

ADJ ERŐT PÁLYÁZAT

Tarjányi Melinda: Túlcsorduló valóság

Rák... Ilyen szó soha nem létezett a szótáramban, és azt reméltem soha nem is fog. Miért is furakodna közénk, lerombolva a csodálatosan felépített életünket. Tévedtem. A sors próbára tett bennünket, amikor édesanyámnál először diagnosztizáltak rosszindulatú daganatot. Attól kezdve beköltözött hozzánk a csendes aggodás. **A legrosszabb, amit tehettem, hogy kaput nyitottam a félelemnek.** Rám telepedett, fogva tartott, életem minden percében. Rettegve vártam, mikor csap le rám a gyilkos kór. Így telt el 22 év, amikor édesanyám váratlanul itt hagyott bennünket.

Néhány hét elteltével mentem kontrollvizsgálatra, mammográfiára, egy ciszta miatt. **Akkor és ott a legnagyobb félelmem vált valóra, amely örökre megváltoztatta az életem. A vizsgálat közben olyan hírt közöltek velem, hogy egy pillanatra megfordult velem a szoba, és ez a forgás szinte odapréselt a vizsgáló asztalhoz.** Nem, ez nem lehet igaz, hiszen két hónapja még csak egy ártatlan ciszta miatt vizsgáltak. **Sajnos a szövettani eredmény is megerősítette, hogy emlődaganatom van.**

A vizsgálatot végző orvos kérdése máig a fülemben cseng: „*Van sebésze?*” Mintha azt kérdezte volna, van-e fodrászom, nőgyógyászm...! Kinek van sebésze?

Eluralkodott rajtam a kétségbeesés. Képtelen voltam beszámolni családomnak a történetekről. Hogy mondhattam volna el a kamasz fiamnak, akit egyedül neveltem, és aki végig nézte „nagyikájának” a szenvedését, a halálát. Álljak elé, és mondjam a szemébe, hogy most én következem? És apukám, neki mit mondjak, a felesége halála után két hónappal? Úgy éreztem a csodák ideje pillanatnyilag lejárt. Nagyon magam alatt voltam, de tudtam, hogy ebből ki kell másznom mindenképp. **Nekem sok, nagyon sok feladatom van még itt a földön. Nem hagyhattam, hogy eluralkodjon rajtam a kétségbeesés.**

Amilyen gyorsan csak lehetett, megcsináltattam minden szükséges vizsgálatot. Mindenki kedves volt, segítőkész, találtam sebészt is azonnal. Egy keddi napon feküdtem be a kórházba, szerdán megtörtént az operáció, csütörtökön reggel, közös megegyezéssel, már haza is mehettem. **Nem akartam gyenge lenni, nem akartam beteg sem lenni, ezért még a műtét előtt megbeszéltem magammal, hogy a daganat eltávolítása után makkegészséges leszek,** semmi sem indokolja, hogy beteg legyek. Kapaszkodtam mindenbe, igyekeztem a gondolataimat jó útra terelni. Igen erős volt bennem az elhatározás, és volt rá hitem. Győzelem, így kell ezt csinálni! A varratok eltávolítása után gyorsan visszazökkenem a szorgos mindennapokba. Újra dolgoztam, és nagyon élveztem. Csodálatos hivatásom volt, sok örömöm volt a munkámban, és ez segített a gyógyulásban.

A kollégáim eleinte kerülték a tekintetemet, nem tudták mit mondjanak, egyáltalán mondjanak-e valamit. Mély érzéseket váltott ki belőlem az elmúlt hetek eseménye. Tudtam, ami volt elmúlt, már csak előre lehet haladni. Átértékeltem az addigi életemet, döntéseket hoztam, igyekeztem minden negatív dolgot kiűzni a magam, és családom életéből. **Új szabályokat fektettem le, határvonalakat húztam, új célokat tűztem ki.** Persze ez koránt sem volt ennyire egyszerű. Első lépésként megpályáztam a munkahelyemen egy új pozíciót, melyre akkor kaptunk státuszt. Így egy régi álmom teljesült. **Lassan, módszeresen alakítottam át az életünket. Fontos lett számomra egy minőségi kapcsolat kialakítása a családommal, ahol meg tudjuk egymással osztani érzéseinket, gondolatainkat, örömeinket, bánatunkat, sikereinket.** A napirendem is átalakítottam, jobban figyeltem magamra, eldöntöttem, hogy mindig jól fogom érezni magamat.

ADJ ERŐT PÁLYÁZAT

A betegség ellopja az egészséget, megrontja a kapcsolatokat, fájdalmat, félelmet okoz. Én ettől a betegségtől mégis sokat tanultam. Megerősödtem, magabiztosabb, türelmesebb, figyelmesebb lettem, megtanultam kiállni magamért. Ott állt mögöttem kicsi családom, a barátaim, és nem utolsó sorban Isten. Hittel álltam meg előtte, az Ő végtelen szeretete segített át a nehézségeken.

