

Monika Godlewska

Jak pokonałam RAKA

Sprawdzone terapie
dla ciała i umysłu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Monika Godlewska

Jak pokonałam RAKA

Sprawdzone terapie
dla ciała i umysłu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Tomasz Piłasiewicz
Korekta: Ewa Skarżyńska

Wydanie III
Białystok 2013
ISBN 978-83-8171-027-5

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2011.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wstęp	11
I. Historia choroby	17
Dlaczego zachorowałam?	18
W jaki sposób tworzą się nowotwory?	21
Pierwszy pobyt w szpitalu	22
Operacja	23
Rekonwalescencja po szpitalu i badania kontrolne	25
Pozorny sukces	26
Depresja	27
Błędne diagnozy lekarzy	27
Drugi pobyt w szpitalu i operacja	30
Kolejny guz na płucach	34
II. Droga do zdrowia	37
III. Jakie są przyczyny powstawania guzów?	41
Zablokowanie energetyczne z powodu toksycznych emocji	41
Stres i frustracje	44
Zablokowanie energii w czakrach	47
Osądzanie i obwinianie innych	49
Pielęgnowanie krzywd i uraz	51
Utrata energii życiowej poprzez przyjmowanie na siebie problemów innych	51
Germańska Nowa Medycyna	57
IV. Co pomogło mi wyzdrowieć?	59
Oczyszczenie energetyczne	59
Krija joga jako jedna z metod oczyszczania energetycznego	62
Siła wiary	65
Determinacja, aby wyzdrowieć	69

Proces oddychania	70
Psychoterapia	72
Dieta makrobiotyczna	75
Wybaczenie	83
Uwolnienie się od świadomości bycia ofiarą	84
Doświadczenie podczas warsztatów Reiki	86
Hipnoza	87
Modlitwa	89
Afirmacje	90
Medytacja	92
Ustawienia Berta Hellingera	94
Głodówka oczyszczająca	95
Joga	106
Indiańska ceremonia oczyszczająca	108
Filozofia buddyjska	110
Filozofia hinduska	117
Spotkania z nauczycielami duchowości	119
Muzykoterapia	124
Mantry	126
Masaż shiatsu	128
Relaksacja	132
Homeopatia	134
Biologia wiary Bruce'a Liptona	138
Miejsca, które dodają energii	139
Siedem uzdrawiających zasad huny	149
V. Co zrozumiałam dzięki chorobie?	153
Konieczność kontrolowania własnych myśli	153
Jaki jest sens ludzkiego cierpienia?	155
Akceptacja świata i ludzi takimi, jakimi są	156
Jak szkodliwy jest stres?	158
Miłość do siebie	159
Pozytywne nastawienie do świata	161
Poczucie własnej wartości i pewności siebie	162
Być tu i teraz	172

Zaufanie do tego, co przyniesie los	173
Postawa wdzięczności	174
Konieczność przetwarzania emocji	180
Stres	187
Frustracja	189
Wybrane emocje i sposoby zarządzania nimi	190
Profilaktyka odpowiedniego życia emocjonalnego	206
Dystans wobec codziennych problemów	209
Znaczenie prawdy w naszym życiu	212
Odpuszczanie czy rezygnacja	212
Co może dać nam szczęście?	215
Konieczność podniesienia jakości swego życia	217
Prawa asertywności	239
Cuda się zdarzają	246
Potrzeby naszej duszy	247

VI. Co zawdzięczam chorobie?	249
Dlaczego chcemy być chorzy?	249
Pozbycie się pośpiechu	252
Życie pełnią życia	254
Już nic nie muszę	256
Odkrycie misji życia	260

VII. Podsumowanie	263
Ćwiczenie relaksująco-odprężające	266
Wychodzenie ze stanu relaksu	270
Ćwiczenie medytacyjne połączone ze ściąganiem energii	271

Podziękowania	275
Książki, które pomogły mi wyzdrowieć	277

*Pomóż mi zapamiętać, Panie,
że nie zdarzy się nic takiego,
z czym Ty i ja
nie moglibyśmy razem sobie poradzić.*

(źródło nieznane)

WSTĘP

Obecnie jestem po kolejnej tomografii, która potwierdziła, iż guz, który w listopadzie 2005 roku wymagał natychmiastowej operacji, zupełnie zniknął. Pamiętam, że kiedyś zastanawiałam się, czy warto kupować sobie nowe pantofle na lato, bo przecież mogę niedługo umrzeć i będzie to zbędny wydatek. Dzisiaj jestem pewna, że będę żyć. Co więcej, czuję w sobie ogromną siłę, jakiej nie miałam nigdy wcześniej.

Będę żyć, pomimo iż wykryty u mnie guz nosi nazwę chondrosarcoma i jest jedną z najbardziej złośliwych odmian, nie pozostawiając praktycznie żadnych szans na przeżycie. Pamiętam, że kiedy powiedziałam tę nazwę jednemu z lekarzy, stwierdził, iż musiałam się pomylić, bo nie zna przypadków, aby ktoś z tego rodzaju nowotworem żył tak długo jak ja.

To nic, że mój pierwotny nowotwór miał najbardziej dojrzałą formę i z punktu widzenia medycyny konwencjonalnej zrobił dwa przerzuty. Będę żyć, pomimo że mój ojciec zmarł na białaczkę, a mama jest już po kilku operacjach onkologicznych.

Jestem przykładem osoby, wobec której medycyna konwencjonalna okazała się zawodna, lecz mimo to nie poddałam się. Stwierdziłam, że wypróbuję wszystko, co tylko możliwe, aby pokonać raka. Sięgnęłam więc po wszelkie dostępne mi terapie naturalne.

Obecnie nadal bardzo intensywnie pracuję nad swoim oczyszczeniem psychicznym, co wiąże się również z rozwojem duchowym, dzięki czemu mam wysoki poziom energii. W 2008 roku ukończyłam Studium Psychologii Psychotronicznej w Białymstoku, na kierunku Terapie Naturalne, gdzie mogłam poznać wielu uzdrowicieli i nauczycieli duchowych. Cały czas staram się uczestniczyć w warsztatach rozwoju osobistego oraz w sesjach psychoterapeutycznych.

