

Grażyna Tallar

# EMOCJE W WALCE Z RAKIEM

.....  
Jak zbudować i wykorzystać  
swoją siłę emocjonalną,  
aby wygrać walkę z nowotworem  
.....



EMOCJE W WALCE  
Z RAKIEM



Grażyna Tallar

# EMOCJE W WALCE Z RAKIEM

.....  
Jak zbudować i wykorzystać  
swoją siłę emocjonalną,  
aby wygrać walkę z nowotworem  
.....



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Monika Muszyńska  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-725-6

Copyright © Grażyna Tallar, 2021

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

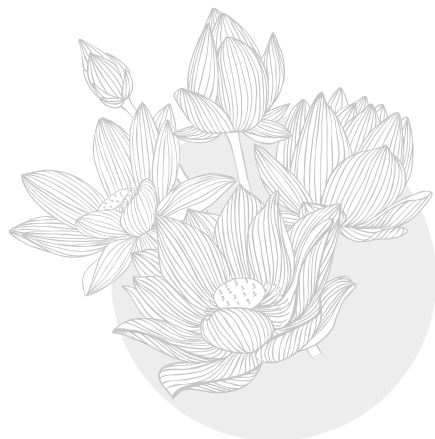
Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND



## Spis treści

Wstęp .....	9
Co wiemy i czego nie wiemy o raku .....	11
Strach .....	15
Kilka dni po diagnozie .....	21
Poskromienie wyobraźni .....	27
Ostateczna decyzja o terapii i przygotowanie .....	31
Wzmocnić organizm .....	35
Ergonomia pomieszczeń .....	39
Emocje podczas przygotowań do terapii .....	45
Ważna walizeczka .....	49
Planowanie .....	57
Osobisty „rzecznik prasowy” .....	63
Dzień mojej operacji .....	67
Rozum na manowcach .....	73

Zaangażowanie w dobór terapii .....	77
Moja pierwsza chemia .....	83
Przeżyć chemioterapię .....	87
Po terapii/terapiach .....	95
Detoks umysłu .....	101
Detoks organizmu .....	109
Emocje, dyscyplina i motywacja .....	115
Rady Deepaka Chopry na dobre samopoczucie .....	121
Jak przestać się martwić .....	127
Kiedy ktoś, kogo znasz, choruje na raka .....	135
<i>Memento mori</i> .....	141
Nadzieja .....	147
Co na pewno nie zaszkodzi .....	153
Kilka słów o dietach .....	167



*Książkę tę dedykuję z ogromnym podziękowaniem  
mojej siostrze Bożenie  
i kochanej córce Karolinie*







## WSTĘP

**D**wa razy w życiu przeżyłam tak silne uczucie strachu połączone z uczuciem paraliżu. Pierwszy – gdy zostałam poinformowana, że kanadyjski wywiad podejrzewał mnie o szpiegostwo (o tym wydarzeniu traktuje inna książka), a drugi – w roku 2014, kiedy w dniu moich urodzin lekarz poinformował mnie, że niestety guz jest złośliwy.

Moja mama żyła tylko cztery lata po takiej diagnozie. Jej dwie kuzynki umarły na raka piersi w wieku trzydziestu lat, więc moje obawy nie były pozbawione podstaw. Po kolejnych badaniach moje szanse na przeżycie jeszcze bardziej zmalały, ponieważ stopień złośliwości komórek był najwyższy, z jakim mój onkolog się spotkał w swojej wieloletniej praktyce. Do dzisiaj bardzo wyraźnie brzmi mi w uszach jego komentarz po przeczytaniu raportu *Genotype Health*: agresywne komórki – agresywna terapia.

Na dodatek mój dziadek, mój ojciec i trójka jego rodzeństwa odeszli z tego świata, każdy wprawdzie na inny rodzaj raka, ale wszyscy w wieku pięćdziesięciu pięciu lat. To wyglądało jak jakaś

klątwa rzucona na tę rodzinę. Cóż, postanowiłam natychmiast zdobyć jak najwięcej informacji i zastosować wszystkie swoje mądrości życiowe z inteligencji emocjonalnej, których uczyłam przez trzydzieści lat.

