



Byłam wtedy młoda. Miałam 26 lat (teraz mam 35). Wiosna. Od lat słyszałam szum w lewym uchu. Gdy w pewnym momencie dźwięk ten stał się nie do wytrzymania postanowiłam się tym zająć. Niestety laryngolodzy nie wiedzieli co z tym zrobić, dopiero któryś z kolei lekarz poradził mi bym zrobiła sobie badanie usg Dopplera tętnic szyjnych. Podczas badania lekarz zapytał mnie czy wiem, że mam na tarczycy guza. Oczywiście nie wiedziałam, ale od tego momentu zaczęła się moja przygoda.

Zrobiłam biopsję. Najgorsze było czekanie na wynik. Trwało to dwa tygodnie. Denerwowałam się dość. Myślę, że podświadomie czułam, że nie będzie to miły wynik. Dokładnie pamiętam jazdę na wizytę po wynik. Byłam strasznie zdenerwowana. Dokładnie pamiętam moment, kiedy lekarz powiedział mi że mam raka. Powiedział nowotwór. Dopytałam czy złośliwy. Potwierdził. Momentalnie zalałam się łzami. To było silniejsze. Potem opowiedział mi co się z tym dalej robi, ale to do mnie nie docierało. Myślałam o jednym, o tym, że mogę umrzeć szybciej niż się oczekiwano... Potem poradził mi bym zastanowiła się czy chcę zachować to w tajemnicy czy też będę chciała o tym informować bliskich. Że to ważne. Dziwne pytanie jak na pierwszą taką rozmowę, ale jak się potem okazało, był to ważny wątek, do którego różnie podchodziłam w zależności od etapu choroby.

Po wyjściu od lekarza, zalewając się łzami, pierwsze co zrobiłam jeszcze na parkingu, zadzwoniłam do mamy i powiedziałam, że mam raka. To był taki odruch dziecka, które pędzi do mamy, mama przecież pomoże, mama uratuje. Ale już gdy to mówiłam uświadomiłam sobie, że przecież to ją boli, bardzo boli, jak ja mogę jej coś takiego powiedzieć? A zatem już kwestia informowania rodziny okazała się istotna. Już w tym momencie wkroczyła kwestia mojego „ja” – moja choroba – osoby, które mnie kochają. Jak sobie z tym poradzą? To bardzo trudny aspekt choroby.

## **Emocje**

Od początku wielkie znaczenie dla mojego oswojenia sobie z tym tematem, a zajęło mi to trochę czasu, była właśnie postawa rodziny. Nie wyobrażam sobie by mogli o tym nie wiedzieć. Nie udałoby się tego ukryć. I Bogu dzięki! Bez nich nie dałabym rady. Nie pozwolili mi się poddać. Nie pozwalali

myśleć negatywnie. Zwłaszcza rodzice, siostra, ale i przyszły mąż, który dał mi pewnie wsparcie największe, bo przecież nie musiał chcieć związać się z chorą osobą. Ale i dalsza moja rodzina i przyszła. To był kop do przodu. Myślę, że otaczający mnie wsparciem silni ludzie, weseli, żartujący nawet i z tej choroby, osoby pełne woli życia, sprawiły że nie mogłam stać się słabeuszem. Musiałam też być silna. Oczywiście – nie udawało mi się to od razu. Bywałam słaba, wściekła na tę ich siłę, czasem obrażona, że bagatelizują tę moją straszną chorobę, ale jednocześnie czerpałam od nich dużą moc.

Kolejnym ciekawym wątkiem tej choroby była zmiana nastrojów i podejścia do choroby. Pamiętam to dobrze. Raz załamanie a raz poczucie, że dam radę, o ile choroba nie wygra. Co do zasady długo miałam poczucie, że ja z tym nic nie mogę zrobić, w sensie fizycznym i psychicznym, i że pozostaje mi czekać na rozwój sytuacji. Albo szybko umrę albo nie.