Codziennie staram się ćwiczyć jogę i medytować. Jestem na diecie makrobiotycznej, chociaż przyznam, iż teraz czasem pozwalam sobie na małe odstępstwa od niej. Stosuję również często głodówki w celu oczyszczenia ciała. Wierzę, iż dzięki temu, co obecnie robię, zachowam swoje życie. Wiele znajomych mi osób nie zdawało sobie sprawy, jak wielki potencjał tkwi w nas samych i dlatego przegrało walkę z rakiem. Z braku sił postanowili odpuścić walkę. Ja jednak stwierdziłam, że nie poddam się.

Jestem przekonana, iż rak to choroba duszy, która dopiero w następnym etapie staje się chorobą fizyczną. Wiem, iż sama w pewien sposób doprowadziłam do pojawienia się nowotworu w 1998 roku, jak też kolejnych guzów w moim ciele. Dlatego też miałam wpływ na to, że wyzdrowiałam. Naturalnie nic nie zdarzyłoby się bez udziału cudownych uzdrowicieli, których spotkałam na swej drodze, oraz Boga.

Dzisiaj mogę już powiedzieć, że w moim przypadku choroba nowotworowa była błogosławieństwem. Mimo że cierpienia fizyczne, jakie przeszłam, są niewyobrażalne dla przeciętnego człowieka, wszystko to miało swój sens. Nic w naszym życiu nie dzieje się bez przyczyny.

Przekonałam się, iż życie, które wiodłam przed chorobą, w ciągłym pośpiechu i stresie, było pozbawione jakiegokolwiek sensu. Dzięki chorobie bardzo się wyciszyłam, zwolniłam tempo życia, przestałam się bać. Dokonałam totalnego przewartościowania życia. Dostrzegłam to, czego wcześniej nie widziałam. Staram się nie stresować błahymi sprawami. Chorobie zawdzięczam również to, iż zbliżyłam się do Boga. Tylko Bóg potrafił pomóc mi w tych najtrudniejszych momentach, kiedy nikt z ludzi nie był już w stanie mi pomóc.

Moje przeżycia związane z chorobą nauczyły mnie postrzegać świat z innej perspektywy. Próbuję doceniać wszystko to, co zostaje mi dane, cieszyć się każdym nowym dniem, każdą chwilą tu i teraz. Staram się ufać swojej intuicji i być spokojna o przyszłość zarówno w sensie zdrowotnym, jak i materialnym. Jestem pewna, iż Bóg i cały wszechświat czuwa nad nami, dlatego też nie warto martwić się o to, co złego może stać się później. Pewność i spokój to cudowne doznania, jakie były mi zupełnie obce przed chorobą. Kiedyś troski dnia codziennego oraz lęk o przyszłość praktycznie wypełniały wszystkie moje myśli. Nie pozostawało w nich więc miejsca na radość i uśmiech.

Teraz jest zupełnie inaczej. Nawet szare, smutne, deszczowe dni przestały być straszne. Po prostu są, bo deszcz również jest potrzebny. Wiem, że nasz nastrój zależy wyłącznie od nas samych. Jeśli będziemy stale narzekać na otaczającą nas rzeczywistość, będziemy dokładnie taką ją mieli, szarą, beznadziejną, a czasem nawet okrutną. Jeśli będziemy potrafili dostrzec piękno świata, świat stanie się dla nas również wspaniałym. Aby to zrozumieć, musiałam jednak bardzo wiele doświadczyć. Mam na myśli

nie tylko cierpienie fizyczne, ale również psychiczne, kiedy przychodziły chwile zwątpienia w to, iż będę żyć.

Mam nadzieję, że książka ta będzie inspiracją dla osób chorych, aby walczyły o swoje zdrowie i tym samym życie. Być może dla wielu czytelników okaże się kontrowersyjna. Zdaję sobie sprawę, że mój obecny światopogląd jest zdecydowanie różny od powszechnie przyjętych. Sama najprawdopodobniej również, będąc osobą zdrową, miałabym poważne trudności ze zrozumieniem tego, o czym piszę, nie mówiąc już o uwierzeniu w to. Swą książką chcę jednak pokazać, że warto być otwartym nawet na to, co trudno jest racjonalnie wytłumaczyć. Nigdy nie jest za późno na nową wiedzę, zmianę przekonań i na uzdrowienie. Wielokrotnie spotkałam się ze stwierdzeniem, iż każda choroba jest uleczalna, problem w tym, iż ludzie mogą nie być uleczalni.

Idealnie byłoby, aby moje przeżycia stały się przestrogą przed popełnianiem błędów, które były moim udziałem. Bo tak naprawdę brak umiejętności wybaczenia i kontrolowania własnych myśli to główne powody powstania nowotworów w moim organizmie.

Bardzo chciałabym, aby książka ta dotarła do służb medycznych, zwłaszcza dyplomowanych lekarzy, którzy z ironią podchodzą do wszelkich metod naturalnych. Pragnę, by potrafili dostrzec w pacjencie nie tylko ciało, ale i duszę, która choruje. Moim marzeniem jest, aby w Polsce, podobnie jak ma to miejsce w wielu placówkach medycznych Europy Zachodniej, terapeuci leczący metodami naturalnymi mogli oficjalnie świadczyć swe usługi w szpitalach i przychodniach służby zdrowia.

Nie chcę w żaden sposób krytykować lekarzy onkologów, którzy za główną broń w walce z chorobą nowotwo-

rową uważają operacje chirurgiczne, chemio- i radio-terapię. Po prostu nie znają innych metod. Są również przypadki, gdzie choroba jest na tyle rozwinięta, iż nawet najlepsi terapeuci nie są w stanie już pomóc. Wówczas może okazać się, że jedynie radykalne usunięcie komórek nowotworowych może przedłużyć człowiekowi życie. Jeśli pacjent wykorzysta to i gruntownie zmieni swoje nawyki, jest szansa, że wyzdrowieje. Kiedy jednak nie zdobędziemy się na totalne zmiany, życie doświadczy nas jeszcze mocniej. Tak właśnie było w moim przypadku, gdzie dopiero trzeci guz uzmysłowił mi, że podążam w niewłaściwym kierunku. Wbrew swej duszy i temu, co naprawdę było i jest w życiu dla mnie ważne.