Közben megérkezett a második szövettani eredményem is, ami kicsit lehangoló volt. Így hamarosan bekerültem az onkológia bűvkörébe, aminek azért csöppet sem örültem. A bizottság döntése alapján 25 sugár, és 11 évig tartó gyógyszeres kezelés várt rám. A sugárkezeléstől félttem a legjobban, sajnos nem ok nélkül. A kezelés alatt megégett a légcsövem, ami azóta is problémát okoz. A hormonkezelés hatására emésztési problémáim alakultak ki, nem fogyaszthatok állati fehérjét, és gyógyszert szedek ismeretlen eredetű allergiás tünetekre.

Mindeközben utolsó éves főiskolásként szakdolgozatot írtam, készültem az államvizsgára. **Az utolsó sugárkezelésem napján államvizsgáztam jelesre, a Debreceni Egyetemen.** Nagyon büszke voltam magamra. És amikor túl voltam mindenben, államvizsgán, sugárkezelésen, új beosztásban dolgoztam, imádtam a munkámat, akkor csaptak össze a fejem fölött a hullámok. A legnagyobb problémát az okozta, hogy bár minden orvos (sebész, onkológus, sugárterápiás, háziorvos) nagyon kedves és rendes volt velem, mindenben számíthattam rájuk, de Ők sem beszéltek valamiről. Szó volt kezelésről, az évtizedekig tartó együttműködésről, pillanatnyi állapotomról.

De nem esett szó a jövőmről, esélyeimről, nem beszéltünk rólam, senki nem kérdezte mit érzek, mit gondolok, nem esett szó a lehetőségeimről. Nagyon vágytam arra, hogy valaki megmagyarázza, számomra érthető módon, hogy mi bajom van, mit kell tudnom erről a betegségről, milyenek a kilátásaim, hogy éljek, mit csináljak másképp. A testemet gyógyították, de a lelkemmel senki nem foglalkozott. És még ott volt bennem a friss gyász, ami akkor uralkodott el rajtam. Nem volt segítség, rájöttem, hogy csak magamra számíthatok. **Nagy levegőt vettem, hiszen megváltam életem legnagyobb csatáját, hittem, hogy legyőztem a rákot, és lassan, nagyon lassan, újra talpra álltam.** Dolgoztam, gondoskodtam a családomról, visszanyertem a megingott hitemet, boldog voltam. Rendszeresen jártam az ellenőrző vizsgálatokra, mindig mindent rendben találtak.

A műtétet követő egy év elteltével a nőgyógyászom jelezte, hogy a méhnyálkahártyámon észlelt valami eltérést. Valószínű a hormonkezelés idézte elő az elváltozást, melynek következtében három alkalommal került sor nőgyógyászati műtétre. **A harmadik műtét után kezelőorvosom elmondta, egyetlen megoldás a méhem eltávolítása, mert előbb-utóbb komoly problémám lehet belőle.** Csak azt ne! Először a mellemből operáltak ki egy darabot, most pedig egy olyan beavatkozás előtt állok, aminek a gondolata is rettegést kelt bennem. Ez pszichésen embert próbáló volt számomra, de beleegyeztem. Egy hétfői napon került sor a műtétre. Szörnyű volt az ébredés. Pokoli fájdalom, hányinger, hányás. Mozdulni sem tudtam, miközben a fájdalom ezerszeresére erősödött, át-, meg átcikázott rajtam, mint az áramütés. A következő nap ugyanezzel a fájdalommal ébresztett. Akkor azt hittem, nincs tovább.

A szó közvetítő ereje

Este bebújtam a takaróm alá, és életemben először őszintén, hittel imádkoztam. Csak a borzalmas fájdalomtól akartam megszabadulni. Félttem a reggeltől, de működött. Harmadnapra eltűnt minden fájdalom, felkeltem, fürödtem, sétáltam. A varratszedésnél tudtam meg, hogy a petefészkeimet is eltávolították, az előzményekre való tekintettel. Napról napra erősödtem, jól éreztem magam. A tizedik napon érkezett meg a szövettani eredményem, ismét rosszindulatú elváltozást találtak a

ADJ ERŐT PÁLYÁZAT

méhnyálkahártyában. A hír sokkoló volt. Becsapott a bomba. Kezdődik minden előlről? Hát nem!

Nem fog legyőzni ez sem, mert én vagyok az erősebb. A fiam kezét fogva, igyekeztem erőt gyűjteni. Tudtam, hogy együtt legyőzünk minden akadályt, semmi nem állhat az utunkba! **Most már tudtam, a csodák ideje nálunk még sem járt le.** Hamar túljutottam a sugárkezelésen, a gyógyszeres kezelésem tovább folytatódott.