Ten pierwszy dzień, gdy dowiedziałam się o chorobie był nawet spokojny – O.K., mam raka, w sumie nie wiem co to znaczy. Ale grunt, że już wiem i nie muszę już dłużej czekać na wynik. Teraz trzeba wszystkich poinformować... Ja i moi bliscy wykonaliśmy całkiem sporo telefonów. Mówić o mojej chorobie, zupełnie tak jak informuje się o niezdanym egzaminie. Różne były reakcje – od ciszy w słuchawce po szybkie otrząśnięcie się i pytanie co dalej. O ile pierwsze telefony były dla mnie do zaakceptowania, o tyle im dłużej i częściej słyszałam, jak ktoś mówi, że mam raka, coraz bardziej robiło mi się nieswojo. I znów huśtawka – od poczucia jestem ważna, mówmy o mnie, po uznanie, że nie mam ochoty by tyle się o mnie mówiło, w dodatku negatywnie. Samo zrozumienie, że fakt bycia chorym nie oznacza, że jestem gorsza zajęło mi też trochę czasu.

Cała choroba to rozmaite stany emocjonalne. Od szoku i strachu, przez normalność, aż po wściekłość i bunt. A wszystko to przemieszane uczuciami – „powiem wszystkim, niech zobaczą jaka jestem dzielna”, lub „nie powiem nikomu, by nikt nie patrzył na mnie przez pryzmat choroby – jedynie choroby, by nie być naznaczoną”. Okropnie się nie raz czułam, gdy okazywało się, że ludzie rozmawiają o mnie i o mojej chorobie poza mną. Długo nie mogłam sobie poradzić z myślą, że jestem „obgadywana”. Raz nawet nie zeszłam do jakiś gości, żeby nie patrzyli na mnie jak na jedynie chorą osobę. Innym zaś razem odczuwałam silną potrzebę mówienia o tym, by właśnie mi współczuli, by się ze mną delikatniej obchodzili. Ba! Był i etap odczuwania korzyści z choroby! Niebywałe! Ale po dziś dzień, gdy spotykam kogoś z dawnych lat i po krótkiej rozmowie okazuje się, że rozmówca mój wie o mojej chorobie, jest mi nieswojo. Choć wiem, że to naturalne. Lubimy rozmawiać zwłaszcza o cudzych chorobach.

### **Jam mieć raka, to tacycy...**

Ten pierwszy czas to też ciągłe pytanie dlaczego ja? Dlaczego w ogóle? Dlaczego moi bliscy muszą mieć takie doświadczenie? Wtedy towarzyszyły miłość i niezrozumienie. W końcu pomogłam sobie wytłumaczeniem, że to musi być kara. Nie wiedziałam za co, ale myśl, że to kara pomagała pogodzić się z chorobą. Potrzeba znalezienia wytłumaczenia była bardzo silna.

Niesamowicie irytowały mnie zdania typu: „ale masz szczęście, że Ci to wykryli”. Ilekroć słyszałam takie zdanie, myślałam, że pobiję. Albo – „jak mieć raka to raka tarczycy, a jak raka tarczycy to raka brodawkowatego”. Myślałam wtedy, tak super! Zamieniłbyś się? Ale o ile to ostatnie pytanie było też czasem pokrzepiające (zgodnie z regułą huśtawki), o tyle stwierdzenia: „Justyna, co się przejmujesz,

każdy ma raka, tylko o tym nie wie” – doprowadzały mnie do szaleństwa. Zwłaszcza gdy natrafiały na aktualny etap mojej psychiki niebagatelizowania tej choroby.

## **Operacja**

Operacja odbyła się po jakimś miesiącu od postawienia diagnozy, jeśli dobrze pamiętam. W Gliwicach. W dobrych warunkach. Z pomocą miłego personelu. Wiedziałam wtedy, że najpierw operacja a potem jakieś leczenie. Mętlik w głowie miałam jednak spory. Strach. Masa pytań i niewiadomych. Litania pytań! Do chirurga. Endokrynologa. Onkologa! Do pacjentów. Do rehabilitanta. Zwłaszcza o krem na bliznę. Jakby to miało jakiegokolwiek znaczenie... To był czas pełen niepokoju, bo to miała być moja pierwsza operacja w życiu. Widok przejętych rodziców, siostry i narzeczonego sprawiał, że było mi bardzo przykro, bo przechodzili przez to z mojego powodu. Wtedy chciałam być sama w szpitalu. Zwłaszcza przed operacją. Myślę, że warto szanować takie potrzeby pacjenta.