Wierzę, że wszystko, co dzieje się wokół nas, ma swój powód. Musiałam doświadczyć choroby nowotworowej, aby dokonać transformacji w swoim życiu. Ktoś stwierdził, iż nie ma czegoś takiego, jak porażka czy klęska. Są tylko rezultaty i skutki. Jeśli nie będziemy uzyskiwali założonego rezultatu, to musimy zmienić nasze postępowanie, aby osiągnąć założony cel. Musimy pogodzić się z tym, że nasze poznanie, jak i cały rozwój, dokonywać się będzie metodą prób i błędów. Powinniśmy więc czerpać jak najwięcej z tego, czego nauczyły nas zwłaszcza te najtrudniejsze lekcje w życiu. Być może właśnie one okażą się dla nas najbardziej wartościowe.

Zanim przejdę do głównej części książki poświęconej technikom uzdrawiania, chcę przedstawić dramat tego, co przeżyłam w związku z pojawieniem się guzów i z operacjami. Bez tych traumatycznych doświadczeń i cierpień fizycznych nie potrafiłabym doceniać tego, co posiadam teraz. Kiedy rano budzę się i czuję się dobrze, jest już wystarczającym powodem, aby być za to wdzięczną.

HISTORIA CHOROBY

Po kilku miesiącach intensywnego poszukiwania lepszego pracodawcy, 1 grudnia 1998 miałam rozpocząć pracę w nowej firmie. Byłam z tego powodu bardzo szczęśliwa. Niestety, moja radość nie trwała długo. Podczas badań wstępnych, a dokładniej podczas standardowego badania rentgenowskiego płuc, wykryto pewną nieprawidłowość. Badanie powtórzono, ale następnym razem również było coś niepokojącego na zdjęciu. Nie postawiono wówczas jeszcze diagnozy, ale polecono mi zrobienie dodatkowego prześwietlenia żeber. W tym celu udałam się do internisty, który miał mi wystawić odpowiednie skierowanie. Na szczęście, trafiłam do bardzo dobrego lekarza, który już podczas badania wyczuł pod moją prawą pierś guz wielkości kurzego jaja. Oprócz skierowania na prześwietlenie, otrzymałam również skierowanie do przychodni onkologicznej na ulicę Stawki w Warszawie.

Po powrocie do domu jeszcze raz sprawdziłam miejsce guza. Był twardy i przy mocniejszym dotknięciu odczuwałam ból. Czułam pewien niepokój, ale przecież wielu ludzi ma różnego rodzaju zgrubienia na ciele, któ-

re są guzami łagodnymi i nie podlegają operacjom. Najbliższym dla mnie przykładem jest moja mama, której ciało, zwłaszcza ręce i nogi, pokryte jest „tuszczakami”. Miałam nadzieję, iż wizyta w specjalistycznej przychodni będzie potwierdzeniem, iż tak naprawdę nic mi nie jest. Niestety, wkrótce okazało się, jak bardzo się myliłam.

Czekając w kolejce do gabinetu onkologicznego i obserwując szybko wychodzące z gabinetu pacjentki, pomyślałam, iż widocznie trafiłam na lekarza, który niezbyt dokładnie bada swoich pacjentów. Ale gdy ja weszłam do gabinetu, moja wizyta była bardzo długa. Kiedy pokazałam wyniki badań rentgenowskich i miejsce usytuowania guza, usłyszałam diagnozę, a właściwie informację, iż muszę poddać się operacji, i to jak najszybciej. Ponieważ czas oczekiwania na łóżko szpitalne wynosi około czterech tygodni, pocztą miałam otrzymać zawiadomienie z terminem stawienia się do szpitala. Onkolog poinformowała mnie, iż czas pobytu w szpitalu po operacji wynosi około 7 dni, a po trzech tygodniach będę mogła wrócić do pracy zawodowej. Dopiero wówczas zdałam sobie sprawę z powagi sytuacji. Ludzie mają różnego rodzaju zabiegi, ale wiążą się one z jednodniowym pobytem w szpitalu.

Dlaczego zachorowałam?

Pytania, jakie sobie ciągle zadawałam, brzmiały: „Dlaczego ja?”, „Co jest przyczyną mojej choroby?”, „Jakie są sposoby walki z rakiem?”. Intuicyjnie czułam, że jeśli znajdę na nie odpowiedź, mam szansę wyzdrowieć. Miałam 28 lat, pięcioletniego synka i uważałam, że jestem zdecydowanie

za młoda, aby umrzeć. Do operacji pozostał mi niespełna miesiąc, dlatego postanowiłam maksymalnie wykorzystać ten czas. Udałam się więc do biblioteki publicznej. Niestety, nie było w niej zbyt wiele książek o tematyce onkologicznej. Największe wrażenie zrobiła na mnie książka Elaine Nussbaum „Pokonałam raka”. Książka ta pozwoliła mi uwierzyć, iż niezależnie od stadium nowotworu możliwe jest cofnięcie się komórek rakowych. Autorka, mimo przerzutów nowotworu na kości i płuca, dzięki ogromnej sile woli, wyzdrowiała. Stosując makrobiotykę i poddając się masażowi shiatsu, udało jej się doprowadzić do całkowitego zaniku komórek rakowych.

Słowo „makrobiotyka” było dla mnie zupełnie abstrakcyjnym pojęciem. Na szczęście, udało mi się wypożyczyć również „Wielką Księgę Makrobiotyki” Michio Kushię. Były w niej zawarte informacje, co należy jeść, a co trzeba całkowicie wyeliminować. 50-60% pożywienia mają stanowić ziarna, takie jak brązowy ryż, pszenica, proso, żyto. Zalecane było spożywanie kasz, zwłaszcza jaglanej, jęczmiennej. Kolejne 25% pożywienia to warzywa, takie jak kapusta, marchew, pietruszka, seler. 10% zarezerwowane miało być dla glonów morskich i fasolek, natomiast 5% stanowić miały zupy. Były jednak pewne zakazane warzywa, tj. ziemniaki, pomidory, bakłażany.

