

Megküzdeni a rákkal (3.)

Folytatom a gondolataimat ezzel a saját megélésű történettel, melynek az első szakaszán szerencsésen túljutottam.

A szándékom ezzel a sorozattal az, hogy kihangosítsam, nem tabutéma ez, beszélünk kell róla, hogy értsük önmagunkat, akik benne vannak, és a érthetővé tegyük a környezet számára is azokat a folyamatokat, melyek bennünk zajlanak.

Az elejétől hangsúlyozom, hogy a saját megélésen, megküzdésen van a hangsúly, amiben nincsenek jó, vagy rossz megoldások. Érzések vannak, mélypontok, amelyeken túl kell lendülnünk, megküzdések, melyekkel próbálunk kijönni a gödörből, de a döntések mindig személyesek.

Csak árnyaltabbá szeretném tenni a képet. Mert nagyon más belülről megélni, mint kívülről.

Most arról írok, mennyire próbáltam erős lenni... és hogy sikerült ez.

Az elején, még a vizsgálatok időszakában, amiben egyre pontosabban körvonalazódott, mi vár rám, milyen elágazások jöhetnek a megküzdésben, sokat tipródtam magamban is.

Megértettem, hogy a családom is mellettem van, és aggódik, és hogy a barátok, kollégák is segíteni akarnak. De azt gondoltam, és erre erősen gyúrtam magamban, hogy nem akarok több terhet tenni rájuk, mint amit elbírnak. Nem akarom plusz tehernek kitenni őket. Mert ez az én betegségem, nekem kell elsősorban megküzdennem vele, és örülni annak, hogy ezt a terhet van kivel megosztanom.

Szóval, erős akartam lenni, és először magamban tisztázni az érzéseket, amiket átéltem, egy-egy eredményre várva, az esélyeket latolgatva. A férjem mindig azt próbálta erősíteni bennem, hogy előre ne rettegjek olyasmitől, ami még nem biztos, hogy bekövetkezik. Próbáltam, persze... de nem nagyon ment. És amikor egy-egy eredményt megnézhattünk az eszt-ben, láttam rajta, hogy ez neki sem ment teljesen.

Persze könnyű erősnek lenni, ha nem romlik a helyzet, ha kiderül, hogy nincs áttét, nincs más típusú rákos sejt a kioperált daganatban, mint amit a biopszia mutatott, szóval, ha jól alakult minden, erősnek éreztem magam.

Aztán a vége felé, amikor egy csontizotópos vizsgálatra mentem, és utána közölték velem, hogy ne menjek még el, mert az orvos egy másik géppel is szeretne megvizsgálni... majd mikor ez is megvolt, még közölték, hogy maradjak, mert egy CT is kell, nos, akkor kitört rajtam a pánik. Az asszisztens ugyan azt mondta, hogy „ne tessék semmi rosszra gondolni, csak szeretne a doktor úr még egy vizsgálatot”, ez nem nyugtatott meg. Az agyam azon a vágányon volt, hogy biztosan áttétem van.

Pedig akkor már látszott a következő szakasz, a műtét után a sugárkezelés... ami biztató volt, hogy haladunk a gyógyulás felé.

Hazafele végig bögttem az utat... mire hazaértem, fent volt a neten a kiértékelés is. Az onkológusomat nem értem el, ki voltam borulva, úgyhogy ahhoz a módszerhez folyamodtam, amihez addig nem: a chatgpt-nek másoltam be az eredményt, rákérdezve, hogy ennek van-e köze a mellrákhoz. A válasz az volt, hogy nincs, ezek az elváltozások meszesedések, a kor miatt vannak. Aztán persze az onkológusom is megnézte.

De ez a pont megmutatta nekem, hogy az erősség csak egy szerep volt nálam. És, hogy nagyon törékeny.

Aztán arra gondoltam, hogy tulajdonképpen mindig szerepekhez igazodunk. Hiszen mindenhol más szerepet követel tőlünk az élet, anya-szerep, feleség-szerep, munkatársi szerep, baráti szerep, ügyfél szerep, beteg szerep, stb... És ezeket a szerepeket csiszolgatjuk kerek egészzé az életünk során, hogy önazonosak maradjunk.

Van, hogy a többi, stabil szerephez igazítjuk az újakat. Én pl. az eddig így meg nem élt beteg szerepet. És rájöttem arra is, hogy ezek az érzések, amelyeknek kihangosítására vállalkoztam most, mind az új szerephez tartozó megnyilvánulások, melyekkel eddig nem foglalkoztam. És azért jelent küzdelmet, mert nincs még nálam kiforrva, nincs még jól kitalálva. Alakul, alakítják a helyzetek, ezek az új szituációk, melyekben az eddigi szerepeimmel sokszor ellentétes tartalmak jelennek meg. Pl. a kiszolgáltatottság, a tehetetlenség. Ennek eddig sosem adtam meg magam...

De azt hiszem a megküzdés záloga, ha ezeket a szerepeket próbáljuk egységesíteni a többivel. Nem szégyellve, ha valami nem sikerül. Mert nem olyan egyszerű ez, nagyon sok tényező befolyásolja. És a döntésekkel erősíthetjük, vagy gyengíthetjük magunkat.

A szerepek egységesítése nekem segítség volt, erőt adott. Ezért is mondom: rákosnak lenni egy nagy önismereti folyamat is. És segít, ha így kezeljük.