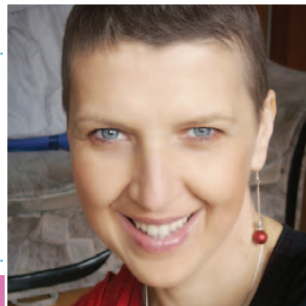


Małgorzata Śmigielska



## Spojrzałam na chorobę przez różowe okulary

Nazywam się Małgorzata Śmigielska, mam 40 lat, mieszkam we Wrocławiu z mężem i nastoletnim synem. Jestem geologiem, pracuję w swoim zawodzie już od 16 lat.

Kiedy zachorowałam nie kryłam w pracy, co mnie spotkało. Taka postawa okazała się właściwa. Mój szef sam kiedyś chorował na raka i zwalczył swoją chorobę. Dostałam od niego duże **wsparcie**. Powiedział mi: „Potraktuj swoją chorobę jako błogosławieństwo, jako znak od swojego organizmu, że w twoim życiu dzieje się coś nie tak, że powinnaś w nim coś zmienić”. Choć w tamtym czasie nie było to dla mnie zrozumiałe, to jednak go **posłuchałam**.

**Nowotwór piersi** zdiagnozowano u mnie trzy lata temu. W moim życiu rodzinnym nie wszystkie sprawy układały się tak, jak powinny. Pojawiały się problemy, które były przyczyną złej atmosfery. Na szczęście w pracy mogłam psychicznie odpocząć. Kiedyś prawie w ogóle nie chodziłam do lekarzy. Nie wykonywałam systematycznych **badania**. Swoje pierwsze USG piersi, za namową mojego ginekologa, wykonałam w Ośrodku Szybkiej Diagnostyki Chorób Piersi w 2004 roku. Wówczas wyniki były dobre. To mnie uspokoiło. Kolejne badania wykonałam po pięciu latach od tamtego badania. Poszłam na nie, bo zauważyłam, że pojawiły mi się na piersi **nie-wielkie guzki**, które nie znikają. Zrobiłam **USG** piersi i biopsję – wynik był niejednoznaczny. Było tam sformułowanie: „z tendencją do zmian łagodnych”. To zdanie nie dało mi spokoju. Podałam się zabiegowi w znieczuleniu miejscowym z następnym **badaniem histopatologicznym**.

Kiedy zbliżał się termin odbioru wyników, zadzwoniła do mnie pielęgniarka, mówiąc: „Jest już pani wynik, pan doktor chciałby z panią porozmawiać”.

Nie czekałam długo, po godzinie byłam u lekarza. Usłyszałam diagnozę: **złośliwy nowotwór piersi**. Moja pierwsza reakcja na tą wiadomość była spokojna. Nie odczułam ogromnego lęku i strachu. Nie pytałam „Dlaczego ja?” **Staralam się być silna**. Ale potem, kiedy nikt nie widział, popłakiwałam. W tamtym okresie najważniejsza była troska o moje jedenastoletnie wówczas dziecko. To dawało mi siłę w ciężkich chwilach w trakcie leczenia. Wiedziałam, że muszę wyzdrowieć. Muszę być zdrowa, bo **mam dla kogo żyć**. Wkrótce potem zrozumiałam, że **warto żyć również dla siebie samej**.

Zaczęłam leczenie. Najpierw przeszłam operację częściowego usunięcia piersi i węzłów chłonnych. Po dwóch tygodniach wynik. Złe wiadomości – za małe marginesy zdrowej tkanki, zajęte węzły chłonne, nowotwór przekroczył torebkę węzła. Okazało się, że konieczna jest **mastektomia**, czyli całkowita **amputacja piersi**.

**Kiedy leżałam w szpitalu, zawsze byłam tą osobą, która starała się pocieszać. Od początku wiedziałam, że zamartwianie się nic nie da. Nic nie zmieni. Trzeba żyć i wracać do zdrowia. Gdzieś to we mnie siedziało głęboko i dlatego miałam taką siłę, aby przetrwać wszystkie etapy leczenia. Optymizm to cecha wrodzona i ja ją miałam w tamtym okresie i mam nadal.**

Ćwiczyłam osłabioną rękę. Ból nie był taki straszny, bo zawsze znosiłam go z uśmiechem. **Staralam się przekazywać innym dobrą energię, bo ona potem do mnie wracała**. To mnie budowało.

Moja choroba była zaawansowana, konieczne były również: chemioterapia, radioterapia i chemia uzupełniająca. O chemioterapii mówi się, że to nic przyjemnego, ale **gdy pacjent jest pozytywnie nastawiony** i wierzy w jej lecznicze działanie, to złe samopoczucie szybko mija, a **przekonanie o skuteczności leku potęguje jego działanie**. Tak było w moim przypadku. Chemię znosiłam w miarę dobrze.