Całkowicie zabronione było nie tylko mięso, ale również wszystkie artykuły pochodzenia zwierzęcego, takie jak mleko, sery, jogurty, jajka. Z diety trzeba było wykluczyć również cukier, kawę, czarną herbatę, wszystkie przetwory konserwowe. Niedopuszczalne było jedzenie owoców cytrusowych oraz pochodzących z obszarów poza miejscem swojego zamieszkania. Zalecane było spożywanie możliwie największej ilości produktów sojo-

wych, takich jak miso (fermentowana soja z dodatkiem ryżu, jęczmienia i soli morskiej), tofu (serek sojowy) oraz glonów morskich o właściwościach oczyszczających.

Nie mając wiele do stracenia, szybko zrobiłam zakupy w sklepie ze zdrową żywnością i rozpoczęłam eksperymentowanie z makrobiotyką. Zaczęłam od ugotowania kaszy pęczak z marchewką i pietruszką. Dodałam do tego kostkę sojową, a na koniec łyżeczkę miso (pasty z fermentowanej soi), które miało oczyścić krew. Nigdy nie przywiązywałam większej wagi do jedzenia i raczej starałam się jeść wszystko. To jednak, co ugotowałam, było wyjątkowo niedobre. Może to zbyt subtelne słowo, przygotowane przeze mnie jedzenie było wstrętne. Zjadłam kilka łyżek i mimo głodu odstawiałam talerz na bok. Po chwili namysłu postanowiłam jednak, iż dam radę jeść to świństwo, żeby tylko wyzdrowieć. Kiedy patrzyłam na mojego małego synka, wiedziałam, iż muszę żyć, a tego rodzaju poświęcenie było niczym.

Kolejne książki, jakie udało mi się wypożyczyć, dotyczyły programów zdrowienia. Jednym z nich był program amerykańskiego onkologa Simontona. Jego przesłaniem jest, iż wyzdrowienie zależy od kondycji psychicznej chorej osoby. Należy skupić się na poprawie jakości życia oraz zmienić swoje przekonania na temat choroby i procesu zdrowienia. Pozytywne myślenie oraz radość życia mają ogromny wpływ na poprawę stanu zdrowia.

Następne książki, do których udało mi się dotrzeć, dotyczyły wizualizacji. Mimo iż wtedy wydawały mi się abstrakcją, rozpoczęłam pracę ze swoją podświadomością. Wyobrażałam sobie własne ciało oraz wewnętrzną walkę komórek zdrowych z chorymi, gdzie zawsze wygrywały komórki zdrowe. Po każdej wizualizacji czułam się bardzo

zmęczona, tak, jakbym faktycznie uczestniczyła w walce, mimo że działa się ona tylko w moim umyśle. Kolejnymi wizualizacjami, jakie stosowałam, były wyobrażenia moich żeber i całego ciała jako zupełnie zdrowych.

W jaki sposób tworzą się nowotwory?

Dzięki przeczytanym książkom wiedziałam już, co mam zrobić, aby wyzdrowieć. Nadal jednak intrygowało mnie pytanie, co jest przyczyną powstania raka w moim organizmie. W końcu dotarłam do publikacji mówiących, iż bezpośrednią przyczyną raka jest poczucie krzywdy. Może ono dotyczyć zarówno sytuacji, kiedy to my czujemy się winni z powodu krzywdy, jaką komuś wyrządziliśmy, lub też sytuacji, kiedy to my zostaliśmy skrzywdzeni. Poczucie krzywdy i związane z tym myśli są do tego stopnia toksyczne, że powstaje rak. Dokładnie tak było w moim przypadku.

Myślę, iż nie ma na świecie człowieka, który nie doświadczył poczucia krzywdy czy winy. Otaczający nas ludzie (podobnie jak my sami) nie są idealni i często wyrządzają nam wiele zła, nie zdając sobie nawet z tego sprawy. Dlaczego więc nie wszyscy od razu zapadają na nowotwór? Wrzody żołądka czy gwałtowne siwienie włosów (często w bardzo młodym wieku) są innymi reakcjami naszego fizycznego ciała na to, co spotyka nas złego w życiu. Niestety, tylko rak jest chorobą śmiertelną. Dzisiaj wiem, iż na nowotwory zapadają ludzie, którzy nie potrafią wybaczyć innym lub też nie potrafią wybaczyć sobie. Pielęgnowana uraza zżera ciało od środka, aż powstaje guz. U mnie dotyczyła ona uczuć, jakie prze-

jawiałam do mojej przełożonej w miejscu pracy. Mimo że bardzo się starałam, osoba ta wielokrotnie wyrażała swoją dezaprobatę wobec mojej pracy. Było to dla mnie bardzo przykre. Nie mogłam pogodzić się z tą sytuacją. Dzisiaj określa się to mianem mobbingu. Wtedy czułam się bezbronną ofiarą, która oprócz złożenia wypowiedzenia nie jest w stanie zrobić nic więcej.

Pierwszy pobyt w szpitalu

Nikt nie lubi szpitali, zarówno w zakresie odwiedzin, a tym bardziej pozostawania w nich samemu. Ale zwykle szpitale wobec szpitali onkologicznych są niczym. Widok ludzi w chusteczkach czy zupełnie łysych nikogo tutaj nie dziwi. Jest to spowodowane przyjmowaniem chemii, która, niszcząc komórki nowotworowe, doprowadza do wypadania włosów. Na szczęście, w ciągu kilku miesięcy po odstawieniu chemii, włosy zaczynają odrastać na nowo.

Najgorszy dla mnie był jednak widok dzieci. Nikt nie może być obojętny, kiedy widzi małe, wychudzone dziecko, bez włosów na głowie. Nigdy nie zapomnę sceny, kiedy kilkuletnie dziecko błagało swoją matkę, aby nie wchodzić do pokoju zabiegowego, mając zapewne w pamięci ból, jakiego doznało poprzednim razem. Pamiętam również reakcję matki dziecka, która ze łzami w oczach próbowała wytłumaczyć mu, że jednak muszą tam wejść.

Na oddział szpitalny przy ulicy Wawelskiej w Warszawie trafiłam 4 stycznia 1999 roku. Następnego dnia onkolog miała mi zrobić biopsję, polegającą na pobraniu wycinka guza do badania histopatologicznego. Miało to na celu określenie, jak duży fragment komórek ma zostać wycięty.

