

Po tym zabiegu kobieta może wrócić do normalnego życia. I może to być życie bardzo pełne, we wszystkich jego przejawach. Ochotniczki-wolontariuszki, które pojawiają się przy łóżku chorej kobiety są żywym przykładem tego, jak może być po operacji.

Kobieta, która chce zostać ochotniczką, musi spełnić kilka warunków. Musi być co najmniej dwa lata po własnej operacji, bowiem — jak obliczono na świecie — powrót do normalnego życia trwa właśnie tyle. Musi być pogodzona z sobą, zrównoważona emocjonalnie. Nie może emanować przecież lękiem czy niepokojem.

Szkolenie ochotniczek odbywa się na zasadzie dobrowolności. Chętne panie uczą się pewnych praktycznych umiejętności. Nawiazywania kontaktów, rozmawia-

nie może wrócić do pełnej sprawności psychofizycznej.

Wiele czynników składa się na to, jak kobieta przystosuje się do życia po operacji. Obraz samego siebie, jaki nosimy w podświadomości, jest sprawą bardzo ważną. Istotne jest także, jakim wartościom pacjentki hołdują w życiu. Jeśli dominujące znaczenie ma wygląd zewnętrzny, to bardzo długo i ciężko kobieta będzie się aklimatyzowała do nowej sytuacji. Jeśli jednak potrafi uznać rację, która w zamian za uszkodzenie ciała oferuje jej życie, o wiele łatwiej się przystosuje.

Mężczyźni częściej akceptują sytuację, nie tworzą wokół niej dramatu. Amputacja piersi ich partnerki nie jest dla nich końcem świata. To kobiety tworzą problem, utrudniając samym sobie powrót do życia i sprawności.

ly się w tym właśnie celu. Spotykają się w nich kobiety, które mają za sobą amputację piersi. Kluby nie mają stałej liczby członkiń, bowiem zdarza się tak, że panie przychodzą na jedno, dwa, trzy spotkania po to tylko, by uporać się z jakimś własnym problemem. Potem już nie są zainteresowane działalnością w Klubie. Jest jednak stały trzon, panie, które na stałe związały się z Amazonkami. Są wśród nich lekarki, aktorki, dziennikarki, są i panie bez wykształcenia lub zawodu. Nikt jednak lepiej niż one nie potrafi pomóc innym kobietom, dotkniętym amputacją piersi. One przez to już przeszły, one wiedzą, co czują kobiety po operacji, bo same czuły dokładnie to samo. Ale teraz mogą już służyć, jako pozytywny przykład. Wyszły ze szpitala i — choć na

POWROT DO ŻYCIA

O swojej chorobie i powrocie do życia napisała książkę Zofia Kucówna. Była załamana. Dziś psychologowie polecają jej książkę pacjentom onkologii, tyle w niej nadziei i dobrych energii...

wiania z chorymi, a przede wszystkim — słuchania. Nauka odbywa się w bardzo nowoczesnym systemie, z zastosowaniem np. psychodramy. Zdaniem psychologów do łóżek chorych nie powinny być dopuszczane kobiety przed szkoleniem. Psychika człowieka chorego jest bardzo wrażliwa i nieumiejętne zadziałanie może wyrządzić ogromne szkody.

Ochotniczki idą do pacjentek tylko na ich wyraźne życzenie. W szpitalach, które godzą się na ich działalność, zostawiają swój adres i telefon. W Krakowie przeszkolonych jest 6 ochotniczek, czynnie działają jedynie 4.

★

Ruch samopomocowy na świecie istnieje od bardzo dawna i dzisiaj nikogo już nie dziwi. Ludzie w ciężkich chwilach zrzeszają się, by pomóc sobie nawzajem, by się wesprzeć, by usłyszeć od innych, będących w podobnej sytuacji potwierdzenie swoich wysiłków.

Ale nie zawsze tak było. Do wiedzy, że nikt nie pomoże osobie uzależnionej tak dobrze, jak ktoś, kto sam był uzależniony, trzeba było dochodzić długie lata. Tak samo jak do stwierdzenia, że człowieka chorego i cierpiącego nikt tak dobrze nie zrozumie, jak ktoś, kto sam pokonał chorobę.

Pierwszy ruch samopomocy kobiet po amputacji piersi powstał w Stanach Zjednoczonych w 1952 r. Założyła go dr Teresa Lasser, która sama przeżyła taki zabieg. W Stanach Zjednoczonych ruch ten przebiegał się 17 lat. Dopiero pod koniec lat 60. współpraca ze służbą zdrowia zaczęła się jakoś układać. W tej chwili w USA istnieje tysiące podobnych klubów.

Krakowskie Towarzystwo „Amazonki” powstało zaledwie trzy lata temu — w maju 1991 r. Kobiety zrzeszyły się przede wszystkim po to, by udzielać sobie wzajemnie wsparcia psychicznego. Zabieg usunięcia piersi jest operacją mało inwazyjną jeżeli chodzi o ciało, za to tak bardzo inwazyjną w sferze psychiki, że kobieta jeszcze długi czas po nim

Często bardziej niż operacji boją się reakcji swojego partnera. Nie są pewne, czy bez jednej piersi będą dla niego nadal atrakcyjne.