Niezależnie od siły jaką może dać rodzina, to powinna też ona umieć się wycofać i dać choremu przestrzeń do słabości. Wtedy tak uważałam. Zła byłam na nich czasem, że mnie nie odstępują, że ciągle próbują wyprowadzać mnie z marazmu, tak jakby chcieli na wyrost nie dać mi się załamać. To nie było fajne momentami. Wszystko to jest jednak związane z huśtawką emocji, którą trudno rodzinie przewidzieć. Z jednej strony chciałam by już sobie poszli, a z drugiej pamiętam radość, kiedy zobaczyłam ich po operacji.

Bywałam też zła i z innego powodu. Że lekarze po operacji nie informowali mnie czy się udała czy nie. Informacje trafiały najpierw do mojej rodziny, a następnie oni mi przekazywali wiadomości od lekarza. Bałam się, że mogą mi nie powiedzieć prawdy, że coś ukrywają. Uważałam, że to jest nie w porządku. I nie mam o to żalu do lekarzy, tylko do rodziny, że pierwsi musieli wiedzieć, że nie szanowali mego prawa do informacji. Oczywiście to było dość naturalne – ja leżąca obolała po operacji, więc trudno było ze mną rozmawiać. Ale oczekiwałam takiej rozmowy na przykład następnego dnia i jeśli bym wyraziła na to zgodę w obecności mojej rodziny.

Poczucie, że inni o mnie stanowią było w zasadzie nie do zniesienia i było najtrudniejsze w tej chorobie. Z jednej strony lekarze, od których jestem totalnie zależna i wdzięczna, z drugiej rodzina, która postanowiła przejąć pałeczkę i tak mi pomagać, że aż za mnie decydować.

Operacja się udała. Wycięto mi tylko tarczycę, całą, co mnie akurat cieszyło, nie chciałam by został choć skrawek. Udało się też zachować przytarczyce, więc nie mam zaburzonej gospodarki wapniowej. Hura! Ból? Jak ostra angina, czyli przy przełykaniu. Potem też oczywiście ciągnięcia skóry i mięśni szyi, ale był to ból absolutnie do zniesienia. Dzielnie wykonywałam ćwiczenia zalecone przez szpitalnego rehabilitanta. Głos? Jakiś czas po operacji ochrypły, ale wszystko minęło.

## **Dalsze leczenie**

Chyba po około miesiącu zostałam skierowana na leczenie radiojodem. I to była przykra niespodzianka. Kompletnie nie miałam pojęcia co to znaczy. Nie wiedziałam, że dostanę okropną piżamę, grubą, chociaż był upał, takie jak nosiły inne kobiety na tym oddziale. Jak w jakimś obozie. Nie wiedziałam, że nie będę mogła wychodzić z pokoju przez ileś dni. Ani, że się nie umyję. Że wszystko co wniosę na oddział będzie do wyrzucenia. To było przerażające. I to, że jak spróbuję opuścić oddział włączy się alarm. Czułam się jak kosmita. A wszystko przez małą pigułkę połkniętą w

specjalnym pomieszczeniu, wyjętą ze specjalnego pojemnika i podaną mi w ściśle określony sposób. Człowiek czuje się wtedy taki słaby, bezwolny i naprawdę chory. I to codzienne badanie specjalnym urządzeniem czy promieniowanie spadło by móc przenieść się na oddział półzamknięty, z którego nie mogłam wychodzić, ale gdzie mogłam już się umyć. Pierwsza po przeniesieniu kąpiel była szczytem szczęścia.

Oczywiście z perspektywy czasu wiem, że to jest do przeżycia, mało tego, ma sporo plusów, można czytać i czytać i czytać. Byle tylko natrafić na ciekawą pacjentkę obok.

Po 3 dniach wróciłam do domu, zachowując zasady kwarantanny. Myślę, że te reguły powinny być lepiej tłumaczone. Wychodzi się ze szpitala z drobnymi informacjami, a potem zadaje się już tylko sobie istotne pytania. W stylu czy można korzystać z tych samych sanitariatów co reszta rodziny? To był niepotrzebny niepokój.