Gyengének, elveszettnek éreztem magam, de talpon maradtam. Nem hagytam, hogy legyőzzön a betegség, félelem, kétségbeesés. Persze, nem ment könnyen, hiszen az a pici, alattomos félelem befészkelte magát a gondolataimba. Éveken keresztül hurcoltam magammal, nem tudom, melyikünk ragaszkodott jobban a másikhoz. A háromhavonként ismétlődő vizsgálatok, a leletekre várás, mindig felkavart egy kicsit. Lassan megerősödtem, egyre jobban voltam. A munkámban sikereket értem el, nyüzsögtem folyamatosan. Ismét beiratkoztam az egyetemre, készültem az újabb államvizgára, gondoztam, ápoltam súlyos beteg apukámat. Közben lehetőségem volt kérni a nyugdíjaztatásomat, a negyven év szolgálati idő beszámításával. Ezt meg kellett lépnem, mert apukám olyan állapotban volt, hogy már nem lehetett órákra felügyelet nélkül hagyni. **Elhatároztam, hogy szabadidőm egy részét az elesettek, szegények, gyámoltalanok megsegítésére fordítom.** Egy szeretetszolgálatban lettem önkéntes, adományt gyűjtöttem osztottam. Hátrányos helyzetű gyerekeknek tartottam kézműves foglalkozásokat, vállaltam főzést, ételosztást rászorulóknak.

Nem volt egyszerű átlépni a valóság határát. De küzdöttem keményen! Csak jöttek a kérdések. Hol rontottam el, mit csináltam rosszul? Miért pont velem történik mindez? Mit kellett volna másképpen csinálnom? **Utáltam beteg lenni, haragudtam a testemre, haragudtam magamra, a környezetemre. Tudtam, hogy meggyógyultam, de ez kevés volt.** Az agyam másképp működött. Én hiába próbáltam pozitívan gondolkodni, a környezetem gyakran eszembe juttatta, hogy nem vagyok teljes értékű tagja a társadalomnak. Még mindig kerestem a megoldást. **Nem szánalomra vágytam. Valami másra, ami végleg kitörli a betegségtudatomat.**

És akkor véletlenül rátaláltam egy csoportra, illetve egy csoportterápiára, amit egy klinikai szakpszichológus vezetett, vezet. Anna segített rávezetni, hogyan válhatok a gyógyulásom aktív részesevé. Kezembe adta a győzelem kulcsát. Néhány hét alatt megváltozott az életem. **Rájöttem, megtapasztaltam, hogy nem másoktól kell várnom a segítséget, önmagamat kell a helyes pályára állítani. Megértettem! Tudatosult bennem, hogy a betegségem, az egészségem, egyedül rajtam múlik.** Én irányítom az életemet, egyedül rajtam múlik, hogy győztes, vagy vesztes akarok lenni. Megváltozott a gondolkodásom, számba vettem a lehetőségeimet.

Mit vett el tőlem a rák? Mindent! Elvette a legdrágább édesanyját, a boldogságot, nyugalmat, egészségem, a testemet, a lelkemet, és az egész addigi életemet! **Mit kaptam a ráktól? Mindent!** A küzdeni akarást, új élete, új szemléletet, rengeteg energiát, egy teljesen új világot, mely tele van szeretettel, csodákkal. Szépen, lassan napról, napra tapasztaltam meg magamon a változásokat.

Megtanultam, hogy fontos vagyok, nekem is vannak érzéseim, igényeim, és nem utolsósorban egy életem. Bármit teszek, én döntöm el, hogy a mérleg melyik oldalát pakolom tele. Nagyon gyorsan átértékeltem az életem, új szokásokat alakítottam ki, ami eddig nem volt fontos, az most elsőbbséget élvez, sok fontosnak ítélt dolog pedig háttérbe szorult. Ma már képes vagyok irányítani az életemet.

Nap, mint nap boldogan ébredek, és tele vagyok szeretettel, szeretnék adni belőle mindenkinek, hiszen én is sokat kapok belőle. Megküzdöttem, meggyógyultam, győztes vagyok. Még nagyon sok célom vár

ADJ ERŐT PÁLYÁZAT

megvalósításra. Az első műtét óta 17 év, a második műtét óta 13 év telt el. Jelenleg is onkológiai gondozott vagyok, és ez megnyugtató.

Figyelek magamra, orvosaim figyelnek rám. Mint önkéntes, bekapcsolódhattam több, daganatos betegekkel foglalkozó csoportban, és egy alapítvány munkájába, így részese lehetek egy csodálatos kezdeményezésnek, melynek a célja a daganatos betegek gyógyulásának segítése.

Hetente találkozom sorstársaimmal, programokat szervezünk, kirándulunk, kreatív foglalkozásokat tartunk, előadásokat szervezünk, évente egyszer táborlakók vagyunk, és sokat, nagyon sokat nevetünk. Néhány éve fát ültettünk, emléktáblát avattunk kórházunk udvarán, az onkológia épülete előtt. Ezzel fejezve ki hálánkat az egészségügy minden dolgozójának, és köszönetünket a gyógyult társainkért. Köszönöm...