Nigdy nie miałam biopsji i nie przypuszczałam, jak bardzo bolesna może okazać się ona w moim przypadku.

Niestety, guz okazał się bardzo oporny na igłę, która miała zostać w niego wbita. Onkolog zmieniła igłę na grubszą, aby pobrać próbkę. Ból, jaki temu towarzyszył, był nie do zniesienia. Początkowo zaczęłam płakać, później niemalże zawyłam z bólu. Na szczęście, po wyjęciu igły ból szybko minął. Pozostało mi czekać na wynik.

Biopsja wykazała, iż nowotwór ma tendencję do rozrostu i należy wyciąć dodatkowo większy margines, aby komórki rakowe nie rozprzestrzeniły się dalej. Poinformowano mnie, iż podczas operacji będę miała wycięte trzy żebra, a nie, jak zakładano poprzednio, tylko jedno. Nie zastanawiałam się, w jaki sposób zostaną mi one usunięte i jak będę mogła funkcjonować bez nich. Dopiero po operacji dowiedziałam się, iż są one odcinane piłą podobną do tej, jaką tnie się drzewo. Z perspektywy czasu myślę, że dobrze się dzieje, iż pacjent nie jest o wszystkim informowany. Jest i tak wystarczająco przerażony swoją chorobą. Podczas pierwszej operacji najbardziej bałam się usunięcia piersi. Martwiłam się, że już nigdy nie będę mogła rozebrać się do kostiumu, zarówno na plaży, jak i na basenie. Pamiętam, iż w przeddzień operacji udałam się do operującej mnie onkolog i spytałam o to bezpośrednio. Kiedy otrzymałam odmowną informację, bardzo się ucieszyłam.

Operacja

W przeddzień operacji, wieczorem, otrzymałam tabletkę na sen. Była ona tak silna, że rano nie byłam

w stanie sama wstać z łóżka. Na salę operacyjną zaprowadziły mnie dwie pielęgniarki, które podtrzymały moje ręce i tułów, abym nie upadła. One pomogły mi również wejść na dość wysokie łóżko operacyjne, a następnie zdjęły ze mnie pidżamę. Mimo że na sali operacyjnej byli również mężczyźni, tabletką zażyta poprzedniego dnia sprawiła, iż wszystko, co działo się wokoło, było mi zupełnie obojętne. Po kilku minutach pogrążyłam się w błogim śnie.

Obudziłam się na sali intensywnej terapii z ogromnym bólem w prawym boku. Pamiętam również, iż bardzo chciało mi się pić. Najgorsze było to, że nie mogłam nic powiedzieć. Nie widziałam żadnej pielęgniarki, która mogłaby mi przynajmniej zwilżyć usta. W końcu pojawił się ktoś z personelu medycznego, w celu zrobienia mi zastrzyku. Jak się później okazało, była to morfina, którą aplikowano mi co kilka godzin.

Dodatkowo, co jakiś czas, otrzymywałam zastrzyki w brzuch, które w przeciwieństwie do morfiny nie były bolesne. Do lewej ręki miałam podłączoną kroplówkę. Z mojego prawego boku wystawały dwa dreny. Na sali intensywnej terapii spędziłam siedem dni. Podczas tego okresu nie mogłam zmienić pozycji ciała. Każdy mój ruch wiązał się z ogromnym bólem. Miałam problemy z oddychaniem, często nie mogłam nabrać odpowiedniej ilości powietrza. Najgorsze z tego wszystkiego było to, iż miałam wrażenie, że mogę się udusić.

Przez kilka pierwszych dni miałam nadal problemy z mówieniem, dlatego, aby przywołać do siebie pielęgniarkę, uderzałam łyżeczką od herbaty w rant łóżka. Każdy kolejny dzień niósł jednak ogólną poprawę mojego samopoczucia. Niestety, bóle prawego boku utrzy-

mywały się nadal. Mimo że nikt nie informował mnie, iż wstrzykują mi morfinę, łatwo mogłam się zorientować, kiedy dostaję środek odurzający, a kiedy zwykły zastrzyk. Po morfinie, przez pierwszych kilka godzin, odczuwałam brak bólu i euforię. Po pewnym czasie dolegliwości fizyczne zaczęły narastać i mój organizm dopominał się o nową „dZIAŁKĘ”. Na szczęście, po tygodniu odstawiłam zupełnie morfinę, jak też i inne leki przeciwbólowe.

Rekonwalescencja po szpitalu i badania kontrolne

Do pracy zawodowej wróciłam po miesiącu od dnia operacji. Mój lekarz stwierdził, iż jest to zdecydowanie za wcześnie, ale dla mnie było to i tak zbyt późno. Kończył mi się właśnie okres próbny w nowej firmie, którego większą część spędziłam na zwolnieniu lekarskim. Ponieważ chciałam pozostać w firmie, nie mogłam sobie pozwolić na dłuższą rekonwalescencję w domu. Bałam się bowiem, iż jeśli wykorzystam do końca zwolnienie lekarskie, nie zostanie mi przedłużona umowa o pracę.

Moja przełożona okazała się osobą bardzo wyrozumiałą wobec mojej choroby. Być może spowodowane było to faktem, iż jej matka dwa miesiące wcześniej zmarła z powodu raka. Po okresie próbnym, ku mojemu zdziwieniu, przedłużono mi nawet umowę na czas nieokreślony. Prawdę mówiąc, nie spodziewałam się, iż może spotkać mnie coś takiego, dlatego swoim zaangażowaniem i lojalnością próbowałam odwdziżyć się za dobro, które spotkało mnie w tej firmie.

Pozorny sukces

Moje zaangażowanie w wykonywaną pracę dostrzegali również przełożeni, awansując mnie dość szybko na stanowisko kierownicze. Ponieważ moim nowym zadaniem była sprzedaż usług, zaczęłam odnosić spektakularne sukcesy w pozyskiwaniu nowych klientów dla firmy. Wiązało się to z poświęcaniem dodatkowego czasu na zdobywanie nowej wiedzy, zwłaszcza z technik sprzedaży. W 2001 roku otrzymałam tytuł pracownika roku, w 2002 roku jako najlepszy sprzedawca w firmie otrzymałam nagrodę w postaci wyjazdu do Meksyku z całą rodziną.