Już wcześniej słyszałam, jak mało skuteczna może być chemioterapia. Znałam też prace doktora Hamera, który twierdził, że rak, zagrażający naszemu życiu, jest wynikiem silnych przeżyć emocjonalnych, więc początkowo broniłam się przed chemioterapią i radiacją, zwłaszcza że obie terapie miały być niezwykle inwazyjne.

Niemniej, po operacyjnym usunięciu guza, postanowiłam równolegle zastosować zalecone mi przez onkologa chemię i radiację (odmówiłam stanowczo brania chemii w tabletkach przez pięć kolejnych lat) **oraz regulować emocje.**

Jeśli nawet będą jakieś nawroty, a właśnie minęło już sześć lat, to takie rozwiązanie pomogło mi o wiele łatwiej znieść całą terapię, fizycznie i psychicznie, dojść szybko do siebie (dwa miesiące po zakończeniu chemii i naświetlania grałam w tenisa i wróciłam do mojego aktywnego stylu życia). Na razie żyję w doskonałej formie i cieszę się dobrym zdrowiem.

A ponieważ statystycznie co trzecia (niektóre źródła podają, że co druga) osoba będzie się zmagać z rakiem, postanowiłam podzielić się tymi wszystkimi cennymi informacjami, które być może pomogą także innym pacjentom, ich bliskim i przyjaciółom uporać się z tą straszną chorobą i procesem leczenia.

Wprawdzie nie jestem lekarzem, ale głęboko wierzę, że to właśnie zarządzanie emocjami i odpowiednia dieta pomogły mi przejść te wielomiesięczne zmagania.



## CO WIEMY I CZEGO NIE WIEMY O RAKU

**N**a całym świecie liczba zachorowań na raka ciągle rośnie. W Polsce umieralność z powodu nowotworów złośliwych jest wyższa niż średnia w krajach Unii Europejskiej – to około dwudziestu procent w przypadku mężczyzn i około dziesięciu procent w przypadku kobiet.

*Najgorsze, że na temat raka istnieje wiele sprzecznych informacji, wiele przemilczeń, a nawet kłamstw i dlatego tak trudno podjąć decyzję, czy powinniśmy się poddać chemioterapii i radioterapii (które z kolei są przyczyną kolejnych chorób nowotworowych), czy też szukać innych metod.*

Pamiętajmy, że nie należy ślepo wierzyć wszystkim lekarzom, ponieważ ich edukacja jest specjalistyczna, nie holistyczna,

a programy edukacyjne są pod kontrolą zaborczych światowych koncernów farmaceutycznych.

Zacznijmy od odpowiedzi na pytanie: czym jest rak? Najprościej – rak to nieprawidłowy rozrost komórek, które zatraciły funkcje apoptozy, czyli zaprogramowanej eliminacji tych komórek. Wtedy taka komórka staje się nieśmiertelna i rozrasta się w różnych miejscach naszego ciała, tworząc guzy. To komórki, które wymknęły się spod biologicznej kontroli naszego organizmu. Komórki rakowe lubią wędrować po całym organizmie i tworzą tak zwane przerzuty.

*Zwykle nasz system immunologiczny sam zwalcza takie nietypowe komórki, pojawia się ich codziennie od dziesięciu do stu tysięcy, pod warunkiem jednak, że organizm jest wolny od wirusów, stanów zapalnych, nadmiernej ilości substancji chemicznych, toksycznych oraz silnego stresu emocjonalnego.*

Przyczyną aż czterdziestu jeden procent zachorowań na raka jest toksyczne środowisko (pestycydy, herbicydy), włącznie z naszym odżywianiem i stylem życia. Kolejne dwadzieścia trzy procent to otyłość, osiemnaście procent – zapalenia, natomiast predyspozycje genetyczne to tylko od pięciu do dziesięciu procent.

*Kluczem do zwalczenia nie tylko raka, ale także wielu innych chorób, jest więc silny system immunologiczny, który w dużej mierze może być wzmocniany z jednej strony odpowiednią dietą i stylem życia, a z drugiej – właściwym zarządzaniem emocjami, których nam nie brakuje w dzisiejszym świecie chaosu i natłoku informacji.*

Odmian raka mamy wiele. Przyczyny są skomplikowane (zresztą lekarze nigdy nie dyskutują na temat przyczyn) i bardzo indywidualne, stąd leczenie kilkunastoma zestawami chemii i radioterapii może być niewystarczające. Musimy dopomóc sobie sami, najpierw poznając swoje ciało, psychikę, historię chorób, a potem dobierając dodatkowe działania i suplementy wspomagające nasz system.

