

CE NE SCRIB CITITORII ...

CADOU DIN KAIHUAI

Material furnizat de Asociația Taichung Kaihuai
Traducere Robertson Maria

Cancerul de sân este cea mai serioasă amenințare pentru sănătatea femeii în Taiwan. În medie sunt diagnosticate zilnic 13 femei cu cancer de sân. Aceste femei, șocate de spaima morții, sunt confruntate nu numai cu pierderea unui sân, ci și cu schimbarea vieții lor în nenumărate aspecte.

Asociația Taichung Kaihuai (deschide-ți mintea și fii fericit - în limba chineză), o organizație nonprofit, fondată de un grup de supraviețuitoare a cancerului de sân, a ajutat numeroase paciente și familiile lor pe parcursul perioadei critice.

Pentru cei mai mulți dintre membrii Kaihuai, a supraviețui cancerului este un dar al vieții, deoarece aceștia au redescoperit adevăratul sens al existenței.

Pe parcursul ultimilor 10 ani, voluntarii (supranumiți - îngerii Kaihuai) au înființat mii de secții în cadrul spitalelor, au efectuat vizite persoanelor cu cancer de sân. De asemenea, ei au dus o muncă de informare asupra cancerului de sân, precum și în vederea descoperirii timpurii a tumorii. Printr-un efort fără margini, «îngerii» își propun ca nici o altă femeie să nu trăiască spaima și durerea pe care ele au trăit-o.

Povestea lui Shu-Lian Chen, având 53 ani, supraviețuitoare a cancerului de sân de 11 ani.

Cancerul m-a făcut să-mi reexaminez viața. Dacă nu m-aș fi îmbolnăvit, nu mi-aș fi dat

seama că familia mea și cu mine suntem de aceeași parte a baricadei în lupta pentru viață și de faptul că legătura cu surorile mele este atât de puternică.

Când aveam cinci ani, tatăl meu a murit de cancer la ficat. Îmi amintesc că din acel moment mi s-au deschis ochii în fața vieții. Numai sora mea mai mare și eu am plâns, știind că tatăl nostru nu se va mai întoarce niciodată. M-a urmărit moartea tatălui meu, dar atunci încă nu știam dacă este o legătură între cancer și ereditate.

În 1993, mama mea a suferit o operație pentru îndepărtarea unui nodul tiroidian. Am fost prea preocupată de starea mamei pentru a lua în seamă propria-mi sănătate. În acea perioadă, la sânul stâng aveam o tumoare. Apoi, la scurt timp, sora mea a fost supusă unei operații de extirpare a unei tumori benigne uterine. Abia când grija pentru mama și sora mea au luat sfârșit, am găsit timp să consult un ginecolog. Mi s-a recomandat consultarea unui chirurg. Nefiind măritată, aveam rețineri în legătură cu examinarea corpului meu de către un medic-bărbat; până la urmă m-am prezentat la un consult general.

În urmă cu zece ani, în comunitatea noastră nu exista o organizație de întraajutorare a pacienților. Preotul de la biserica la care activam, m-a ajutat cu unele materiale informative, procurate din alte țări. Astfel am aflat că se poate trata cancerul de sân fie prin eliminarea totală a sânelui, fie printr-o

intervenție chirurgicală prin care se păstrează sânul. Opțiunea depinde de starea tumorii. După diagnosticare și după începerea tratamentului, medicul chirurg a hotărât că nu este necesară îndepărtarea totală a sânelui, dar am făcut 12 ședințe de chimioterapie și 35 ședințe de radioterapie.

La a 20-a ședință de radioterapie, corpul mi s-a acoperit cu bășici mai mari și mai mici, care apoi s-au spart și s-au infectat. Eram în imposibilitatea de a purta orice, contactul cu pielea având ca urmare îndepărtarea unei fâșii de piele. Nu puteam nici să folosesc un unguent, nici să mă bandajez. Pielea infectată arată atât de mutilată, încât radiologul a hotărât să sisteze radioterapia.

În urma morții tatălui meu, mama a întâmpinat greutăți în a purta de grijă la șase copii, astfel că, sora mea – cu șase ani mai mare, a avut grijă de mine. Ca urmare, relația mea cu ea, era asemănătoare cu cea dintre o mamă și o fiică. Dormeam în același pat și participam la toate evenimentele din viața ei.

Tatăl meu murind de cancer, n-am îndrăznit să-i spun mamei că am cancer de sân. I-am relatat doar că în urma unui consult medical mi s-a depistat un cancer în faza incipientă și că urmează să mă operez. Pe parcursul chimioterapiei am ținut-o la distanță, sora mea a fost cea care m-a îngrijit.

