

Megküzdeni a rákkal (5.)

Azzal a céllal kezdtem írni arról, hogyan éltem meg ezt az egészet, most, hogy már az „ötéves” hormonkezelés-ellenőrzéses szakaszban vagyok, hogy bontsam azokat a korlátokat, melyek miatt leginkább tabuként kezeljük a rákot. No meg azért is, hogy az én megélésem leírásai talán segítenek azoknak, akik benne vannak, és a környezetüknek is. Biztosan vannak azonosságok, és különbözőségek is, hiszen mindannyian mások vagyunk. És más kívülről nézni, mint megélni.

Mindig leírom azt is, hogy nem okoskodni akarok. Nincs olyan, hogy jó, vagy rossz viszonyulás... döntések vannak, melyeket a tudásunk, szorongásaink formálnak.

Most a számomra egyik legnagyobb kihívásról, a türelemről írok.

Amikor észrevettem a csomót a mellemben, gyorsan felhívtam azt a magánrendelőt, ahová, ha nem is minden évben, de elmentem szűrésre. Ő onkológus, és szinte biztosra mondta azt a diagnózist... Aztán felhívtam azt az orvost, akivel gyerekkorunk óta ismerjük egymást, hogy merre induljak. Riadt voltam, kétségbeesett. Igyekezett megnyugtatóni, hogy másnap már mehetek is a kórházba, a beszélgetésünk végén pedig azt mondta: „türelmet kívánok”.

Akkor még nem nagyon tudtam ezekkel a szavakkal mint kezdeni. Nem ezt éreztem a legnagyobb problémának.

Aztán megértettem. A várakozásokba való berendezkedés nagyon nehéz egy ilyen embernek, mint én vagyok. Állandó pörgésben éltem, több szálon dolgozva egyszerre, mindig rohanva, folyton arra törekedve, hogy egyetlen perc se maradjon kihasználatlanul. Nem bírtam sorba állni, mindig ideges lettem, ha valahol öt percnél többet kellett várnom, folyamatosan az kattogott bennem, hogy „nekem nincs erre időm”. Fontosabb dolgaim is vannak....

Az elején még gyorsan ment minden, tulajdonképpen nagyon hamar eljutottam a diagnózisig. Aztán, a következő lépésekhez szükséges vizsgálatok jöttek, ráadásul pont akkor, mikor visszarendezték államiba az MR, CT vizsgálatokat, és nem is fogadták el a magánrendelőkből készült eredményeket. A várólisták hossza mindenhol rémes volt. Én pedig szorongtam, mert nagyon szerettem volna gyorsabban haladni, túlesni minél hamarabb mindenem.

Ezeket a várakozásokat, benne a leletek kiértékelését is, nagyon nehezen bírtam. Aztán közeledett a karácsony, akkor meg azon szorongtam, hogy beférek-e a műtéttel még az ünnepek elé...

Végül mindenben szerencsém volt, de ezekben a várakozós időben nagyon feszült voltam a környezetem számára is. Nagyon érzékeny, türelmetlen, mert bizonytalanságban voltam. Ha az ember biztosat tud, akkor valamennyire megnyugszik. Ha nem tudod, mikor kerülsz sorra, nem tudod, mikorra lesz meg a leleted, amire épülhet a következő lépés, az nagyon kimerítő tud lenni.

Ráadásul vezetőként mindig megéltem, hogy az én feladatomban az is, hogy uraljam a nehéz helyzeteket, megkeressem a legjobb megoldásokat, közben biztosságot, nyugalmat, optimizmust sugalljak, hogy se a kollégáim, se azok, akik a problémáikkal megkeresnek minket, ne idegeskedjenek, ne érezzék bizonytalanságot, félelmet. Ebből a szerepből, amibe a 26 év alatt egészen beletanultam, most egy teljesen új helyzetbe kerültem. Nem én irányítottam a dolgokat, és a megoldásokat sem én tudtam. Az aktív, irányító szerepből egy passzív, tehetetlen szerepbe kerültem, és ez nagy feszültségeket keltett bennem.

Még mindig iszonyúan sajnáltam az időt... amit elvett tőlem a rák. Igazságtalannak éreztem, béklyót tett rám, és kötelezett a lassításra. A műtét után vigyázni kellett a karomra, hogy ne terheljem... Nagyon nehezen ment. Türelmetlen voltam, gyorsítani akartam a sebgyógyulást is. Mindent.

Azt hiszem, jó két hónapba telt, mire megtanultam várakozni. A sugárra is, néha három óránál is többet. És még itt is szerencsésnek éreztem magam, mert ez így, az utazással nekem maximum csak öt órát vett el a napból, míg voltak, akik messzebből érkeztek, tömegközlekedéssel, és az egész napjuk ráment. Másnap pedig jönni kellett újra.

Még mindig nehéz nekem... pl. túl hamar kezdtem el tornázni, akartam ezt is, mint régen, erősíteni a vállam, hátam, és nem gondoltam, hogy ez a műtét/sugarazás helyét nem jól érinti.

De az egyik, amire megtanított a rák, hogy türelmesebb legyek. És azt is megtanultam, hogy nem dől össze a világ, ha lassabban éljük. Átrendeződtek a fókuszok bennem, és most arra kell vigyáznom, hogy a gyógyulással párhuzamosan ne rendeződjek vissza a mókuserékbe. Ez elhatározás és körülmények függvénye. A körülményekre azonban tudunk hatni. Szóval, ez most rajtunk múlik.

Meg kell próbálni. Mert más lesz az élet a rák után, de élet lesz. Élet, amit meg kell becsülni. És jól kell megélni.