Istnieje już grupa lekarzy, którzy doskonale rozumieją, że każdy przypadek jest inny i nie każdy wymaga natychmiastowej chemioterapii czy naświetlań, ale ci lekarze są prześladowani przez drapieżny świat farmacji. Wygrywa silniejszy. Przecież prościej naszpikować pacjenta produktami (na których właściciele firm farmaceutycznych zarabiają krocie), niż dokładnie analizować każdy przypadek. Proszę zauważyć, że onkolodzy zawsze sprawiają wrażenie, iż zabieg musi być już, natychmiast; zwiększając tym samym strach i tak zdenerwowanego pacjenta. To jest taktyka, a oddziały chemioterapii i radioterapii to taśma produkcyjna.

Nie znaczy to, że wszyscy powinni zrezygnować z chemioterapii i naświetlań, ale jednak trzeba zebrać trochę więcej informacji i przygotować się odpowiednio do tej walki. Jednym z przykładów może być sytuacja z lekiem Neupogen, który wzmacnia pracę szpiku kostnego, a o którym nie jest informowany każdy pacjent. Te zastrzyki są bardzo drogie i kiedy moja siedemdziesięcioletnia znajoma poprosiła o ten lek, otrzymała go dopiero po trzeciej dawce chemii.

**Pierwsza zasada to dokładnie zapoznać się z diagnozą i podobnymi udokumentowanymi przypadkami oraz przedyskutować sposób leczenia z kilkoma lekarzami.** Pośpiech, tak zalecany przez onkologów, nie jest aż tak konieczny. Zbyt

pochojna terapia może nas zabić. Aby przeżyć chemię i radioterapię, trzeba mieć bardzo silny organizm.

**Druga zasada, bez względu na etap naszej choroby, przede wszystkim powinniśmy zadbać o wzmocnienie własnego organizmu.** W dalszej części książki będziemy omawiać działania i zjawiska, które dotyczą większości pacjentów chorych na raka, **głównie pod kątem emocji, gdyż każdą terapię powinniśmy zaczynać przede wszystkim wolni od strachu.**



## STRACH

*Nie boję się śmierci, tylko nie chcę tam być,  
kiedy to będzie miało miejsce.*

— Woody Allen

**W** dniu moich urodzin, pewnego pięknego majowego poranka, odebrałam telefon z gabinetu mojego lekarza pierwszego kontaktu z informacją, że mam jak najszybciej się do niego zgłosić, aby przedyskutować wyniki badania USG, które zrobiłam dzień wcześniej. Doskonale zdawałam sobie sprawę, z tego że nie jest to dobra wiadomość z dwóch powodów, po pierwsze – na drugi dzień dzwonią od lekarza, jeśli dzieje się coś złego, po drugie – sama poprosiłam o to badanie, gdyż zupełnie przypadkiem wyczułam mały guzek w piersi i to dużo większy niż ziarenko śrutu.

Moja starsza kuzynka, lekarka, zawsze nas, kobiety, potem kobiety, mobilizowała do sprawdzania piersi opuszkami palców, raz w miesiącu, a przynajmniej co jakiś czas. Powtarzała nam,



że sygnałem do sprawdzenia może być nawet małe jak ziarenko śrutu zgrubienie (to świetne porównanie utkwiło mi w pamięci i uratowało życie, a na pewno o wiele lat je przedłużyło).

Jak napisałam we wstępie, w mojej rodzinie wszyscy najbliżsi umarli na raka, większość w wieku pięćdziesięciu pięciu lat, zaczynając od mojego dziadka. Ojciec zmarł przed mamą, a mama umarła na raka piersi, więc gdzieś przez te wszystkie lata mogłam się spodziewać podobnej diagnozy. Zresztą wtedy byłam przekonana, że to genetyczne przeznaczenie (dopiero podczas specjalnych badań okazało się, że powodem nie była genetyka).

