

Megküzdeni a rákkal (4.)

Nos, itt a következő kihangosítása azoknak az érzéseknek, gondolatoknak, melyeket átéltem, átélek a rákkal való küzdelemben, aminek még nincs vége, annak ellenére, hogy az első, legnehezebb szakaszon túljutottam. De ez az öt év, ami még előttem van, nem enged (egyelőre) úgy gondolnom erre, mint egy lezárult, soha többé vissza nem térő dologra. A hormonkezelés tart, és hamarosan itt az első kontrollvizsgálat ideje is.

Sokan, nagyon sokan vagyunk sorstársak, és mindenkinek más a megélése, megtapasztalása. Én is másképp néztem erre az egészre, mikor akár a szüleimnél, akár a barátaim, kollégáim betegedtek meg, igazából nem is tudtam hogy viszonyulni hozzá... sokáig a magam bajához sem.

És tudom, van, aki nem szeret róla beszélni. Van, aki egyenes titkolja. De én úgy gondolom, ha nem beszélünk róla, nem lesz jobb. Kell, hogy értsük mi is, és a környezetünk is, hogy mi játszódik le bennünk. Mert ha értünk valamit, akkor jobban tudjuk hozzárendezni magunkat a helyzethez, támogatni a testünket mi, akik érintettek vagyunk, és kirajzolódhat a környezet segítő attitűdje is.

Én, és még sokan mások, vállaltam, hogy beszélek erről. Nem okoskodva, hiszen nincs olyan, hogy jó, vagy rossz viszonyulás, inkább elgondolkodva, jelezve, milyen kérdések fogalmazódtak és fogalmazódnak meg bennem.

Azt hiszem, az egyik sarkalatos pont volt, amikor valaki nekem szegezte a kérdést: „és elgondolkodtál már azon, miért kaptad?” Aztán több mindenkitől kaptam ilyen megközelítést, és még a betegségem előttről is tudtam ide behúzni szálakat, másoktól, akik szintén rákban betegedtek meg.

Tudom, sokan vallják azt, hogy a ráknak lelki okai vannak, pl. a mellrák az anyai szerepek és a karrier összeegyeztethetlenségéből adódik (csak melleleg jegyzem meg, hogy Apámnak is mellrákja volt), nem is akarom ezt megcáfolni, hiszen bizonyos aspektusaiban én is el tudom fogadni.

De lett egy olyan vonal ebben, mintha a rákot az ember azért kapná, mert valamit nagyon rosszul csinált, bűnös valamiben. Büntetésként az élettől. És lett egy olyan vonal is ebben, mikor a rákban megbetegedett a környezetét kezdi el vádolni. Hogy ők okozták nála, mert pl. nem kapta meg a munkahelyén a karriertámogatást, vagy nem kapott elég szeretetet a családjától, elhagyták, stb.

Hallgattam ezeket, és nem akartam így látni. Nem akartam sem magamat, sem másokat hibáztatni. Nem akartam a sorsszerűséget beemelni ebbe az egészbe, mert úgy éreztem, ez nem segít.

Azt alakítottam ki magamban, hogy a ráknak az okai között, magamra is vonatkoztatva, három tételt rögzíték. Egy a genetikai hajlam (említettem, hogy Anyám is mellrákban halt meg), egy másik a kedvezőtlen környezeti hatások (annak ellenére, hogy mindig igyekeztem egészségesen élni), a harmadik pedig a stressz állandósulása. Ez a három

tétel állhat össze egy olyan hatásrendszerre, ami a mindannyiunkban meglevő beteg sejtekben olyan folyamatokat indít meg, ami rákhoz vezet.

Majd írok a környezeti hatásokkal kapcsolatos gondolataimról is, most csak a stresszt emelném ki.

Ebben biztosan ludas vagyok, hisz ez a munka, amire az életem feltettem, meglehetősen sok stresszt okozott. Nem volt egyszerű ez a 26 év, és talán a megelőzőek sem. Mert a generációs szegénységben élőkért végzett munkában sok küzdelem van. Küzdelem velük, akikért dolgozunk...aztán az intézményrendszerrel, ami egészen a döntéshozó szintig folyamatos konfliktus, küzdelem a mindenbe belefolyó politikával, az ítélkező, gyűlölködő emberekkel, küzdelem a fennmaradásért, a finanszírozásért. Tanulni közben az ügy-képviselőt, hogy önazonos maradjak, de túléljem.

És ne csak én, hiszen ez nem rólam szól, hanem azok az emberek is, akik ebben a munkában mellém álltak, munkatársaim, akiknek az egzisztenciája is függ a döntéseimtől, nem beszélve azokról, akik a nyomorúságban élve elkezdtek hinni, bízni bennem, bennünk, hogy a mi segítségünkkel lehet változás az életükben.

A stressz évről évre nyert egyre nagyobb teret bennem, először a munkaidőmet uralta, aztán a szabadidőmet, végül az éjszakáimat is. Abban biztos vagyok, hogy ennek szerepe volt a betegség kialakulásában.

De itt van egy nagyon fontos pont. Hogy dönthettem volna másképp, de én maradtam. Én döntöttem úgy, hogy ezt a munkát viszem, és úgy viszem, ahogy ezt tettem. Nem bántam meg semmit, ma is úgy érzem, jó utat választottam. Azt, hogy ebben nem találtam egyensúlyt, abban sok minden van, biztosan van kompetenciahiány is, bár igyekeztem és igyekszem tanulni mindig, no meg benne van a közeg változása, amiben képviselnem kellett ezt az ügyet. Ezzel így sikerült megküzdennem, és ezért nem hibáztathatok senkit. Ami hibát elkövettem, azt vállalom, és tanultam belőle.

Én azt hiszem, nem szabad sem magunkat, sem másokat hibáztatnunk azért, mert betegek lettünk. A tanulságokat le kell vonni, a stressz kizárása törekedni, amennyire lehet, de ez a megküzdés része.

A hibáztatás menekülés, és nem előre nézés. És ha gyógyulni akarunk, akkor előre kell néznünk. A negatív dolgokat kiszorítani, és a pozitív dolgok hatását támogatni a lelkünkben. Így tudja szolgálni legjobban a testünk gyógyulását.