Przed rodziną ukrywałam z początku, że jestem chora na raka. Ale to nie było właściwe. Po jakimś czasie zdecydowałam się powiedzieć o wszystkim mojej mamie. Kiedy to uczyniłam, odczułam wewnętrzną ulgę. To wyznanie polepszyło nasze stosunki rodzinne.



Pokaz mody, fot. archiwum Stowarzyszenia „Różowe Okulary”

Długo przebywałam w szpitalu, zwłaszcza na Oddziale Radioterapii Dolnośląskiego Centrum Onkologii. Atmosfera, która się tam wytworzyła między pacjentkami miała bardzo pozytywny wpływ na samopoczucie i sam proces leczenia. Nie było ważne, ile miałyśmy lat; była Ania, Renia, Ewcia; nawet starsza wiekiem pani kazała do siebie mówić Marysiu. Wszystkie doskonale się rozumiałyśmy.

Nie bez znaczenia było odpowiednie nastawienie lekarzy, pielęgniarek i wszystkich pracowników szpitala, którzy rozumieli w jak trudnej sytuacji się znajdowałyśmy. Pomagali nam przejść przez ten trudny czas, czułyśmy ich zrozumienie. Dzięki temu dobrze znosiłam

leczenie radioterapią. Pani doktor powiedziała nam pod koniec pobytu na oddziale, że rzadko zdarza się grupa pacjentek z tak **pozytywnym nastawieniem do leczenia**.

To jeszcze nie był koniec. Przeszłam też chemię uzupełniającą i hormonoterapię. Pojechałam na turnus rehabilitacyjny, gdzie poznałam cudowne dziewczyny. Nawiązane tam znajomości przerozdziliły się w przyjaźń. Jedna z nich, Renia, namówiła mnie do zapisania się do **Stowarzyszenia „Różowe Okulary”**. Bardzo spodobała mi się ich nazwa. Śmieszna i jednocześnie bardzo pasująca do mnie. Zawsze patrzyłam na życie przez „różowe okulary”, byłam pozytywnie nastawiona do niego.



Pokaz mody, fot. archiwum  
Stowarzyszenia „Różowe Okulary”

A teraz tym bardziej chcę tak żyć. Nigdy nie brakowało mi optymizmu, a kontakt z osobami ze Stowarzyszenia i uczestnictwo w **warsztatach psychoonkologicznych metodą simon-tonowską** utwierdził mnie w przekonaniu, że trzeba obudzić w sobie tzw. zdrowy egoizm i zrobić w końcu coś dla siebie.

W trakcie leczenia zaczęła się we mnie **wewnętrzna przemiana**. Przed chorobą nie było mi trudno znaleźć przysłowiowego wroga, czy osobę, do której czułam antypatię.

## Teraz nie mam czasu na pielęgnowanie negatywnych uczuć.

Jeśli nosimy w sobie negatywną energię, to ją przekazujemy innym i ona do nas wraca. Teraz w każdej pozornie niekorzystnej sytuacji nauczyłam się szukać pozytywnych dla siebie aspektów.

Ta wewnętrzna przemiana zapoczątkowała nowy etap mojego życia. Nie pielęgnuję już negatywnych emocji i stresów, staram się je jak najszybciej przekształcić w coś pozytywnego. Nic nie zostawiam na później. Teraz wiem, że długotrwały stres jest niewskazany. Nauczyłam się tego podczas warsztatów psychoonkologicznych oraz w trakcie zajęć z **jogi**, na które przychodzę do Stowarzyszenia.

Leczenie chemią ma skutki uboczne, m.in. **wypadają włosy**. Nienawidziłam peruki, którą sobie wtedy kupiłam. Wolałam chodzić w chustkach. Czekałam, kiedy pojawią się nowe włosy. A jak miały już jeden centymetr, ubierałam okulary i w piękne słoneczne dni wychodziłam bez peruki. Nic mnie nie obchodziły dziwne spojrzenia przechodzących obok ludzi. Wtedy ja byłam dla siebie najważniejsza, liczyła się tylko moja swoboda i fakt, że nie zamierzałam kryć przed nikim swojego wyglądu oraz choroby.

Tak jak pisałam powyżej, w czasie choroby najwięcej siły dawały mi myśli, że mam dla kogo żyć. Mam syna, który podczas mojej choroby okazał się bardzo dojrzały, znakomicie sobie radził w złożonej życiowo sytuacji.