Nie zwracałam uwagi, iż odbywa się to kosztem mojego życia prywatnego. Zarówno dla syna, jak i dla męża, miałam coraz mniej czasu. Z laptopem na kolanach pracowałam do późna w nocy, zaniedbując obowiązki domowe i rodzicielskie. Sukcesy w życiu zawodowym okazały się porażką w wychowywaniu mojego syna, który zaczął sprawiać problemy w szkole. Było to spowodowane sytuacją, iż najczęściej jako pierwsze dziecko przychodził do szkoły (już o 7.30) i jako ostatnie, bo często nawet po godzinie 18, opuszczał ją. Kiedy zmęczony wracał do domu, nie miał siły na odrabianie lekcji, ja natomiast nie miałam również wystarczająco cierpliwości, aby poświęcić mu swój czas. Co więcej, żyłam w ogromnym napięciu spowodowanym dużą ilością pracy zarówno w firmie, jak i w domu, wskutek czego atmosfera w domu również pozostawiała wiele do życzenia. Praktycznie nie miałam czasu na nic, żyłam w ciągłym pośpiechu i stresie, ale sukcesy w pracy rekompensowały mi wszystko.

Depresja

Kiedy jesteśmy doceniani za to, co robimy, praca staje się naszym hobby i jeszcze bardziej wykazujemy się, aby udowodnić, że faktycznie jesteśmy najlepsi. Udało mi się podpisać kontrakty z największymi na rynku firmami. Po pewnym czasie stwierdziłam, iż nie ma równowagi między tym, co dawałam mojej firmie, a tym, co otrzymywałam. Kiedy jasno wyraziłam swoje oczekiwania dotyczące samochodu służbowego oraz znacznej podwyżki, okazało się, iż moi przełożeni mają odmienne zdanie na ten temat.

Dało mi to do zrozumienia, iż mimo spektakularnych sukcesów tak naprawdę niewiele znaczę. Moje poczucie wartości spadło prawie do zera, niemalże z dnia na dzień. Nawet nie zdawałam sobie sprawy, jak bardzo uzależniłam ocenę siebie, od opinii innych ludzi, na swój temat. Myślę, iż w pułapkę tę wpada mnóstwo osób. Kiedy nas chwala, czujemy się tak silni, iż możemy przenosić góry, kiedy natomiast komuś nie spodoba się nasz sposób postępowania, automatycznie tracimy pewność siebie. Mój stan melancholii trwał bardzo długo. W niczym, co robiłam, nie widziałam sensu. Dopiero po półtora roku zorientowałam się, iż cierpię na depresję. Wkrótce rutynowe prześwietlenie klatki piersiowej wykazało niepokojące zaciemnienie obrazu. Miało to miejsce we wrześniu 2004 roku.

Błędne diagnozy lekarzy

Onkolog postawił diagnozę, iż prawdopodobnie może być to przerzut. Potwierdzić przypuszczenia miała jed-

nak dopiero tomografia komputerowa. Czas oczekiwania na tomografię wynosi trzy miesiące. W obliczu zagrożenia życia każdy dzień niepewności jest katorgą dla chorego. Z tego powodu zdecydowałam się zrobić badanie w przychodni prywatnej. Niestety, tu również na badanie musiałam poczekać kilka dni.

Weekend poprzedzający tomografię, mającą miejsce w poniedziałek, był dla mnie tragiczny. Bardzo bałam się, czy z moimi płucami jest wszystko w porządku. Od przeszło dwóch lat miałam kaszel, który lekarze uznali za objaw astmy. Kiedy wreszcie odebrałam wyniki tomografii, moja radość nie miała końca. W płucach miałam pewną nieprawidłowość, ale wykluczono, że jest to przerzut. Poinformowano mnie, iż zacienienie to nic innego, jak przetoka tętniczo-żylna, która przybrała dość specyficzną formę. Z wynikami udałam się do prowadzącej mnie onkolog przy ulicy Wawelskiej. Tam otrzymałam informację, iż za trzy miesiące mam zgłosić się na kontrolne badanie rentgenowskie, natomiast nieprawidłowe naczynia krwionośne na płucach nie podlegają leczeniu.

Aby mieć całkowitą pewność, udałam się jeszcze do prywatnej kliniki do innego onkologa oraz dodatkowo do pulmonologa w celu konsultacji wyników. Pulmonologia jest działem medycyny zajmującym się leczeniem chorób układu oddechowego, w tym między innymi raka płuc. Dwóch lekarzy zgodnie potwierdziło, iż mój przypadek nie podlega leczeniu. Trzy miesiące minęły mi w spokoju i ufności, iż z moim zdrowiem jest wszystko w porządku.

Kolejny rentgen płuc potwierdził jednak, iż zacienienie powiększa się. Prowadząca mnie onkolog, opierając się na poprzedniej tomografii, stwierdziła, iż nie ma się czym martwić i mam zgłosić się na kolejne badanie

rentgenowskie za następne trzy miesiące. Ponieważ niepokoił mnie nieustający kaszel, zapytałam, czy może warto byłoby udać się z tymi wynikami do specjalisty od chorób płuc. Onkolog stwierdziła, że jeśli chcę, to mogę ewentualnie udać się do torakochirurga, czyli specjalisty od otwierania klatki piersiowej, w celu diagnozowania i operacyjnego leczenia płuc.

Nie było to jednak żadne konkretne zalecenie, bo według niej, mój stan zdrowia, nie wymagał dodatkowej konsultacji. Ponieważ po raz pierwszy słyszałam określenie takiej specjalizacji, zapytałam o konkretne namiary, gdzie przyjmują tego rodzaju specjaliści. Otrzymałam informację, iż mam udać się do Polskiej Fundacji Szkoły Onkologii.

Gdy wreszcie udało mi się dostać do torakochirurga, usłyszałam tragiczną wiadomość. Ponieważ mam tzw. przeszłość onkologiczną, powinnam niezależnie od wyników tomografii komputerowej, poddać się operacji. Dopiero bowiem podczas zabiegu można pobrać wycinek do badania histopatologicznego i postawić diagnozę. Lekarz poinformował mnie, iż operacja będzie przeprowadzona przez niego, w Instytucie Onkologii na Ursynowie. Standardowo czeka się na łóżko szpitalne około 4 tygodni.