### **Wszystko będzie dobrze!**

I potem wszystko miało być już super. Młoda dziewczyna, z bardzo wczesnie wykrytym, dobrze rokującym rakiem tarczycy, poddana operacji i leczeniu, które zabiło resztki komórek tarczycowych – nie może się nie udać. Musi być zdrowa. Gratulacje.

Ale już w roku 2007, po niecałym roku, podczas kontroli wykryto przerzuty do węzłów chłonnych szyi po stronie, o ile dobrze pamiętam, prawej. I znów operacja – ból mniejszy, dolegliwości mniejsze. I znów radiojod. Obawy wzrosły – bo jak to? Miało być tak super, jestem wyleczona, dożyję 80 lat, a tu proszę! Przerzut? Przyszło załamanie. Obawa, że może nie leczą mnie dobrze? Byłam po ślubie, chciałam mieć dziecko. Ale znów padały zapewnienia, że to tylko taki „pierwotny” przerzut – teraz już powinno być O.K. Jest bardzo wczesnie wykryty, w niezaawansowanym stadium, więc jest duża nadzieja, że będzie już spokój. Wtedy po raz pierwszy zaczęło docierać do mnie zdanie, że w medycynie nigdy dwa plus dwa nie równa się cztery.

### **Znowu?!**

Ale nastał rok 2008, też nie minął nawet okrągły rok i kolejny przerzut, tym razem po stronie lewej. Tego było już za wiele – wtedy już wszyscy obawiali się, że finał jednak nie będzie taki szczęśliwy. Już nie dostałam radiojodu – najwyraźniej mój rak był na ten lek – jedyny – odporny... Tylko mnie zoperowano.

Wtedy po raz pierwszy skorzystałam z opieki psychologa, potrzebowałam profesjonalnego wsparcia. Byłam nawet u psychiatry. Musiałam sięgnąć po pomoc specjalistów, gdyż żadne zwyczajne pocieszenia do mnie nie trafiały. Ilekroć byłam wśród ludzi w zasadzie płakałam śródkiem lub na zewnątrz. Okropne było porównywanie się z innymi. Potrafiłam siedzieć wśród ludzi milcząc przez całe spotkanie.

Ale niezależnie od specjalistów, największą rolę w moim wsparciu odegrał mąż – bardzo był silny, pomocny, pełen nadziei, że będzie dobrze. Myślę, że najgorsza sytuacja jest wtedy, gdy chory, nie dość, że musi się uporać z własną osobą, z własnymi trudnymi przeżyciami to jeszcze wspierać partnera. Ja miałam szczęście. Non stop podsuwał mi różne książki o pokonaniu raka. Sam je czytał. Bo o ile na początku uważałam, że nic ode mnie nie zależy, to potem w te pędy próbowałam nadrobić stracony czas, bo zrozumiałam, że to od mojego nastawienia do pokonania choroby, zależy bardzo

wiele. Polecam zatem książkę O. Carl'a Simontona – „Jak żyć z rakiem i go pokonać”. Przeczytanie jej i zobaczenie, że to co przeżywam jest dość typowe, naturalne dla takiej sytuacji ułatwiło mi pogodzenie się z tą całą przygodą.

### **Ulga**

Po jakimś czasie w ramach kontroli zrobiono mi tomografię komputerową i gdy wyszło, że wszystko jest dobrze, dostałam zielone światło i zaszłam w ciążę. Obecnie mamy dwóch synów.

Wiem, że to niezręcznie tak pisać, ale muszę przyznać, że z takim dobrym zakończeniem (nie chcąc zapeszać – mam nadzieję, że umrę jako sędziwa staruszka, a przynajmniej nie z powodu raka) – nie żałuję całej tej historii. Wręcz przeciwnie – dobrze, że mi się przytrafiła. Jestem głęboko przekonana o tym, że to zmieniło moje życie, że dano mi szansę by jako bardzo młoda kobieta nie mieć wątpliwości co jest ważne w życiu, a co zdecydowanie mniej.

Pozdrawiam,

Justyna Cyran - Waksmundzka