Mimo że nie było to dla mnie totalne zaskoczenie, jednak opanowało mnie uczucie strachu. Oczywiście strachu przed terapią, bólem i strachu przed śmiercią. Wprawdzie ten strach przed śmiercią natychmiast został odsunięty przez myśl, że to może tylko guz, ale niezłośliwy, może sytuacja nie jest taka groźna, może wszystko będzie dobrze. W moim przypadku optymizm zwyciężył i nawet byłam dumna z siebie, że opanowałam to okropne uczucie.

Natychmiast przywołałam w myślach informację z neurobiologii, że **strach przed śmiercią czy chroniczne obawy przed zachorowaniem na raka są bardziej szkodliwe niż sama choroba**. Postanowiłam być dzielna i rozsądna. Niemniej kiedy przyszła pora snu, powróciły wszystkie wspomnienia walki, jaką z rakiem toczyła moja mama. Starłam się uspokoić myślą, że to jednak dziesięć lat później i medycyna poczyniła postępy, że każdy przypadek jest inny, że jestem silna. Długo trwał ten wewnętrzny dialog, zanim udało mi się zasnąć.

**Pierwsza moja obserwacja i doświadczenie to, że przed oczekiwaną ważną diagnozą czy po otrzymaniu złej**

**diagnozy należy zażyć środki nasenne. Nie ma co się tak męczyć. Człowiek wyspany lepiej myśli. Wtedy nie miałam żadnych leków, ale dzisiaj moja domowa apteczka zawiera lekkie środki nasenne i herbatki ziołowe.**

Mimo trudnej nocy wstałam w dobrej kondycji psychicznej, powtarzając sobie, aby się nie martwić na zapas (światna dewiza życiowa mojego ojca, gdyż sytuacja i dane zwykle się zmieniają, więc należy zachować całą energię do walki). Wszystko było dobrze, dopóki nie zobaczyłam mojego lekarza, który (wtedy tak mi się wydawało) miał minę, jakbym już właśnie umierała. Wiem, że ten lekarz mnie lubi i że jest to osoba o wielkiej empatii, ale chyba więcej sobie wyobraziłam. Oczywiście powiedział, że rak wygląda na złośliwego i należy zrobić biopsję.

W tym momencie powinnam była usłyszeć, że rak to niekoniecznie wyrok śmierci, że wszyscy się boimy tej diagnozy, gdyż jest to choroba, nad którą nie mamy pełnej kontroli, ale jest wiele przypadków pełnego wyleczenia. Ale mój lekarz ani nie komentował, ani nic nie radził, tylko spokojnie wypisał mi skierowania na kolejne badania. Ten jego spokój wynikał z wiary, że wszystko będzie dobrze, ja zaś to zinterpretowałam tak, że mój przypadek to koniec, dlatego mnie nie pocieszał, bo moje dni były policzone.

Tego dnia tą informacją podzieliłam się tylko z moją siostrą, z którą właściwie się żegnałam na zawsze. Byłam przekonana, że nie przetrwam tego, co przeszli moja mama i inni członkowie rodziny. Z mężem byłam od roku w separacji, a córka była w podróży służbowej.

Umówiłyśmy się z siostrą w naszej ulubionej, położonej nad zatoką, restauracji Sarcoa. Był piękny, ciepły, słoneczny dzień,

wszędzie dookoła kolorowe kwiaty i świeża zieleń, ale ja już nie zauważałam ani tych kolorów, ani piękna zielonych wybrzeży, czułam tylko zimno i dreszcze. Nie cieszyła mnie wspaniale przygotowana baranina. Trudno mi było przełykać, żołądek miałam ściśnięty, piłam tylko wodę. Chciałam być dzielna i spokojna, gdyż wiedziałam, że siostra jest bardzo wrażliwa i będzie przeżywać tę sytuację. Było mi trudno zebrać myśli. Z jednej strony nie miałam pojęcia, jak przeprowadzić taką rozmowę. Z drugiej strony fizycznie jeszcze nic mi nie dolegało, w związku z tym wydawało mi się, że to wszystko mnie nie dotyczy. To było takie nierealne! Zastanawiałam się, jak czują się inni ludzie w takiej sytuacji. Niby taka specjalistka od emocji – a nie umiałam określić dokładnie swojego stanu emocjonalnego. Nie umiałam nazwać tego, jak się czułam. W głowie miałam mętlik. Jednocześnie wszystko widziałam w zwolnionym tempie. Miałam wrażenie, że jestem między jawą a snem, że obserwuję siebie z boku. Siostra bardzo delikatnie żonglowała tematami, kompletnie nie mogłam się skoncentrować na rozmowie, słyszałam tylko poszczególne słowa, niemniej po jakiejś godzinie uspokoiliśmy się wewnętrznie i przystąpiliśmy do omówienia planu działania. Ustaliliśmy, kiedy wraca moja córka i zaplanowaliśmy wizytę.