Sunt sensibilă la modul în care arăt. În timpul tratamentului mi-am pierdut părul, eram foarte palidă. Dacă ar fi fost să aleg între durerea chimioterapiei și cea a morții aș fi ales ultima. Sora mea știa cât de greu îmi este să fac tratamentul, de aceea de fiecare dată era prezentă cu mine la spital, apoi mă conducea acasă la ea, povestind și încercând să-mi abată gândul de la starea mea.

Tot ceea ce descoperea nou în gastronomia dietetică anti-cancer îmi pregătea. Cumpăra mirodenii exotice indiferent de prețul lor. Mă obliga să mănânc din multele preparate speciale pregătite anume pentru mine. Abia terminam de mâncat că dădeam totul afară.

Și atunci ea se apuca de o nouă rețetă, susținând că pentru a lupta cu boala trebuie să

ai energie. Pe tot parcursul chimioterapiei, numărul de leucocite nu a scăzut sub 6000. Doctorul a apreciat cazul ca fiind foarte rar și că se datorează grijii deosebite a surorii mele.

În martie 2002, în urma unui consult ginecologic, surorii mele i s-a descoperit un cancer ovarian. La auzul veștii m-am întristat mai mult decât atunci când am aflat de cancerul meu de sân. În decembrie 2002, a terminat chimioterapia și urma să facă o pauză de zece luni. Simțindu-se bine, am hotărât să facem o călătorie în orașul natal, să ne vizităm rudele și prietenii. La întoarcerea în Taiwan, boala ei s-a agravat, astfel că a început din nou chimioterapia. Acum era rândul meu să-i fiu alături zi și noapte, pregătindu-i mâncare pasată sau plante medicinale chinezești. Sora mea era optimistă, fiind convinsă că eu trăind zece ani, ea poate trăi cel puțin tot atât. Ea mă considera suportul ei în lupta cu boala. Sunt mulțumită că eu m-am îmbolnăvit înaintea ei, astfel ne înțelegeam una pe alta, o puteam încuraja, îi puteam împărtăși din experiența mea.

Compania la care lucram a organizat o călătorie în Japonia. Am primit aprobarea de a o lua și pe sora mea cu mine. Am vizitat Disney World din Tokyo, izvoarele termale din Hokkaido și ne-am delectat privind la fulgii de zăpadă.

Cineva m-a întrebat odată ce aș schimba în viața mea dacă ar fi s-o iau de la început. I-am răspuns că nu mi-aș dori să nu fi avut cancer. Un prieten mi-a spus: «viața în sine e o comoară și ea este plină de evenimente...tu nu ai dreptul să o critici. Noi trebuie să apreciem lucrurile bune din viață.» Cuvintele lui m-au iluminat.

Cancerul m-a determinat să îmi reexaminez viața. Dacă nu mă îmbolnăveam, nu mi-aș fi dat seama cât de puternic a fost frontul comun al familiei mele în fața bolii și legătura specială cu surorile Kaihuai. Deci, viața este plină de șanse și una din acestea a fost de a întâlni acești oameni minunați.

Boala nu m-a făcut să-mi fie teamă de moarte. Eram doar îngrijorată că nu-i voi mai avea în jurul meu pe cei iubiți. Înainte de boală,

credeam că fără mine nu se poate rezolva nimic; acum am înțeles sensul cuvântului: “lasă”. Știu că lucrurile se pot rezolva și fără mine. Sunt mai indulgentă cu mine, nimic nu e

foarte important în viață. Sunt liberă de corpul meu, sunt liberă să cred în Dumnezeu, astfel că aceasta este cea mai bună parte a vieții mele.

VINDECÂND CANCERUL CU IMAGINAȚIA

Material cules de Lascău Diana - studentă Facultatea de Psihologie,
Universitatea Babeș - Bolyai, Cluj- Napoca

Mintea este un instrument puternic, și ceea ce o persoană gândește îi poate afecta sănătatea, poate influența evoluția unei boli de care persoana respectivă suferă, inclusiv a cancerului. Dar cât de puternic este acest “instrument” (mintea) atât de la îndemâna oricui și necostisitor? Se pot folosi pacienții suferinzi de cancer de această armă pe care o constituie mintea lor și la care unii dintre ei poate nici măcar nu s-au gândit că există, pentru a lupta împotriva cancerului? Tot mai multe cercetări și studii relevă o multitudine de exemple, de cazuri de cancer vindecate, de multe ori total, cu ajutorul minții, mai precis a imaginației. Care este explicația? Se pare că pacienții suferind de cancer pot fi învățați să se folosească de minte pentru a-și imagina “recrutarea” soldaților sistemului lor imunitar (celulele albe) și a-i mobiliza în căutarea și distrugerea celulelor maligne din organism.

