

Nie mogło mnie spotkać nic lepszego

■ **Renata Arendt-Dziurdzikowska**

■ *Zwierciadło, kwiecień 2006*

Emily Dickinson pisała: „Nadzieja jest rzeczą z piórami/ która przysiada na duszy/ I śpiewa melodię bez słów/ I nigdy nie przestaje”. Psychoonkolog Carl Simonton mówi, że nadzieja to potężna życiodajna siła, z którą się rodzimy. Joanna, Agnieszka i Patryk zmierzili się z ostatecznym: chorobą nowotworową rokującą źle. Od kilku lat są zdrowi

Kupiłam różową perukę Joanna Zapała (31 lat), psycholożka, psychoterapeutka z Centrum Psychoterapii Integralnej w Poznaniu, szefowa Akademii Walki z Rakiem, prezeska Simontonowskiego Instytutu Zdrowia

Mój brzuch dziwnie się zaokrąglił. Gdy leżałam na boku, „przelewał się” na jedną stronę. Co się dzieje? Utyłam? Jestem w ciąży? Śmiałyśmy się z moim ukochanym, że najlepsze będą kieleckie metody: przysiady, brzuszki, i się rozejdzie. Zrobiłam USG. Lekarz popatrzył na wynik i powiedział lodowato: „Guz, duży, 16,5 na 7 centymetrów, najprawdopodobniej złośliwy, będzie pani walczyła o życie na stole operacyjnym”.

Skończyłam psychologię, dlatego wiem, jak ważny jest sposób, w jaki ludzie przekazują sobie informacje, pomyślałam więc, dlaczego lekarz tak do mnie mówi: „Będzie pani walczyła o życie...”. Bez wsparcia, bez nadziei. Wyszłam z gabinetu. Drżącymi rękami szukałam czegoś w torebce, musiałam koniecznie coś sprawdzić w rejestracji. Rafał patrzył na mnie wyczekująco. Nie mogłam zebrać myśli. Wykrztusiłam coś o guzie. Rozplakaliśmy się.

To było nie do pojęcia. Ja i rak? Nigdy nie chorowałam. Nie chorował nikt z mojej rodziny. Miałam 26 lat, właśnie skończyłam studia, pół roku wcześniej zakochałam się do szaleństwa z wzajemnością, zaczynałam życie pełne planów i marzeń, fascynujące; wyjeżdżaliśmy na koncerty, bo mój mąż (wtedy jeszcze chłopak) jest muzykiem. Byłam zdrową, wysportowaną – biegałam, pływałam – pełną energii dziewczyną, taką trendy.

Wybrałam dla siebie lekarza, który dał mi nadzieję na powrót do zdrowia. „Świetnie pani trafiła – zakomunikował na wstępie. – Zastosujemy dobry lek, który powoli nam się kończy, ale dla pani jeszcze starczy. Duży guz nie znaczy zły. Zoperujemy, zobaczymy, proszę się nie martwić”.

Wybudziłam się po operacji. Bolało. Kichnięcie rozrywało ranę w brzuchu, paliło ogniem.

Nie mogło mnie spotkać nic lepszego

Dowiedziałam się, że trzeba było usunąć jajniki i macicę, a teraz przez pół roku chemioterapia. Kupiłam różową perukę.

Pojechałam w góry na warsztat dla chorych według metody wybitnego psychoonkologa Carla Simontona. To jest program nastawiony na poznanie siebie, na dotarcie do wewnętrznych sił życia pomocnych w walce z chorobą. Wciąż i wciąż na nowo odkrywałam go dla siebie na kolejnych warsztatach, gdy Simonton przyjeżdżał do Polski. A potem zaczęłam uczyć się tej metody, zdobyłam uprawnienia i teraz pomagam chorym i ich bliskim.

Co odkrywałam? Że jestem częścią natury, istotą biologiczną, która – jak wszystkie stworzenia – przemija i kiedyś umrze. Zetknięcie się ze śmiercią silnie zwraca ku życiu. Odkrywałam nadzieję: że każdy może ją mieć i należy ją chronić, bo generuje siłę nieporównywalną z czymkolwiek. „Mogę wyzdrowieć” nie oznacza, że muszę, że na pewno wyzdrowię. Ale mogę. Co daje mi w życiu radość, poczucie sensu i głębokiego spełnienia? Co jest ważne? To kluczowe pytania simontonowskie. Odpowiedzieć na nie i żyć w zgodzie z odpowiedziami to dotrzeć do ważnego źródła zdrowia.

Na drodze do zdrowia ważna jest też praca z wyobraźnią, czyli wyobrażanie sobie pożądanego stanu. Na czas choroby w mojej głowie zamieszkało dwóch strażników. Gdy coś bolało, w mgnieniu oka pojawiali się w miejscu bólu, reperowali uszkodzone tkanki i wracali do głowy. Mnie pozostawało po prostu wysikać komórki nowotworowe.

Koncentrowałam się na zdrowieniu, nie na chorobie.

Nauczyłam się nie przywiązywać do wyniku działania, co uwalnia stres i ożywia energię. Jak pisał Marek Aureliusz: „Planuj życie tak, jakbyś miał żyć wiecznie, ale bądź gotów umrzeć dzisiaj”. Tak właśnie żyję. Mam pomysły, plany, działam, ale nie przywiązuję się do efektów. W Akademii Walki z Rakiem, którą prowadzę w Poznaniu, chorzy otrzymują pomoc za darmo. Razem z wolontariuszami, lekarzami i psychologami szukamy na ten cel sponsorów. Właśnie dostałam pismo z urzędu miasta, że nie dadzą nam dotacji. Nie martwi mnie to, nie załamuje, będziemy szukać dalej.

Jestem wdzięczna mojej chorobie. Dojrzałam, ale nie straciłam pogody ducha, poczucia humoru. Już wiem, że nie jestem nieśmiertelna, co nadaje życiu inną perspektywę, głębię. Dojrzał mój związek z mężczyzną, zakochanie przerodziło się w silną więź. Bardziej

Nie mogło mnie spotkać nic lepszego

rozumiem ludzi, ich intencje i motywacje. Odnalazłam swoją pracę – z chorymi onkologicznie, sensowną, dającą satysfakcję.

Od pięciu lat jestem zdrowa. Co jest ważne? Życ. Doświadczać życia, z dnia na dzień.