Bardzo bałam się operacji. Cały czas odczuwałam brak żeber i związane z tym niedogodności fizyczne, a czekał mnie kolejny zabieg.

Lekarz poinformował mnie, iż mogę nie wyrazić zgody na operację, ale będąc na moim miejscu, nie podjąłby takiego ryzyka. Co by to nie było, zawsze lepiej jest zdiagnozować w możliwie najwcześniejszym momencie. Tyle że to nie był już najwcześniejszy moment. Od pierwszego nieprawidłowego wyniku badania rentgenowskie-

go minęło osiem miesięcy. Ponieważ jednak staram się obecnie nikogo nie oceniać, nie chcę również krytykować lekarzy. Widocznie tak miało być.

Kiedy wychodziłam z budynku przychodni, zanosilałam się od łez. Bałam się wsiąść do samochodu, aby nie spowodować wypadku. W mojej głowie pojawiło się mnóstwo pytań oraz wątpliwości. Czy to jest przerzut? Jeśli tak, to czy jest on jedyny, czy też komórki nowotworowe mogły rozprzestrzenić się już w różnych organach, tyle że o tym nie wiem?

Przez pierwsze dni myślałam, iż usłyszana diagnoza jest tylko złym snem. Niestety, w miarę upływu kolejnych dni prawda ta stawała się okrutną rzeczywistością. Najgorsze były wieczory, które mogę porównać do koszmaru. Każdy najmniejszy ból w moim ciele utożsamiałam z możliwością kolejnego przerzutu. Rutynowo robiłam więc USG narządów rodnych i piersi. Na szczęście, obraz ich był prawidłowy.

Drugi pobyt w szpitalu i operacja

O ile szpital onkologiczny na ulicy Wawelskiej w Warszawie jest relatywnie mały, to Instytut Onkologiczny na Ursynowie wydaje się być gigantem. Mnóstwo ludzi z podłączonymi kroplówkami, nawet w przyszpitalnym barze czy kaplicy. Największe wrażenia robią tłumy pacjentów w przychodni przyszpitalnej. Każdy chory najczęściej przybywa tu w towarzystwie kogoś z rodziny czy też znajomych. Myślę, iż celowo jest to pewien sposób asekuracji przed niekorzystną diagnozą. Ja jednak nie chciałam narażać moich najbliższych na niepożądane

emocje. Nawet stawiając się do szpitala, przyjechałam sama z walizką, aby zaoszczędzić mojej rodzinie niepotrzebnych wrażeń. W pełni zdawałam sobie sprawę, iż mój pobyt w szpitalu i tak przysporzy mojemu mężowi dodatkowej pracy związanej z opieką nad naszym synem i zwierzętami w domu (kotem i psem).

Pamiętam również dość przykrą rozmowę, jaką przeprowadziłam z wychowawczynią mojego syna, tuż przed swoim pójściem do szpitala. Zostałam pouczona, iż nie przykłada się on do lekcji matematyki, ma sporo zaległości, czego ona dłużej tolerować nie będzie. Kiedy powiedziałam jej, że idę właśnie na operację onkologiczną i nie mogę jej obiecać, iż sytuacja zmieni się na lepsze, nie wyraziła żadnego współczucia, aby ze swej strony zrobić cokolwiek, by w jakiś sposób zaangażować się w pomoc mojemu synowi.

Pamiętam swoje łzy w oczach i jej bezwzględność w pretensjach, iż dziecko nie jest odpowiednio dopilnowane. Było to dla mnie bardzo przykre, gdyż z jednej strony doskonale zdawałam sobie sprawę, iż nie poświęcam synowi zbyt wiele czasu, z drugiej strony w obliczu mojej walki z chorobą nauka mojego syna, wydała mi się rzeczą drugorzędną. Jeśli dodam do tego, że była to szkoła prywatna, której chesne przekraczało 1000 PLN miesięcznie, taka sytuacja może wydać się absurdem, lecz jednak miała miejsce.

Upokorzona opuściłam szkołę. Po raz kolejny zabrakło mi pewności siebie, aby wyrazić to, co czułam. Myślę, że człowiekowi, który nie znalazł się w podobnej sytuacji jak ja, w obliczu zagrożenia życia, bardzo ciężko jest zrozumieć pewne sytuacje. Często wydaje się nam, iż to, czym zajmujemy się w danym momencie, jest absolutnie

najważniejsze i brakuje nam zrozumienia dla problemów innych ludzi. Ja również dopiero dzięki chorobie stałam się zdecydowanie bardziej tolerancyjna i empatyczna wobec innych.

Każda wizyta w szpitalu onkologicznym niesie ze sobą nowe przeżycia. Nie zapomnę sytuacji, kiedy jedna z pielęgniarek niosła blaszany kontener z napisem „mięsaaki”. Ponieważ mój nowotwór zalicza się właśnie do tej grupy, wyobraziłam sobie, że on również został zdeponowany w podobnym pojemniku. Czyli części ludzkich ciał, które zostały wycięte podczas operacji, przenoszone są tą samą drogą, którą poruszają się inni pacjenci?

Najbardziej bolesne dla mnie okazały się rozmowy z ordynatorem szpitala podczas obchodu. Kilkakrotnie stwierdzono, iż moja operacja będzie miała przebieg traumatyczny z powodu zrostów powstałych po poprzedniej operacji. Szkoda, że lekarze nie zdają sobie sprawy z tego, jak wiele szkody mogą wyrządzić swoim pacjentom. Nawet bez dodatkowych ostrzeżeń byłam wystarczająco przerażona, a tu jeszcze kilkakrotnie przypomniano mi o czymś, na co przecież nie miałam żadnego wpływu.

W dzień operacji otrzymałam tabletkę leku nasennego, który popularnie pacjenci nazywają „głupim jasiem”. Niedługo po jego zażyciu czułam się bardzo senna i praktycznie było mi wszystko jedno, co dzieje się ze mną. Pamiętam tylko, iż razem z łóżkiem przewieziono mnie na blok operacyjny. Tam anestezjolog przeprowadził ze mną krótką rozmowę, po czym pogrążyłam się we śnie. Jak się później okazało, moja operacja trwała od godziny 8 rano do 15.