Încă din anii 1970, O. Carl Simonton, un medic oncolog radiolog, pornind de la ideea existenței unei relații între factorii psihologici și cancer, a dezvoltat un program de tratament diferit pentru bolnavii de cancer, care includea alături de un tratament medical al cancerului, și tehnici psihologice (ședințe de relaxare progresivă a mușchilor și consiliere de grup). Principala caracteristică a programului o constituie un exercițiu de imaginație în care pacienții își imaginau că pot vedea celulele lor albe atacând și distrugând celulele canceroase. De exemplu, o pacientă își imagina că celulele sale albe urmăreau celulele canceroase

(imaginate sub forma unor pești mici) “apoi se năpusteau asupra lor, îi sfășiau bucăți, cu dinții lor lungi și ascuțiți, distrugându-i”.

Simonton a utilizat prima dată relaxarea și imaginația în 1970, cu un pacient de 61 de ani, suferind de cancer în zona gâtului. Starea fizică a pacientului era mult afectată și greutatea sa scăzuse de la 130 la 98 kg. Avea, de asemenea, dificultăți de respirație și de a-și înghiți saliva. Când Simonton a văzut pacientul, prognosticul pentru el era de mai puțin de 5% șanse de a mai supraviețui următorilor 5 ani. Un program de relaxare și imaginație, care trebuia practicat de către pacient de trei ori pe zi, a fost pus la punct pentru acest pacient. A fost instruit, mai întâi să se concentreze pe relaxarea mușchilor dinspre cap spre picioare. Apoi trebuia să își imagineze că se afla într-un loc calm și plăcut, cum este o pădure. În faza următoare era sfătuit să își închipuie cum arată cancerul din corpul său și să își vizualizeze tratamentul său radiologic ca și “milioane de corpusculi mici de energie”, pătrunzând în toate celulele corpului său, atât în cele normale, cât și în cele canceroase. Celulele canceroase erau imaginate ca fiind mai slabe și mai confuze decât cele normale, și astfel, vor muri din cauza radiației. Apoi, pacientului i se cerea să își imagineze celulele albe ale corpului său transportând celulele canceroase moarte prin rinichi și ficat. În cele din urmă, a fost învățat să își imagineze corpul ca fiind sănătos și normal, cu tumorile canceroase scăzând în mărime. Rezultatul a fost remarcabil. La jumătatea tratamentului, cancerul a început să dispară, pacientul a

început să mănânce și să câștige în greutate. În plus, efectele negative ale tratamentului prin radiație erau mult diminuate. După două luni de îmbunătățiri progresive ale stării sale, nu mai exista nici un semn de cancer în organism. E util să fie amintit și faptul ca acest pacient a utilizat tehnica cu un nou succes, de unul singur, pentru a-și reduce simptomele de artrită și pentru a-și relua activitatea sexuală deplină, după o perioadă de impotență de peste 20 de ani.

După acest prim succes, această procedură de imaginație / relaxare, a fost testată cu alți 159 de pacienți, diagnosticați cu cancer incurabil din punct de vedere medical, și având un prognostic de un an de viață. Iarăși rezultatele au fost destul de importante. Din cei 159 de pacienți, 65 trăiau la 2 ani după diagnostic, adică un an peste prognoza inițială. Mai mult, din cei 65 care au supraviețuit peste prognoză și au continuat practicarea tehnicii de imaginație/relaxare, 22.2% nu mai prezentau nici o dovadă de cancer, 19.1% au demonstrat o regresie a tumorii, în timp ce 27.1% s-au stabilizat. Pentru doar 31.8% a apărut o nouă creștere a tumorii.

