

Megküzdeni a rákkal (16.)

A sorozatot azért kezdtem el írni, mert nálam is daganatos betegséget diagnosztizáltak, októberben, mellrákot. Most vagyok az első kontrollvizsgálatok végén, bár nem tökéletes még a gyógyulás, de onkológiai szempontból nem változott a státuszom, ami nagyon jó hír.

Az egész, amit átéltem és átélek, nagyon más, mint mikor a környezetemben valaki rákos volt, és külső szemlélőként voltam jelen. Érzékelem a tabukat is, hogy sokan magukba zárják, és egyedül küzdenek a lelki terhekkkel.

Azt gondolom, ha beszélünk róla, ha megpróbáljuk megérteni magunkat, nemcsak magunknak, hanem a környezetünknek is tudunk segíteni. Nekem biztosan működött ez, de semmiképp sem mondom, hogy ez a jó, más meg nem. Mert mindannyian mások vagyunk, és más a megküzdési stratégiánk is. De kell, hogy legyen, tudatosan, hogy segíthessük a lelkünket a testünk támogatásában.

Most egy érdekes dolgról írok... hogy lehet-e ebben az egészben helye a humornak. Gondolkodtam, hogy bevegyem-e a témák közé, de nekem olyan sokszor segített a munkában is, hogy képes voltam humorral kezelni rázós helyzeteket, hogy azt gondoltam, megosztok ezekből is.

Ráadásul, így, visszanézve, jó ezekre emlékezni, és nem mindig a fájdalomra, a félelemre, a szorongásra.

A vicces helyzetek egy részét persze én magam teremtettem meg, bár nem szándékosan. Nekem kínos helyzetet is, és nagyon jó volt, hogy sikerült nevetéssel tompítani az élet.

Az egyik ilyen még az első CT vizsgálatom idején történt. Megkérdezte az asszisztens, hogy van-e fém a melltartómban. Direkt vettem egy sportmelltartót, így magabiztosan válaszoltam, hogy nincs. Előkészítettek a vizsgálatra, bekötötték a kanült, elmondták, mi fog történni, és kimentek a szobából. A következő percben vágott belém a felismerés, hogy a melltartó kapcsai fémből vannak! Gondolkodtam, most mit csináljak, kiabáljak nekik? De szerencsémre visszajött az egyikük valamiért... gyorsan elnézést kértem, és mondtam, hogy mi a helyzet.

Na, ezek után jött a nagy mutatvány. Az egyik asszisztens tanítványom volt gyerekkorában, ő mosolyogva nyugtatott, hogy nincs semmi baj, segítenek, és levesszük. Ami persze nem volt egyszerű, hanyatt fekve, kanüllel a karomban, hosszú ujjú pulóverben. Végül sikerült... és nagyon jó feszültségoldó volt, hogy együtt neveltünk az egészen.

Egy másik eset a sugárkezelés alatt történt. Lement rendben, aztán, ahogy öltöztem, jött az asszisztens, hogy ne menjek ki, mert a doktornő beszélni akar velem. Nyilván görcsbe rándult a gyomrom, mi lehet a baj, nincs az ember ilyenkor olyan hangulatban, hogy egy ilyen kérés ne indítana el újabb szorongást.

Most azonban fölösleges volt, csupán egy kérdőívről volt szó, talán valami kutatáshoz kellett. Válaszoltam a kérdésekre, étvágytalan-e, igen, fáradékony-e, igen, bőrpír van-e, nincs. stb. Aztán jött egy számomra váratlan kérdés: csökkent, vagy nőtt a szexuális potenciája? Gondolkodtam, mit is mondjak erre, mert azt hiszem, természetes, ha az embernek egy mellműtét után, a naponta ismétlődő sugárzás közepén, tele szorongással nem ez van fókuszban...

Aztán mondtam, hogy azt hiszem igen. Kérek-e rá gyógyszert? –jött a következő kérdés. Ekkor már erősen nevetnének volt a helyzet abszurditása miatt... Nem, mondtam, jelenleg szeretnék túl lenni ezen az egészen, és akkor remélhetőleg visszatér minden a rendes kerékvágásba.

Aztán, amikor kimentem, és végignézttem a sugárra várakozókon, 60-70 pluszos nőknél és férfiakon, egyikünk rosszabbul festett, mint a másik, úgy éreztem, mintha egy rossz bohózatban lennénk. Annyira morbid volt az egész, hogy ezen már tényleg csak nevetni lehetett.

Na, legyen egy harmadik is... Ez meg inkább az én agyam szüleménye, foglalkozási ártalom a képek üzenetét elemezni. Ez is a sugárkezeléshez kötődik. Sokáig egy helyen volt, ahol az ágy fölött, a plafonon a kazetták egy része fotótapétás volt, lombos fák, úgy fotózva, hogy az embernek az volt az érzése, a természetben fekszik. A lombokon átszűrődött a nap fénye, látszott az ég kékje, elterelte az ember gondolatait arról, mi történik, hol van éppen. Mondtam is a férjemnek, milyen jó ötlet ez, mennyit segít.

Aztán egyszer valami miatt nem ide, hanem a szomszédos, másik géphez kellett mennünk. Itt is hasonló volt a dolog, de itt őszi fák fotóját tették a plafonra, némelyik ágról már lehullottak a levelek... Ez már nem adott annyi erőt, ebben már benne volt az elmúlás üzenete is.

Nem bírtam elhessegetni magamból a gondolatot: lehet, van egy harmadik gép is? És ott már téli fákat látunk? Eszembe jutott a Vörösmarty vers: „most tél van, és csend, és hó és halál”. Mikor végeztem, nevetve vezettem le a gondolataim a férjemnek, hogy vajon ezzel próbálnak minket szoktatni egy esetleges végkifejlethez? Morbid humor tudom. És semmi más nincs ebben sem, csak, hogy kell, hogy ne felejtünk el nevetni.

És most, hogy lassan el tudom engedni a szorongást, valahogy inkább az ilyesmi jut az eszembe. Az örömök, a megkönnyebbülés érzése egy-egy negatív kontrolleredmény után, és ezek a „sztorizós”, humorral kezelt történések.

Ez is segít elengedni a félelmet, és visszarendeződni a normális életbe. Abba, amiben helye van a jókedvnek, az optimizmusnak. Hogy magunk mögött tudhassuk azt, amin átmertünk. Mert, bár a kiújulás kockázata még sokáig itt lesz, de jó letenni ezt a csomagot. Akkor is, ha nem megy egyszerre... csak szakaszokban. De végül leteszem. Le fogom tenni.