Kiedy obudziłam się po operacji, czułam jedynie ból. Miałam na sobie maseczkę z tlenem ułatwiającą oddy-

chanie. Pamiętam, iż w momencie, kiedy ktoś próbował mnie jej pozbawić, zaprotestowałam grymasem. Bez maseczki zaczęłam się bowiem dusić. Bardzo chciało mi się pić, jednak personel medyczny zezwolił mi jedynie na zwilżenie ust. Na szczęście, oddział nowotworów płuc ma własną salę operacyjną, gdzie całą noc czuwają nad chorymi, dwie pielęgniarki. Nie wiem, w jaki sposób porozumiewałam się z nimi, nie mogłam bowiem w ogóle mówić, ale co jakiś czas dostawałam łyżeczkę wody. Z późniejszej rozmowy z moim mężem dowiedziałam się, iż pierwszymi i jedynymi słowami, jakie wypowiedziałam w tym dniu, były: „Módlcie się za mnie”. Co ciekawe, ja zupełnie nie przypomiinałam ich sobie, zatem musiały być to słowa pochodzące z mojej podświadomości.

Kiedy następnego dnia przebudziłam się, odzyskałam w pełni świadomość. Nie mogłam się poruszać, gdyż ruchy mojego ciała były ograniczone przez liczne przewody, oplatające mnie. Było ich aż dziewięć. Do lewej ręki miałam podłączoną kroplówkę, a na twarzy maseczkę tlenu, kciuk trzymał spinacz, który pokazywał obraz EKG. Po prawej stronie stała strzykawka z morfiną, podłączona do odpowiedniego miejsca na plecach. Najgorszy był cewnik oraz dwa dreny ze szklaną butelką przypominającą syfon. Ciągle miałam wrażenie, że przy najmniejszym moim ruchu dreny zostaną wyrwane z mojego boku. To, co mogłam zrobić, to przemieścić się na łóżku kilka milimetrów w prawą lub lewą stronę.

Planowałam, iż po miesiącu od daty operacji wrócę do pracy. Niestety, okazało się, iż jestem zbyt słaba. Nawet po trzech tygodniach od operacji miałam trudności z chodzeniem. Kiedy próbowałam szybciej poruszać się, pojawiał się silny ból w prawym boku. Po poprzedniej

operacji, udało mi się w ciągu miesiąca powrócić do normalnego trybu życia. Po ostatniej okazało się to zupełnie niemożliwe. Bardzo źle się z tym czułam. Bałam się jeździć samochodem, co w sytuacji, kiedy mieszkam w małej podwarszawskiej miejscowości, uniemożliwiało mi praktycznie kontakt ze światem. Nie mogłam również dźwigać niczego, co ważyło więcej niż jeden kilogram. Gdy podniosłam coś cięższego, czułam parcie na szwy i ból prawej strony ciała.

Mimo to z każdym dniem czułam się zdrowsza. Jedynymi fizycznymi wyznacznikami choroby, były dwie blizny po operacji. Pierwsza, która pozostała po pierwszej operacji usunięcia żeber, jest prawie niewidoczna pod prawą piersią, druga jest szramą na plecach, po operacji płuc.

Kolejny guz na płucach

Kiedy wszystko zdawało się wracać do normy, miał miejsce konflikt z jednym z członków mojej rodziny. Tak naprawdę nie chodziło o nic wielkiego, niestety, w moim umyśle przetworzyłam to w ogromną krzywdę, która mnie spotkała. No i na rezultaty nie trzeba było długo czekać. Najbliższa tomografia, której wynik poznałam 19 października 2005 roku, wykazała pojawienie się kolejnego guza na płucu. Był to już trzeci guz w moim ciele, z punktu widzenia medycyny drugi przerzut pierwotnego guza.

Dla mnie oznaczał on wyrok śmierci. Wydawało mi się, iż po nim nastąpią kolejne przerzuty, które doprowadzą do totalnego wyniszczenia organizmu.

Przypomniały mi się tu słowa prowadzącego mnie torakochirurga, przekazane mojej mamie kilka miesięcy

wcześniej, iż należy się spodziewać kolejnych guzów na moich obydwóch płatach płuc. O ile można będzie je wycinać, będą to robić. Niestety, płuca mają określoną objętość i bez płuc nie można żyć. Tak więc przyjdzie moment, kiedy już nie będzie możliwa żadna operacja i będzie to już oznaczało koniec. W tym momencie sięgnęłam pamięcią do warsztatów Simontona, gdzie jedna z uczestniczek żaliła się, iż lekarze odmówili jej kolejnej operacji z powodu licznych guzków w płucach. Prosiła tylko, aby się zgłosiła, kiedy zacznie wymiotować krwią, co praktycznie oznacza, iż pacjent umrze w najbliższym czasie.

Jak nigdy wcześniej, odczułam bliskość śmierci. Rozpacz to zbyt małe słowo, aby móc wyrazić mój stan emocjonalny, w tamtym czasie. Dodam, iż mój syn miał 11 lat i perspektywa osierocenia go była dla mnie nie do zniesienia. W moim umyśle pojawiły się obrazy, jak leżę na łóżku, nie mając reakcji czuciowych i mój mąż musi się mną opiekować. Było to straszne.

Torakochirurg stwierdził, iż mam przygotować się na kolejną operację w najbliższym czasie, on natomiast skonsultuje się jeszcze w mojej sprawie z innymi onkologami. Dla własnego dobra powinnam się jej poddać jak najszybciej. Czas działać będzie na moją niekorzyść.

Stwierdziłam, iż w tej sytuacji tylko cud może mnie uratować. Wiedziałam, iż zdarzają się niewiarygodne rzeczy i dlatego ma on nie przytrafić się właśnie mnie. Myślę, że bardzo adekwatne stają się słowa Wojciecha Eichelbergera:

Jeśli nie teraz, to kiedy?

Jeśli nie tutaj, to gdzie?

Jeśli nie Ty, to kto?

Niezwłocznie skontaktowałam się więc ze wszystkimi znajomymi mi osobami, aby poinformować ich o mojej beznadziejnej sytuacji. Miałam nadzieję, iż być może ktoś będzie mógł mi coś doradzić.