## Paradoksalnie dzięki chorobie moje życie się zmieniło na lepsze!

Przed chorobą moje życie to był schemat: dom, praca, dom. Teraz częściej myślę o sobie. Wychodzę z domu sama, by spędzić miło czas z koleżankami, sprawić sobie drobne przyjemności, które bardzo pozytywnie wpływają na moje samopoczucie. Wielką radość dał mi powrót do jazdy na nartach. Odzyskałam kondycję fizyczną i nawet kupiłam sobie nowe, lżejsze narty. Mój pierwszy zjazd ze stoku po chorobie, kiedy słońce świeciło mi prosto w twarz, a zimne powietrze mroziło policzki, sprawił, że pomyślałam – dla takich chwil warto żyć. Nie rezygnuję też ze swoich nowych marzeń, które będę chciała spełnić. Chciałabym wraz ze swoim synem uzyskać patent żeglarski. Z tego powodu dojeżdżam we mnie myśl wyjazdu na Mazury.

**Nie ma nic cenniejszego w życiu, niż nie bać się spełniać własnych marzeń. Warto zdobywać szczyty w znaczeniu dosłownym i w przenośni.  
Jednym z nich była moja droga do zdrowia.**

**Choroba zmienia człowieka.** Mnie nauczyła, żeby nie odpuszczać, a siły się znajdą. Kiedyś wszystkie prace domowe wykonywałam sama – uważałam, że ja zrobię to najlepiej, nawet jeżeli przyplacę to bólem lub zmęczeniem. Teraz zmyślałam. Obowiązki są rozdzielone na wszystkich domowników.

Cieszę się małymi rzeczami, bo one są najważniejsze. **Sztuką jest czerpanie radości ze zwykłych, małych rzeczy.** Ja już się tego nauczyłam. Nauczyłam się też dbać o siebie, dbać o swoje zdrowie. W chwili obecnej mam dobre wyniki badań kontrolnych. Badaniom poddaję się regularnie, bo to jest konieczne. Trzeba mieć przewagę nad chorobą, wychwycić niepokojące sygnały od razu, badać się u specjalistów.



*Pokaz mody,  
fot. archiwum Stowarzyszenia „Różowe Okulary”*

Dojrzałam do decyzji odnośnie **rekonstrukcji piersi**. Poddałam się temu zabiegowi w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym przy ul. Kamińskiego. Był to **bardzo ważny etap w moim powrocie do zdrowia**. Mimo mojego optymizmu i radości zdarzało mi się buzczyć przed lustrem w łazience po ściągnięciu biustonosza. Wpadałam w złość, kiedy proteza gdzieś się zawieruszyła, kiedy nie mogłam założyć ulubionej bluzki. Na rekonstrukcję zdecydowana byłam jeszcze przed mastektomią. Fakt, że po zakończeniu leczenia będę mogła poddać się operacji odtworczej piersi, pomógł mi w podjęciu decyzji tak trudnej dla kobiety.

Na zabieg rekonstrukcji czekałam z niecierpliwością i ani przez chwilę się nie zawahałam. **Teraz wszystko jest na swoim miejscu**, tak jak wcześniej, **jak przed chorobą**. Przede wszystkim odzyskałam symetrię. Słowo symetria pochodzi z języka greckiego i można je przetłumaczyć jako równomierny, harmonijny. Symetria to określony porządek i regularność. Ciało symetryczne postrzegane jest jako ciało atrakcyjne, a przede wszystkim jako zdrowe. I mimo, że najważniejsza jest nasza wewnętrzna harmonia, to nic nie stoi na przeszkodzie, aby odzwierciedlała się ona w naszej zewnętrznej symetrii.

W listopadzie ubiegłego roku wzięłam **udział w pokazie mody** zorganizowanym przez nasze Stowarzyszenie w ramach kampanii informacyjnej „Możesz być po naszej stronie”.

### **Byłam jedną z modelek!**

Przeszłam po wybiegu nie tylko w pięknych kreacjach, ale również doskonale prezentowałam się **w stroju kąpielowym**.

Dzięki temu przekonałam się, że **nie ma rzeczy niemożliwych**, a marzenia z dzieciństwa się spełniają.

Chorobę i wszystko co ona przyniosła przyjąłam jako coś, co się przytrafia. Doznałam wielkiego cierpienia, ale też wielu pięknych chwil. To dzięki chorobie teraz wiem, co w życiu jest ważne. Nauczyła mnie pokory, cierpliwości, szacunku. Poznałam dzięki niej wielu wspaniałych ludzi. Inaczej patrzę na świat.

**Czy wygrałam z chorobą? Na razie tak.** Ona sama pozwoliła mi wygrać ze sobą, tego się trzymam i w to wierzę. Każdy, kto znajdzie się w takiej sytuacji życiowej, musi sam znaleźć najlepszą dla siebie receptę – nie tylko na wyzdrowienie, lecz receptę na dalsze, **lepsze życie po chorobie**.