**Kolejna obserwacja: moim zdaniem powinniśmy się dzielić taką poważną diagnozą z najbliższymi, gdyż im też należy dać szansę na oswojenie się z myślą o nadchodzącej walce. To nie tylko pacjent przeżywa tę sytuację, ale także wszyscy bliscy. Im też się należy czas nadziei i planów. Poza tym niewskazane jest przechodzenie tego procesu samotnie. Na pewno najtrudniej jest młodym ludziom, a szczególnie młodym rodzicom przekazać taką informację dzieciom. W takiej sytuacji**

dochodzi strach o przyszłość, zarówno emocjonalną, jak i finansową, maluchów.

Mam bardzo niezależną osobowość, bardzo mocną emocjonalnie, a mimo to potrzebne mi było w tej sytuacji wsparcie i obecność siostry. Uważałam, że mam obowiązek poinformować rodzinę i przyjaciół o chorobie, ale już jej przebiegu nie zamierzałam relacjonować. Siostra została moim rzecznikiem prasowym i informowała wszystkich o rozwoju wydarzeń. Ja ograniczyłam kontakty do najbliższej rodziny.

Reakcja na taką diagnozę będzie zależała od naszej osobowości, doświadczeń, wieku i sytuacji rodzinnej. **Dlatego osoba chora na raka powinna przede wszystkim od początku wytyczyć jasne granice, czego oczekuje przed i podczas terapii.** Jedne osoby będą chciały częstszego kontaktu z rodziną czy znajomymi, odwiedzin, telefonów. Inne, jak ja, nie będą chciały wizyt, kontaktów, poza siostrą i córką.

Oczywiście wszyscy znają przypadki zachorowań na raka i w dobrej wierze, chcąc nas podnieść na duchu, opowiadają zasłyszane historie. I znowu – jedni to lubią, inni nie. Należy pytać wprost, co chory chce usłyszeć. Ja nie chciałam żadnych opowieści, gdyż każdy przypadek jest inny. Nie znoszę grup wsparcia i mielenia tematu, ale inni tego potrzebują, i na szczęście jest tych grup wsparcia sporo. Lista jest dostępna w każdym szpitalu onkologicznym.

**Zazwyczaj w mniejszym lub większym stopniu po usłyszeniu takiej diagnozy towarzyszy nam strach.** Ten strach zmienia swoje oblicze między diagnozą a rozpoczęciem terapii. Przechodzimy wiele badań i oczekiwanie na wyniki to kolejne stresy. Zastanawiamy się, ile życia nam zostało, czy to będzie bolało, czy uda nam się powrócić do naszego status quo, jak

poradzimy sobie finansowo, zwłaszcza jeśli nie mamy dobrego ubezpieczenia, jak będzie wyglądać nasz dzień po dniu podczas terapii, jak będą reagować członkowie rodziny, najbliżsi, czy będziemy mogli prowadzić nasz normalny tryb życia, czy już na zawsze musimy pożegnać się z pewnymi zajęciami, które lubimy.

**Wyczerpani strachem czujemy się bezsilni.** Jednak strach może być też przyjacielem, może dodawać nam energii do walki.

Swoją walkę rozpoczęłam od zebrania wszystkich możliwych informacji na temat badań i mojej konkretnej sytuacji. Zaczęłam czytać wszystko na ten temat. Uwaga, należy czytać tylko informacje rzetelne, strony internetowe z rozszerzeniem.edu.org i tylko te, które dotyczyły konkretnego przypadku. Następnie wypisałam wszystkie możliwe terapie. Wiedza daje mi poczucie kontroli, niemniej jeśli ktoś woli nic nie wiedzieć, to należy o tym poinformować personel lekarski.

