

**AGNIESZKA WITKOWICZ-MATOLICZ
ADRIANNA SOBOL**

OSWOIĆ RAKA

**INSPIRUJĄCE HISTORIE
I PRZEWODNIK PO EMOCJACH**

**Znak Horyzont
Kraków 2020**

Projekt okładki
Monika Drobnik-Słocińska

Zdjęcia autorek na skrzydełkach
© Bartek Wardziak

Zdjęcia bohaterów pochodzą z ich prywatnych archiwów

Pozostałe fotografie
Shutterstock: s. 100–101, Dreamstime: s. 192–193

Opieka redakcyjna
Natalia Gawron-Hońca

Adiustacja
Ewa Penksyk-Kluczkowska

Korekta
Joanna Kłos
Agnieszka Mańko

Projekt typograficzny i łamanie
Monika Drobnik-Słocińska

© Copyright by Adrianna Sobol & Agnieszka Witkowicz-Matolicz
Copyright © for this edition by SIW Znak Sp. z o.o., 2020

ISBN 978-83-240-7855-4

Znak Horyzont
www.znakhoryzont.pl

znak

Książki z dobrej strony: www.znak.com.pl
Więcej o naszych autorach i książkach: www.wydawnictwoznak.pl
Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, 30-105 Kraków, ul. Kościuszki 37
Dział sprzedaży: tel. (12) 61 99 569, e-mail: czytelnicy@znak.com.pl
Wydanie I, Kraków 2020. Printed in EU

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
-------------	---

CZĘŚĆ I

Inspirujące
historie

OLA

<i>Zastanawiałam się tylko nad tym, jak długo potrwa konanie w cierpieniu. Nie brałam pod uwagę, że ta historia może się skończyć inaczej</i>	17
---	----

EWA

<i>Ktoś gdzieś tam na górze miał po prostu pewność, że ja to udźwignę</i>	39
---	----

PAWEŁ

<i>Czułem się trochę jak bohater komedii</i>	65
--	----

ELA

<i>Uważaliśmy, że chemia i tak nie pomoże. Dziś wiem, że bez niej nie miałabym szans</i>	101
--	-----

KAROLINA

<i>Najpierw się pojawiła biała plamka</i>	127
---	-----

RAFAŁ

<i>Wywróciłem całe życie do góry nogami, choroba była katalizatorem</i>	153
---	-----

MAGDA

Przez wiele lat trzeba było w Polsce pokazywać, że istnieje życie po raku, teraz trzeba pokazać, że leczenie paliatywne też nie jest końcem świata. **169**

ANNA

Żeby przeżyć, byłam gotowa dać się okaleczyć w dowolny sposób. **193**

ROBERT

Chłopy, badajcie się! **219**

CZĘŚĆ II

ABC choroby nowotworowej

Podejrzenie choroby nowotworowej 239

Emocje. Gdy pojawia się choroba 250

Przygotowanie do leczenia onkologicznego 266

Leczenie onkologiczne 283

Czary-mary, czyli kilka słów o alternatywnych terapiach 307

Rodzina i bliscy 318

Związek uszczypnięty przez raka 337

Aktywność zawodowa w procesie leczenia choroby nowotworowej 352

Leczenie paliatywne 368

Wsparcie w przebiegu leczenia 380

Życie po leczeniu 397

EPILOG, czyli nowotwór kontra COVID-19 415

WSTĘP

Nadzieja, że jeszcze kiedykolwiek będzie normalnie, że będzie można poczuć na twarzy promienie słońca i martwić się czymś innym niż zdrowie...

Tego najbardziej potrzebują pacjenci onkologiczni, szczególnie na początku, gdy poznawszy diagnozę, zaczynają żegnać się ze światem. Po tym gdy w bardziej lub mniej delikatnej formie padają słowa: „Niestety jest to nowotwór złośliwy”, ziemia usuwa się spod nóg, świat wiruje, w głowie się kręci, brakuje tchu. Zaczyna się gonitwa myśli: od niedowierzania i przekonania, że to jakaś pomyłka, po wyświetlające się raz po raz najczarniejsze scenariusze rychłego i bolesnego końca. Choroba nowotworowa nie uznaje wstępów, nie daje czasu, żeby się na nią odpowiednio przygotować. Zawsze zaskakuje, stając się ogromnym wyzwaniem dla pacjenta i jego bliskich.

Choć w ostatnich latach coraz więcej mówi się o leczeniu chorób nowotworowych, przekonanie, że rak musi zabić – podstępnie, nagle i brutalnie – jest bardzo silne. Jeszcze silniejsze staje się w chwili, gdy choroba dotyka nas samych lub naszych najbliższych. Nawet jeśli jakimś heroicznym wysiłkiem udaje się nam założyć maskę i ukryć emocje za wyświechtanym i nieprawdziwym hasłem: „Wszystko będzie dobrze”, wewnątrz

zapadamy się w strachu o przyszłość, stawiając sobie pytanie, czy w ogóle słowo „będzie” jest tu na miejscu.

Na początku wszystko dzieje się tak szybko, zalewa nas lawina skomplikowanych terminów i pojęć, trzeba podejmować decyzje, często o konsekwencjach na całe życie. Lekarze ledwie mają czas wyjaśnić procedury medyczne. A gdzie miejsce na to, by owoić strach? Brak informacji i wiedzy powoduje, że boimy się jeszcze bardziej. Spirala się nakręca, a nasza głowa pracuje na pełnych obrotach, produkując najczarniejsze myśli, zamiast wspomagać organizm w procesie leczenia.

Rak przeraża tak bardzo, że boimy się o nim nawet rozmawiać. Jest jak Lord Voldemort w książce o Harrym Potterze – jego imienia nie wolno wymawiać. Podstępny zabójca, który przychodzi niespodziewanie, zawsze nie w porę, czasami nawet za karę. To ciemna moc, obcy, najstraszniejszy potwór, który jak dopadnie, to już nie wypuści ze swoich szponów...

Tymczasem to aż i tylko choroba, choroba jak każda inna. Czas owoić raka, by pomóc sobie i innym.

Korytarze szpitali onkologicznych, gabinety lekarskie i rozmowy z pacjentami to część naszego życia.

Adrianna od wielu lat pracuje na oddziałach onkologicznych. Jest członkiem zarządu Fundacji Onko-Cafe – Razem Lepiej i wykładowcą Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Jako psychoonkolożka codziennie rozmawia z pacjentami, starając się przygotować ich na poszczególne etapy choroby i leczenia. Pomaga pacjentom i ich bliskim nie zagubić się