

Megküzdeni a rákkal (17.)

Most, hogy megtörtént az első kontrollvizsgálatom, azt hiszem, befejezem ezt a sorozatot. Nem mondom, hogy örökre, csak remélem...

Októberben diagnosztizáltak mellrákot nálam, és márciusban, mikor lezárult a sugárkezelésem is, kezdtem írni róla. Egyrészt, hogy támogassam magamban is a feldolgozást, mert amikor ír az ember valamiről, sokkal alaposabban átgondol mindent. Másrészt, mert érzékeltem azt is, sokan mennyire tabuként kezelik ezt, és én azt biztosan tudtam, éreztem, hogy ez nem jó így. Nem jó annak sem, aki magára marad a rákkal, és annak sem, aki körülötte van. Viszont nagyon más kívülről megélni, és benne lenni.

Igyekeztem körbejárni több oldalról is ezt az egészet.

Most a diagnózisom ez: változatlan onkológiai státusz. Ez nagyon jó, mert jelenleg nincs rák a szervezetemben, és a hormonkezeléssel remélhetőleg öt évig (és utána is) ez így is marad. A műtéti terület még nincs rendben, folyadék van benne, több is, mint előzőleg, de ez nem a rák, hanem a műtét következménye. Következő vizsgálat júliusban lesz.

Fejben azt hiszem sikerült elfogadnom a helyzetet, bár tudom, minden kontroll előtt eljön majd a szorongás, mi van ha... De most úgy érzem, ha esetleg kiújul, akkor sem omlok össze, hanem akkor kezdődik a küzdelem újra.

Valahogy úgy rendeztem el magamban, hogy ebben óriási a szerencsefaktor. Nálam rossz összeállása volt a hatásoknak, szerencsétlenségemre.

De szerencsém volt, mert hamar észrevettem. Szerencsém volt, mert azonnal orvoshoz fordultam. Hogy ha már rák, olyan alakult ki nálam, ami jó eséllyel gyógyítható. Abban is szerencsés voltam, hogy segítséget kaptam, és viszonylag hamar eljutottam a műtétig. Szerencsém volt az orvosaimmal, Debrecenben a Klinikán, és itthon, Berettyóújfaluban is.

Szerencsés vagyok, mert van egy csodálatos férjem, aki végigcsinálta velem, mindenben segítve, támogatva, és ebben a gyerekeink, unokáink adta energiára is számíthattam.

Szerencsém volt, mert a kollégáim aggódva értem, de úgy vették át az operatív feladatokat, hogy nem kellett stresszelnem azon, mi lesz az alapítvánnyal. Szerencsés vagyok, mert annyi szeretetet, ölelést, megerősítő emailt, üzenetet kaptam a kapcsolatrendszeremből, hogy ez pozitív légkört teremtett a napjaimban, és ez is erősen hatott rám. Sok felajánlást is kaptam, szívpárnákat, könyveket, sőt szeretetteli meghívásokat regenerálódásra, pihenésre.

Szerencse volt, hogy a rák nyílt felvállalása nagyon sok sorstárssal hozott össze, akik jó példaként vannak előttem, akik már megküzdték velem, vagy épp most vannak benne, és kölcsönösen erősítettük egymást. Szerencsém volt, hogy tavaszra esett a gyógyulásom, a természet kinyílása nekem is plusz energiát adott.

Szóval, nagyon szerencsésnek érzem magam. Bár abban is biztos vagyok, hogy a szerencse becsalogatható... 😊

Tudom, nem mindenkinél így alakul. És én sem tudom elengedni ezt az egészet, mert ez nem olyan, mint mikor kivették az epekövemet. Meg kellett tanulnom elfogadni, hogy a rák velem van, velem marad, lehet, kiújul, lehet, áttéteket eredményez.... de nem most. És ez a legfontosabb. Hogy nem most.

És most ezzel az üzenettel kell felépítenem az új életemet. Amiben lesznek változások, mert sok mindenre megtanított a rák.

Megtanított a fontosságok átértékelésére. Türelemre, lassulásra is. Életmódváltásra, több mozgásra, egészségesebb táplálkozásra. Arra, hogy ne okoskodjak, hanem bízzak az orvosaim szaktudásában, de kérdezzek, ha valamit nem értek. Nem az interneten olvasottak fognak meggyógyítani, én nem vagyok orvos, nem ehhez értek. A gyógyítást az orvosok végzik. Most meg kell találnom az egyensúlyt is a munka és a magánélet között, mert ezt elvesztettem a már egészségesnek egyáltalán nem mondható munkamániámban.

Tanultam még valamit, bár ezt eddig is tudtam, inkább úgy mondom, hogy megerősödött bennem. Az, hogy a krízisek megoldásában milyen óriási szerepe van az emberi kapcsolatoknak. A legrosszabb dolog, ha magunkra maradunk a problémáinkkal. A minket körülvevő emberek, közösségek energiájára építeni kell. Közösségi lények vagyunk, nem magányra kárhozottak. Kapcsolódnunk kell, segíteni egymást, sosem bántani... Ha pedig bántó a kapcsolódás, azt jeleznünk kell.

Hogy mondjak egy példát, nekem most, ebben a stádiumban nem jó olyan történeteket hallgatni, ami arról szól, hogy öt év után, a hatodikban újjult ki valakinél a rák, és bele is halt. Mert pont ezen szeretnék túllépni, hogy ne rettegjek ettől. Ebben engem most segíteni kell, akkor is, ha az illetőt személyesen érintette egy ilyen történet. Most ezt nem kell megosztani velem.

Valahogy ezt szerettem volna megértetni azokkal, akik a rákbetegek körül vannak. Hogy figyeljenek ránk, miközben mi is figyeljünk arra, hogy természetes állapotként fogjuk fel azt, ami korántsem természetes. De nem kell megkülönböztetett figyelem, nem kell az emlékeztetés, csak az, hogy legyünk empatikusak egymással. Emberiek, odafordulók, erőt adók.

És mosolyogjunk sokat... hiszen az élet csodálatos ajándék. Amikor megbillen, akkor tudja meg igazán az ember, hogy mekkora.

Köszönöm mindenkinek a segítséget, a figyelmet, a sok-sok megtekintését a posztoknak, az üzeneteket, az aggódást, a szeretetet. Ezzel a poszttal most lezárom a sorozatot. Lehet, írok még majd róla, de most szeretném ezzel az első sikeres kontrollal lezárni... és egy új életszakaszt építeni azzal a tudással, amit tanított nekem ez a betegség. És drukkolok mindenkinek, aki súlyosabb helyzetben van, hogy leküzdje.

Mindenkinek kell, hogy legyen egy megküzdési stratégiája... Amit mindenki maga alakíthat ki. Ebben nincs olyan, hogy jó vagy rossz. Az enyém is csak egy lehetőség a sok közül.

Ez volt az én megküzdési stratégiám. Jó egészséget kívánok mindenkinek!