Zadawajmy pytania, szczególnie jeśli czegoś nie rozumiemy lub potrzebujemy więcej informacji. Jednak pamiętajmy, że w tym czasie nie należy skupiać się tylko na chorobie. W miarę możliwości należy kontynuować normalne życie, aby umysł był zajęty, lub zając się czymś zupełnie nowym. Myślmy raczej o tym, co możemy robić, a nie czego nie możemy. **Zmieniajmy szybko negatywne myśli na dwie, trzy miłe i przyjemne.** Nawet na siłę. Z czasem można się tego nauczyć. Sprawiajmy sobie przyjemności: obiad lub kolacja z przyjaciółmi, koncerty, kino, teatr, spacer, sport – dopóki możemy. **Wtedy strach i bezsilność zamieniają się w nieco mniej intensywną fazę – niepewność.**



## KILKA DNI PO DIAGNOZIE

*Nie można uciec od siebie przez przeniesienie się  
z jednego miejsca do drugiego.*

— Ernest Hemingway

**K**ilka dni po diagnozie zwykle oswajamy się z myślą o chorobie, mając jednak nadzieję na jak najlepsze wyniki, i chcąc nie chcąc przystępujemy do rozpoczęcia procesu leczenia. Jest to etap niekończących się badań na oddziale medycyny nuklearnej. Wtedy zaczynamy także się oswajać ze światem szpitalnym, który dla mnie na przykład był zupełnie nowym doświadczeniem. Kaskady dźwięków maszyn szpitalnych, przyciszonych głosów, skrzypiących kółek od wózków mroziły mi krew w żyłach. Do tej pory nie musiałam brać żadnych leków i byłam w świetnej kondycji fizycznej. Tenis, narty, wycieczki rowerowe przez całą Nową Zelandię nie powodowały najmniejszego zmęczenia. Z tego wynika, że bardzo prawdopodobną przyczyną tak złośliwego raka mogły być silne emocje, które na poziomie świadomym nie były aż tak widocz-

ne. Wydawało mi się, że poradziłam sobie z trudnym przeżyciem osobistym, jakie mnie spotkało na początku roku 2010. Mój mąż miał poważny wypadek motocyklowy, trwałe uszkodzenia ciała i mózgu. W jednym dniu straciłam męża, przyjaciela, partnera biznesowego, status finansowy i wszystkie wspólne marzenia.

Wtedy w głębi mojej podświadomości tworzyły się niebezpieczne emocjonalne powiązania, które prawdopodobnie doprowadziły do osłabienia mojego systemu immunologicznego, i komórki rakowe zwyciężyły.

W tej fazie wiele osób nie wierzy w diagnozę i nie akceptuje rozpoznania lekarza. **Jest to etap zwany zaprzeczeniem.** W pewnym sensie krótki okres odrzucenia tak przytłaczającej informacji może być pomocny, ponieważ daje nam czas na dostosowanie się do trudnej i nieznannej sytuacji. Ale jeśli to trwa zbyt długo (kilka tygodni lub miesięcy), wtedy jest to poważny problem, gdyż taki stan uniemożliwia podejmowanie ważnych decyzji. Każdy radzi sobie z rakiem na swój własny sposób. Niemniej ucieczka od tej walki na pewno nie zaleczy choroby. Musimy sobie uzmysłwić, że jest to czas, kiedy jesteśmy jeszcze zdolni do działań, i należy to wykorzystać na przygotowanie się do jak najefektywniejszego przejścia przez chorobę. Kiedy rozpoczną się chemioterapia i radioterapia, nie będziemy w stanie zająć się ważnymi sprawami.

Wyniki badań i decyzję o możliwościach leczenia zwykle otrzymujemy po dwóch, trzech tygodniach, więc jest trochę czasu na refleksję i załatwienie kilku najważniejszych kwestii. I tutaj bardzo pomocna będzie lista czynności oraz nadanie im priorytetów. Tak wyglądała moja pierwsza lista:

**Decyzja jak, kiedy i kogo powiadamy** o naszej sytuacji zdrowotnej. Czy już od razu, czy po otrzymaniu pełnej diagnozy i zapoznaniu się ze sposobem leczenia?

**Sporządzenie listy osób** – i kontakt z nimi (telefoniczny, mailowy czy też listowny) – które dostaną informacje od nas. Listę możemy podzielić na dwie części: rodzina i praca – osoby, które otrzymają szybciej i czasem więcej informacji, oraz pozostałe osoby, na przykład przyjaciele, znajomi, sąsiedzi.

