

## Megküzdeni a rákkal (2.)

A saját megélésemet írom meg, és itt is leírom, hogy nincs olyan, hogy ez jó reagálás, az meg nem... Én így élem meg, más másképp. Mindenkinek más a megküzdési stratégiája.

A céloom csupán annyi, hogy láttassam, mennyire más belülről megélni, és kívülről látni ezt a betegséget, és kihangosítsam, szerintem beszélünk kell erről. Nem lehet tabu ez sem, annál jóval nagyobb lelki teher. Mindenkinek, aki maga, vagy valaki a hozzá közel állók közül megbetegszik rákban.

A mostani posztban a betegség elfogadásáról írok.

Én fürdés közben vettem észre a mellemben a csomót. Másnap már elkezdtem telefonálni, időpontot kérni, mert azért azt tudtam, hogy az eltelt időnek nagy jelentősége van. Nincs mire várni, csak ront a helyzeten, ha halogatom.

Olyan volt az egész, mintha nem velem történne. Minden reggel úgy ébredtem, hogy megtapogattam, mert azt reméltem, egy rossz álom az egész... és reggel nem fogom érezni már, minden visszatérhet a normális mederbe. Nem ez történt. Még a vizsgálatok során is végig reménykedtem... aztán, mikor egyértelmű lett a helyzet, már szembe kellett néznem vele. Rák. Megvan a típusa is a biopszia után. Fölösleges dolog áztatni magam bármivel.

Ekkor az ember elkezdi gondolkodni. Eszembe jutott nyilván Anyám, aki harminc éve mellrákban halt meg. Meg mások is, ismerősök, akik felépültek. Aztán azok is, akiknél kiújult. Hol abba kapaszkodtam, hogy már sikerrel gyógyítják, hol az vitt mélypontra, hogy mi van, ha nálam mégsem sikerül. Még mindig nem ment, hogy stabil pontra jussak, és elkezdjek hinni abban, hogy megúszom majd. Hogy nincs más opció, csak, hogy meggyógyulok.

Ha visszagondolok, mikor volt az, amikor azt mondtam magamnak, el kell fogadnom a helyzetet, átadnom magam ennek, az azt hiszem, az egyik onkoteam után történt. Aki nem tudja, mi ez, annak leírom, hogy ez egy olyan orvoscsoport, aki specialistákból áll, és közösen döntenek a leletek alapján a továbblépésről. Az ő döntéseik alapján viszi tovább a folyamatot az onkológus.

Valahogy ott, megéreztem, hogy egy olyan úton vagyok, ami arra van kialakítva, hogy a rákban megbetegedetteken segítsen. Hogy sok szakember építette ezt ki, sok tudással, fejlődő tudománnyal, eszközökkel, és ebben bíznom kell. Bíznom kell a tudásukban.

Olyan érzésem volt, mintha egy meghibásodott szerkezet lennék. Akit ők majd megjavítanak. És az is fontos volt (erről írok majd még), hogy nem velem van a baj, hanem a testemmel. Ketté tudtam választani ezt magamban. Partner akartam lenni a testem megjavításában. Mindent úgy akartam tenni, hogy ők végezdhessék a munkájukat.

A lelkem és a testem. Különválasztottam. A lelkem képessé akartam tenni a testem gyógyulásának támogatására.

De nem volt könnyű. Elfogadtam a helyzetet, de tele voltam szorongással, félelemmel. Nem a műtéttől, vagy a kezelésektől féltem (bár ez utóbbtól azért igen), hanem a bizonytalan jövőtől.... attól, hogy végül nem fog sikerülni.

Aztán kezdtem beépíteni egy másik vonalat a gondolataimban, amit újra és újra elővettem, az egész folyamat alatt. Hogy szerencsés vagyok. Szerencsés, mert hamar észrevettem. Szerencsés, hogy jó orvosokat kaptam, és viszonylag gyorsan haladok ebben a várólistás világban.

És szerencsés, mert a férjem mellettem van. Fogta a kezem, és azt mondta: együtt végigcsináljuk. Tudtam, hogy nem vagyok egyedül. Itt a család, a barátok, a kollégáim... mindenki hisz a gyógyulásomban. Nekem is muszáj.

Hát eljuttattam magam a helyzet elfogadásáig, a kimondásig: rákos vagyok, és meg fogok gyógyulni. Van még dolgom a világban. Akarom, hogy legyen még rá időm.

Az én kapum még nem csukódhat be.