Oczywiście zdarzają się sytuacje, w których mąż opuszcza żonę po mastektomii.

— Cóż to jednak musiał być za związek, na jakich fundamentach się opierał, jeśli mężczyzna potrafił w takiej chwili zostawić swoją partnerkę — mówi mgr Teresa Turuk-Nowak, od wielu lat psycholog w krakowskim Centrum Onkologii przy ul. Garncarskiej. — Operacja tylko przyspieszyła bieg rzeczy. Taki partner i tak, prędzej czy później by ją zostawił. Lepiej, że stało się to gdy kobieta w wyniku operacji zostaje pozbawiona piersi i na dodatek opuszcza ją partner, nie można jej jednak powiedzieć, że dobrze się stało. Mgr Teresa Turuk więc z doświadczenia, że większość kobiet wychodzi z takich potyczek z losem obronną ręką. Ba, wychodzą silniejsze, umocnione w swoich postanowieniach na życie. Ale na to potrzeba czasu.

W takiej chwili, gdy kobieta w wyniku operacji zostaje pozbawiona piersi i na dodatek opuszcza ją partner, nie można jej jednak powiedzieć, że dobrze się stało. Mgr Teresa Turuk więc z doświadczenia, że większość kobiet wychodzi z takich potyczek z losem obronną ręką. Ba, wychodzą silniejsze, umocnione w swoich postanowieniach na życie. Ale na to potrzeba czasu.

— Trudno wymagać od pacjentki, szczególnie gdy ciągle jeszcze jest osłabiona po zabiegu, by szukała dobrych stron w swojej chorobie — mówi psycholog — Ona ma prawo do rozpaczy, do buntu. Ważne, by w miarę upływu czasu umiała zmienić te negatywne uczucia w pozytywne działanie.

★

Operacja usunięcia piersi w tym samym stopniu ingeruje w stan zdrowia fizycznego co i psychicznego kobiety. Usunięcie piersi zawsze wiąże się z usunięciem także węzłów chłonnych. Zmieniają się więc warunki anatomiczno-fizjologiczne. Ogromnie ważny jest powrót do normalnego życia, do sprawności fizycznej. Chodzi o to, by kobieta odzyskała pełną sprawność ręki po stronie operowanej. Jednak lekarze nigdy nie mówią tylko o sprawności fizycznej, bo jest ona wprost proporcjonalna do sprawności psychicznej.

Kluby Amazonek zorganizowa-

ły się w tym właśnie celu. Spotykają się w nich kobiety, które mają za sobą amputację piersi. Kluby nie mają stałej liczby członkiń, bowiem zdarza się tak, że panie przychodzą na jedno, dwa, trzy spotkania po to tylko, by uporać się z jakimś własnym problemem. Potem już nie są zainteresowane działalnością w Klubie. Jest jednak stały trzon, panie, które na stałe związały się z Amazonkami. Są wśród nich le-

karki, aktorki, dziennikarki, są i panie bez wykształcenia lub zawodu. Nikt jednak lepiej niż one nie potrafi pomóc innym kobietom, dotkniętym amputacją piersi. One przez to już przeszły, one wiedzą, co czują kobiety po operacji, bo same czuły dokładnie to samo. Ale teraz mogą już służyć, jako pozytywny przykład. Wyszły ze szpitala i — choć na

— Jeśli uporać się z problemem braku fizycznego, to znaczy, że już powoli „wychodzą na prostą” — mówi psycholog. W sumie o wiele więcej jest pozytywnych niż negatywnych przykładów związanych z życiem po operacji. Pani doktor opowiada o dziewczynie, której odjęto pierś w wieku 18 lat. Zdawało się, że z tego nie wyjdzie, była załamana i psychicznie zgnębiona. Sądziła, że nie ma przed nią przyszłości. Tymczasem skończyła studia, objechała pół świata, a dziś jest szczęśliwą żoną i matką dwóch synów.

O swojej chorobie i powrocie do życia napisała książkę Zofia Kucówna. Ona także przeszła amputację piersi. I ją mąż porzucił. Dziś psychologowie często polecają paniom po operacji książkę Kucówny — jest w niej tyle nadziei i tyle dobrych energii. W dzisiejszych czasach, gdy każda kobieta, także w Polsce, bez trudu może ukryć taki brak przed światem zewnętrznym, często nawet nie zdajemy sobie sprawy, że ktoś obok nas być może właśnie jest po mastektomii. Wiele aktorek bardzo znanych i bardzo czynnych zawodowo przeszło amputację piersi. Nie domyśliłybyśmy się tego, patrząc na nie. Są zadowolone, czynne, żyją!

★

Podajemy adres Krakowskiego Towarzystwa „Amazonki”: Kraków, ul. Garncarska 11, tel. 22-99-00. W każdy poniedziałek w godzinach od 16.30 do 18 można także dzwonić pod numer 22-76-13. Jest to telefon zaufania Amazonek. Jeśli ktoś chciałby pomóc finansowo, podajemy również numer konta Towarzystwa: BPH IV/O Kraków 323415-719957-132.

ELŻBIETA BOREK