**Uaktualnienie testamentu i pełnomocnictw.** Musimy być przygotowani na najgorsze. Każdy powinien mieć testament, bo nikt nie zna swojej godziny przeznaczenia. Jak to się mówi, wypadki chodzą po ludziach. A nawet jeśli nie mamy wielkiego majątku, to dla rodziny dużym kłopotem jest wkraczanie w świat procedur sądowych, nawet jeśli majątek dotyczy tylko rzeczy osobistych, a nie aktywów. Najlepiej wybrać się do notariusza i sporządzić profesjonalne dokumenty, niemniej w Polsce jest też ważny tak zwany testament holograficzny, napisany własnoręcznie (nie na komputerze lub przez kogoś innego), podpisany przez osobę sporządzającą testament pełnym imieniem i nazwiskiem oraz opatrzony datą.

**Sprawdzenie**, czy rodzina ma kopię testamentu i wie, gdzie dokument się znajduje. Doskonale wiemy, jak często przy przeprowadzkach czy generalnych porządkach zapodziewamy ważne dokumenty lub kładziemy je w „bezpieczne” miejsca, których potem sami nie możemy odnaleźć.

**Uporządkowanie wszystkich dokumentów.** Przed wszystkim pozbywamy się dokumentów i rzeczy, które w razie naszego odejścia mogłyby dostać się w niepowołane ręce. Być może niektóre rzeczy możemy oddać na przechowanie najbliższemu. Jeśli mamy biurko, to w szufladzie biurka zostawiamy wypisane wszystkie **hasła do komputerów, tableatów, telefonów; banki, numery i hasła**. Wszystkie strony internetowe, z którymi jesteśmy związani, i hasła do nich. To zajmuje trochę



czasu, ale jest to też okazja do uaktualnienia naszych dawno nieużywanych stron.

**Napisanie najważniejszych wskazówek dla najbliższych.**

Teraz mamy na to czas, albowiem gdy zacznie się terapia, możemy zapomnieć o wielu, nawet bardzo ważnych sprawach. Na przykład gdzie jest klucz (kombinacja) do sejfu albo gdzie znajdują się kopie naszych zeznań podatkowych z ostatnich sześciu lat itd.

**Uporządkowanie ubrań w szafach.** Wyrzucamy stare, podniszczone ubrania (mimo całej sympatii i przywiązania do nich), a te zdadne do używania, ale nienoszone od paru lat, oddajemy do punktów zbierania odzieży lub prosimy organizacje charytatywne o przyjazd i zabranie daru. Wtedy pozbyłam się kilku walizek ubrań biznesowych, których jako pisarka pracująca w domu już nie potrzebowałam. Teraz potrzebna mi jest sportowa elegancja, więc zatrzymałam wygodne, prawie nowe ubrania na co dzień oraz po jednym zestawie na specjalne okazje, jak przyjęcia, bale, śluby i spotkania świąteczne. Oddałam też moje futra. Nie nosiłam ich ze względu na ekologiczne podejście do zwierząt, jakoś mnie to krępowało, więc była to dobra okazja, aby się ich pozbyć. Wyrzucić nie miałam sumienia.

**Uporządkowanie priorytetów i refleksje nad życiem.** Zastanówmy się spokojnie, czy wiedząc, że mamy raka, coś się zmieniło w naszych przekonaniach i wartościach? Czy nasze życie jest takie, jakiego się spodziewaliśmy? Czy mamy jeszcze coś ważnego do zrobienia? Czy chcemy spotkać się z kimś ważnym dla nas? Czy chcemy kogoś poprosić o wybaczenie i sami coś przebaczyć? Jaki kierunek powinno mieć nasze życie? **Teraz czas może się liczyć inaczej. To, co nam się do tej pory wydawało ważne, może już nie mieć najmniejszego znaczenia. To jest**

