

Megküzdeni a rákkal (13.)

Megküzdési stratégia... milyen pontos kifejezés! Eddig is használtam, a munkánkban, a traumákkal teli társadalmi leszakadásban ez megkerülhetetlen szakkifejezés. És vonatkoztattam magamra is, hiszen számtalan esetben kerültem olyan kihívásokkal szembe, ami nagy küzdelmet jelentett. De ez most más. Rákosnak lenni, és ezzel az egészszel kezdeni valamit, más, mint az eddigiek.

Azt hiszem, azért, mert alapjaiban kell újragondolni hozzá sok mindent. Megérteni alapvető viszonyulásainkat, azok eredetét, átértékelni, új rendbe állítani. Nagy tanulás, önfejlődés, nagy út. Közben az ember ebben az összefüggésben a környezet reakcióit is másképp látja.

Azt gondoltam, érdemes írnom erről. Magam miatt és mások miatt is. Hogy ne kezeljük tabutémaként a rákot.

Most arról írok, milyen az, mikor a fej és a test nincs összhangban. Ennek a megteremtése a gyógyulás elengedhetetlen feltétele. És nálam ez nem ment, nem megy könnyen.

Valahogy olyan, mintha hajszoznál, siettetném a testem, túlleni az egészen, élni úgy, mint régen. A fejemben előrébb tart a folyamat, mint a testemben.

Amikor még a műtét után vigyáznom kellett a karomra, hogy ne erőltessem, ne feszegessem, na, az is egy nagy kihívás volt. A férjem mindenben segített, öltözni, haját mosni, ebédet főzni, de egyszerűen alig tudtam megállni, hogy ne piszkáljak bele mindenbe. Ráadásul a jobb kezem volt érintett, és én jobbkezes vagyok. Csináltam persze a gyógytornász által előírt gyakorlatokat, de alig vártam, hogy elteljen a két hét.

Nyilván a varratszedés után, könnyebb lett, de nekem sokszor fáj a daganat és a hónaljmirigy helye utána is. Még mindig előfordul, hogy belehasít a fájdalom. Aztán jött a sugárkezelés, akkor megint kapott az a rész egy terhelést. Amikor vége lett, rákérdeztem, hogy amit addig nem lehetett, pl. C vitamint szedni, mikortól lehet. Az orvos két-három hetet mondott. Én ezt (önállóan) mindenre vonatkoztattam, és úgy döntöttem, két hét után elkezdem az októberben abbahagyott csoportos gerinctornát is, amire a hátam miatt szükségem van. Boldogan mentem, mindenki örült nekem, és megkezdődött az edzés, ami akkor épp gumiszalagos volt. Csináltam rendesen, de éreztem, hogy nem kellene....

Persze meghúztam, túlterheltem, megfájdult, bekeményedett a heg. Utána már tudtam, hogy korai volt, de fejben előrébb voltam, és felelőtlenül akartam siettetni mindent.

Ezután türelmesebb lettem, óvatosabb. És lassabb.

Azt hiszem, a rák erre tanított meg leghamarabb: lassulni. Az eddig életem csupa rohanás volt, minden percet kihasználtam, ez már nem volt egészséges, ez igazi munkamánia volt. Idővesztésként éltem meg a pihenést, alig hagytam én-időt magamnak. Azt hiszem, az utóbbi 25 év ebben telt, és folyamatosan durvult, az utóbbi

15 év stresszfaktorban is jócskán megemelkedett. A lassulást próbáltam persze néha magamra kényszeríteni, a férjem már rég rájött, ha itthon vagyunk, sosem pihenek, ezért bevezettük, hogy háromhavonta próbáltunk egy-egy hétvégét máshol, pihenéssel tölteni. De itt is nehezen ment, hogy kikapcsoljam az agyam, elszakadjak az emailjeimtől.

Ha este nem néztem meg az e-maileket, szorongást éreztem, hogy elmulasztok valamit. Ezzel a viszonyulással persze rá is szoktattam a kapcsolatrendszeremet, hogy azonnal válaszolok mindenkinek, ami aztán öngerjesztővé vált. Szóval, ebből visszavenni nagy kihívás volt.

Amikor a műtét, a sugárkezelés szakaszában voltam, akkor a testem rámkényszerítette a lassulást. Most, hogy már túl vagyok ezeken, a fejem húz vissza a régi tempóba, és most azon kell dolgoznom, hogy ezt ne engedjem, hogy egyensúlyt találjak, és jól érezzem magam egy lassabb életben is.

Ez nem kis kihívás. De meg kell küzdenem vele. Nem visszacsúszni, mert pontosan láttam akkor is, és most is, hogy azt az életet, azt a tempót nem lehet sokáig büntetlenül élni. Így is szerencsésnek érzem magam, hogy ez a figyelmeztetés így ért el, és még tudok változtatni.

Mert hiába érzem most is, hogy minden OK. Nemrég elmentünk a Tisza országjárásán a berettyóújfalui eseményre. Nyilván várni kellett, nem lehet percre pontosan érkezni egy ilyen sorozatban. Álltunk, beszélgettünk. Egy idő után éreztem, hogy melegem van, lefővök... Pontosán ismerem ezt, előfordult már máskor is velem, tudtam, hogy ez ájulásig fokozódik. Szerencsére időben kapcsoltam, a férjem kerített egy széket, leültem, és nem lett semmi baj. De a jelzés megvolt. Hiába érzem fejben, hogy minden rendben, a testem még nem tart itt.

Türelem kell... És milyen érdekes, hogy pedagógusként, szociális munkásként mennyire türelmes tudok lenni mással. És mennyire nem megy önmagammal. De ez most egy feladat. Lassabb életet kell kialakítanom.