Un alt caz, citat în literatură, îl amintește pe Garrett, un băiețel de 9 ani, diagnosticat ca având o tumoră pe creier inoperabilă, și ale cărui simptome se agravau în ciuda eforturilor medicale depuse. În lipsa unei alternative, acesta este dus de către părinți la “Centrul de Biofeedback și Fiziologie Menninger” care exista în orașul său, acolo începând să lucreze cu un medic, dezvoltând împreună un exercițiu de imaginație/vizualizare a unei bătălii cu tumoarea sa. În acea perioadă se difuza “Star Trek”, cu ideea de explorare a spațiului, de care Garrett era captat, astfel că vizualizarea urma să se facă în jurul ideii de bătălie spațială. Creierul său era sistemul solar, tumoarea era corpul spațial străin invadant, iar el era conducătorul avioanelor luptătoare (armate cu celule albe), iar medicul său era îndrumătorul de la sol. De asemenea, s-a mai folosit o vizualizare organică, în care tumoarea arăta ca o adunătură “aiurită” de alimente, alcătuind un hamburger, rece, dezorganizat, lipsit de putere. În această

vizualizare își imagina milioanele de celule albe mănâcând și distrugând tumoarea. În plus față de vizualizare, terapia lui Garrett includea relaxare adâncă, nutriție și exerciții. La început, simptomele se agravează, tumoarea creștea, și se estima mai puțin de un an de trăit. Cu toate acestea, nu a renunțat. Cam la un an de la diagnosticare, au început să apară anumite îmbunătățiri ale condiției sale. Într-o noapte, în timp ce efectua exercițiul de vizualizare a tumorii, copilul a fost incapabil de a-și mai vizualiza tumoarea. Tot ce a mai putut vedea a fost “un punct alb ciudățel”, acolo unde își vizualiza de obicei tumoarea. Garrett era convins că tumoarea dispăruse, astfel că a trebuit să fie schimbată imaginea care trebuia vizualizată, cu una în care se verifica fiecare colț al corpului în vederea depistării “invadatorilor nedoriți”. La efectuarea unui control, se constată că tumoarea a dispărut, rămânând doar un mic fragment de calcifiere (“punctul alb ciudățel”). Toți au fost uimiți, cu excepția lui Garrett.

Se pare că, pentru ca tratamentul cancerului utilizând imaginația să dea roade, sunt necesare mai multe condiții care trebuie respectate în efectuarea vizualizării de către pacient: celulele canceroase trebuie vizualizate ca fiind slabe, confuze, ușor de distrus (de exemplu, ca ouale de pește; să nu se folosească imaginea unor furnici sau crabi, care sunt destul de tenace); tratamentul trebuie văzut ca fiind unul foarte puternic, capabil de a interacționa cu cancerul, de a-l distruge; prin imaginație, celulele sănătoase se refac rapid din oricare deteriorare cauzată de tratament, pe când cele canceroase nu sunt capabile să se refacă și sunt distruse; armata celulelor albe ale sângelui trebuie imaginată ca fiind mult mai numeroasă, și copleșind celulele canceroase; celulele albe trebuie imaginate ca agresive, iar victoria lor devenind previzibilă; e important ca pacienții să își imagineze celulele canceroase moarte și eliminate din corp pe o cale naturală biologică; pacienții trebuie să se vadă pe ei ca fiind sănătoși și eliberați de boală; în cele din urmă, ei trebuie să își imagineze că își ating scopurile vieții. Pentru o mai bună vizualizare, pacienții

pot fi rugați să deseneze imaginea tumorii, a celulelor albe, a tratamentului medical.

Cercetările ulterioare s-au focalizat pe obținerea unui instrument psihologic care să evalueze corectitudinea utilizării tehnicii imagistice de către pacient, și, de asemenea, să prezică evoluția viitoare a bolii (datele chimice obținute din sânge oferind doar informații despre starea curentă a bolii, și nu sunt predictive pentru evoluția viitoare a bolii).

Aceste tehnici de imaginație ajută pacienții să devină mai implicați în propriul tratament și îi

încurajează să mențină un “spirit de luptă, o atitudine combativă cu boala”, atât de necesară și utilă, mai ales pentru pacienții suferinzi de cancer. Chiar dacă studiile în ceea ce privește vindecarea în cancer cu ajutorul acestor tehnici de imaginație, nu sunt tocmai covârșitoare ca număr, dovezile există totuși, și nu trebuie ignorate. Nu de puține ori s-a dovedit că uneori răspunsurile pot fi atât de simple și de evidente, încât e greu să le sesizăm.

BIBLIOGRAFIE:

Sarafino, E. (1990)-Health psychology. Ed. John Wiley & Sons, Inc.
Sheikh, Anees (1995)-Imagination and healing. Ed. Baywood Publishing Company, Inc.
Sheridan Charles L., Radmacher Sally A. (1992)-Challenging the Biomedical Model. Ed. John Wiley & Sons, Inc.