**bardzo istotne zadanie, aby wiedzieć na pewno, co jest dla nas najwyższą wartością.**

Ważna stała się każda minuta spędzona z rodziną. Mimo że z siostrą widywałyśmy się często, odkąd mieszkamy w jednym mieście, dwie przecznice od siebie, to w tej sytuacji codziennie spotykałyśmy się koło południa i resztę dnia przebywałyśmy razem. Naszym ulubionym miejscem stało się jej ogromne łóżko, na którym gromadziłyśmy filmy, dyski, książki, albumy ze zdjęciami z lat dziecińczych i przysmaki w postaci kanapek, sałatek owocowych i czekoladek, oczywiście nie mogło zabraknąć wielkich pudełek puddingu z tapioki. W tym czasie kupiłam kilka kursów firmy Great Courses na temat teorii muzyki (choć żadna z nas nie ma słuchu za grosz), historii sztuki i neurobiologii. Postanowiłyśmy zostać koneserkami muzyki klasycznej, a sztuka i neurobiologia są naszą pasją od lat.

Nie było dnia, abyśmy się nie śmiały szczerze z różnych zabawnych wspomnień, naszych wszystkich faux pas i wstydliwych momentów związanych z adaptacją w Kanadzie, kiedy to brak znajomości niuansów językowych wpędzał nas w różne tarapaty. Na takie wspomnienia nigdy wcześniej nie było czasu, więc kursy po kilku lekcjach odłożyłyśmy na bok i oddałyśmy się „rozpracowywaniu” naszej historii rodzinnej, zderzenia komunizmu z kapitalizmem, a przede wszystkim naszego nieprzygotowania do życia w nowym systemie.

Takie chwile są niezwykle cenne i potrzebne. Zawdzięczam siostrze odwrócenie mojej uwagi od czarnych myśli. Jeśli ktoś nie ma takiej siostry, to polecam spotkania z przyjaciółmi. Zwykle kobiety są bardziej skore do otwartych rozmów, więc panom polecam gry w karty i sport. W końcu nie słabniemy z dnia na dzień. Ważne, abyśmy nie byli sami do końca wszystkich terapii.

## EMOCJE W WALCE Z RAKIEM

Jeśli potrafimy zrobić pierwszą listę i zacząć ją realizować, oznacza to, że albo ominęliśmy stan zaprzeczenia, albo przezwyciężyliśmy ten etap. Dla osób, które mają trudności z akceptacją sytuacji, polecam rozmowę z psychoterapeutą, który powinien być dostępny w szpitalu onkologicznym. Kolejną listę sporządzimy, kiedy już będziemy wiedzieć, jak będzie przebiegała nasza terapia. Czy tylko chemia, naświetlanie, czy chemia i naświetlanie, i co pierwsze, czy będzie to agresywna terapia, czy dłuższa i mniej wyczerpująca.



**Grażyna (Grace) Tallar** – absolwentka Uniwersytetu Warszawskiego i Uniwersytetu McGill w Montrealu, dziennikarka i autorka wielu książek o tematyce motywacyjnej. Jest pionierką i propagatorką nowatorskiego szkolenia Inteligencji Emocjonalnej. Pokonała złośliwy nowotwór, wykorzystując doświadczenie i wiedzę o emocjach oraz neurobiologii mózgu.

Szacuje się, że niemal co trzecia osoba może wkrótce usłyszeć diagnozę nowotworu. Styl i tempo życia powodują, że zachorowalność na raka jest coraz większa. Nikt jednak nie jest przygotowany na taką diagnozę.

**Co zrobić, gdy w gabinecie lekarskim usłyszysz: rak?**  
**Jak poradzić sobie ze strachem, złością czy poczuciem beznadziei?**  
**Jak uporządkować swoje życie?**  
**Jak rozmawiać z bliskimi o chorobie?**

Autorka tej książki pokonała nowotwór złośliwy. Teraz dzieli się z tobą wiedzą i własnymi doświadczeniami z tej trudnej walki. Dzięki tej książce poznasz rolę i wagę emocji w walce z nowotworem. Zbudujesz własną siłę emocjonalną, którą wykorzystasz, aby pokonać raka. Poznasz dietetyczne zalecenia, zalety suplementacji i naparów ziołowych w oczyszczaniu organizmu ze skutków chemioterapii i wzmacnianiu odporności. Dzienniczek ze 100 pytaniami pomoże ci ukierunkować emocje i wyznaczyć sobie realne cele. Zyskasz też pewność, że rak to nie wyrok i tylko ty kontrolujesz swoje ciało, życie i chorobę!

**Zbuduj siłę emocjonalną, aby pokonać raka!**

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8168-725-6

