározásai: beírta azzal, hogy fel tud menni a lépcsőn. A férje elolvasott minden elérhető szakirodalmat, és teljes erejével azon volt, hogy segítse a felépülését; így került az asztalra rendszeresen búzafű és céklalé, bio zöldség és gyümölcs. - Meg is volt az eredménye: „Észrevettem, hogy egészen más a szemem fehérje, és megváltozott a tekintetem is”... Néha elvonult Szeged melletti tanyájukra, kipihenni magát, töltekezni, mert ez is épp olyan fontos, mint az ének; korábban sem volt másképp, de a műtét óta tudatosabban építi be az életébe ezeket az időszakokat. Zabpelyhet reggelizik, rengeteget iszik, időnként böjtöl, és sokat járja a természetet. De nem csak ezeknek a változásoknak köszönheti a gyógyulását...

-- Belül is megváltoztam: bölcsebb lettem, és ami talán a legfontosabb, el tudom fogadni, sőt, szeretni tudom magam - foglalja össze mindazt a jót, amit a betegség az életébe hozott. - Sokan mondták, hogy olyan vagyok, mintha kicseréltek volna, megfiatalodtam és sugározom. Valóban... örülök minden napnak, minden apróságnak, el tudom engedni a sérelmeket, fájdalmas emlékeket. -- Ilyen volt például az, hogy a Honvéd együttesből épp a műtét után bocsátották el, alig hogy kijött a kórházból. Épp tegnap adatott meg neki, meséli ragyogó arccal, hogy énekelhetett az egykori főnökének - úgy, hogy nem érzett iránta neheztelést. Nincs nagyon diadal annál, amikor felül tudunk emelkedni saját

sérelmeinken! Mellesleg nem is baj, ha az ember kikerül azokból a körökből, kapcsolatokból, amelyek mérgezik az életét... Ma már megengedheti magának, hogy csak olyan közegben dolgozzon, ahol szeretik és bíznak benne. - A tanítványaim között egyre fiatalabbnak és egészségesebbnek érzem magam...

A nyíltsága, keresetlensége legtöbbünket megindít, másokat azonban zavar, hogy szereptelen, és képes megmutatni a legmélyebb sebeit, örömeit. - Al-emberek, álarok vesznek minket körül, ezért is betegszünk meg - mondja, mikor a beszélgetést követő reformreggeli alatt mellé ülök, és arról faggatom, miért nem szégyell a sebeitől beszélni, miért nem érdekli mások véleménye. Korábban is ilyen volt, vagy a halál árnyéka tette ennyire őszintévé?

-- Mindig naiv, gyermeki lélek voltam, gyerekként zárkóztam is; amikor felkerültem Budapestre az aprócska palóc faluból, meg sem mertem mukkanni... A dalokon keresztül nyíltam meg. Sohasem számított a karrier, a család volt az első, és a bajban beigazolódott a választásom. A családomtól rengeteget kaptam, és ha a férjem nem szenteli magát teljesen a gyógyulásomnak, nem biztos, hogy ma itt vagyok. Nehezítette a helyzetet, hogy a gyerekek kicsik voltak még; ráadásul a lányom pont akkoriban kezdett nővé érni, és nagyon nehezen dolgozta fel, hogy az édesanyját nőiségében ilyen sérelem érte...

-- Mitől vagyunk tulajdonképpen nők? - kérdezem. - Mindig érzelmesebben nyúlunk mindenhez -- feleli elgondolkozva. -- Anyu egyszer bevallotta, hogy ők igazából fiút vártak, nem lányt; és ez akkor fájt, de később rájöttem, hogy öntudatlanul mindig igyekeztem megfelelni ennek a ki nem mondott elvárásnak. A szülés élménye kellett ahhoz, hogy végre örülni tudjak annak, hogy nő lehetek. Bent volt velem a férjem - magyarázza, mintha evidens lenne, hogy ettől megszépül a szenvedés is. -- Nehéz volt nagyon, főleg az első, mert a placenta nem akart kijönni, de azzal együtt csodálatos... A másodiknál pedig már ment minden, mint a karikacsapás!

Olyannak tűnik, aki szeret titkokat fürkészni, elidőzni látszólag érdektelen történetek üzeneténél. -- Igen, fontosak nekem az összefüggések. Édesanyám szerdán halt meg, és pénteken temették. Apám két hónapra rá utána ment, biztos vagyok benne, hogy Anyu hívta; pénteken halt meg, és szerdán volt a temetése... Anya halálához kötődik egy különös élményem. Éppen a közép-európai liturgikus dalokat vettük fel, a halála utáni napon már be kellett mennem a stúdióba. Hála istennek, elbúcsúzhattam tőle, addig nem is tudott elmenni. Szóval dolgoztam, mert kellett, de minden éjjel róla álmodtam. Ott volt velem, és mosolygott rám, biztatott... Majd amikor elkészült a lemez, véget ért az álom.

A betegségem felnyitotta a szemem. Az élet keresztút, mélypontok sora után jön el a feltámadás. A poklokat pedig meg kell járnunk ahhoz, hogy meg tudjuk élni a magaslatokat.

Bay Ágota