სოფო ფირანიშვილი

კიბოსთან ერთად და მის შემდეგ

2021

რედაქტორი: ნათია პაპიძე

გამომცემლობა
კალმოსანი
თბილისი, 2021

წიგნი აიწყო და დაიბეჭდა
გამომცემლობა ,,კალმოსანში“
ელ.ფოსტა: kalmosani@yahoo.com
ტელ: 571191929

ISBN 978-9941-492-58-7

გამარჯვებული სოფოს ამბავი

მიუხედავად იმისა, რომ სოფოს არ ეგონა, „ის და წერა“ დამეგობრდნენ – ვფიქრობ, ეს გარდაუვალი იყო, სოფო კი მისგან უკვე განადგურებულ დაავადებას აბრალებს, მაგრამ სულ ტყუილად. ადამიანს წერა ან შეუძლია, ან არ – სხვა ყველაფერი უკვე იმპულსები და ბიძგები. ეს ბიძგი მისთვის მძიმე სენის დამარცხება გამოდგა, სოფო მასზე „მძიმე“ აღმოჩნდა – ოღონდ სიტყვა მძიმე მესამედ აღარ გვჭირდება – ამ გოგონამ, წინადადებას, რომელსაც ავთვისებიანი სიმსივნე ერქვა, არა მძიმე, არამედ წერტილი დაუსვა. წერტილის მერე ახალი წინადადება იწყება – ამ წინადადებას კი ეს პატარა წიგნი ჰქვია, როგორც სოფო ამბობს – მისი მთავარი გამარჯვება. და ის მართალია. ერთია ბრძოლა და წვალება, მეორე კი ფიქრი იმაზე, თუ როგორ იბრძოდი და გტკიოდა. ჩვენ ხშირად მძიმე წარსულს ტაბუებში ვახვევთ. არც გაგვემტყუნება. ასე უფრო იოლია დაზეპირებული სევდის დავიწყება. სოფო სხვა გზით წავიდა. ის გვიყვება ამბებს, რომელიც ასე უცხოა და ახლობელიც. ყვება მსუბუქად – “როგორ გავიცანი კიბო“ – თითქოს სტუდენტობის მეგობარზე წერდეს მოსაგონარს. ნინო ექიმი. ღიმილი. ღიმილი. ღიმილი. ტირილი. ტირილი. ტირილი. ნემსები. ბიოფსია. მთელი ეს მშრალი პროტოკოლი. ისრაელი. ტკივილი მარტოობით შეკმაზული უდრის დანებებაზე ფიქრს. მაგრამ ეგ დროებით. ძალიან დროებით. შეიძლება წუთით. ან წამით. ისევ ძალის ძებნა. ძებნა იმ კედლებში, რომლებიც ძალიან გვანან ერთმანეთს, თუნდაც ათობით ნახატი ფუთავდეს. გზა. გზა. გზა. „დასასრული არ არსებობს, ეს მხოლოდ გზაა, გზა ერთი შედეგიდან მეორემდე“.

მოლოდინი. ტკივილები, რომელიც „გვახსენებს ლოცვას და ყველაზე მეტად გვაყვარებს ღმერთს“.

ეს წიგნი სოფოზე კი არა, ყველა იმ ადამიანზეა, ვინც დღეს, აი, ახლა, ამ სიტყვების კითხვისას ებრძვის ასე გახშირებულ სენს. და სოფო ამ ადამიანებს ეუბნება იმას, რაც შეიძლება უმთავრეს საყრდენად ექცეთ:

„კიბოს დამარცხების რეცეპტი არ არსებობს. მხოლოდ შენ არსებობ, შენ, რომელმაც უბრალოდ უნდა ირწმუნო საკუთარი შესაძლებლობების“.

გადააწოდეთ ეს წიგნი ერთმანეთს – ფიქრისთვის, იმედისთვის, რწმენისთვის.

გიორგი კეკელიძე

ჩემს წიგნს, პირველ რიგში, ვუძღვნი ნუცას, რომელიც მაშინ წავიდა ცაში ანგელოზად სამუშაოდ, როცა წიგნის საბოლოო ნაწერებს ვარედაქტირებდით. რამდენიმე დღე სუნთქვა გაგვეყინა მე და ნათიას, ამ წიგნის რედაქტორს და ჩემი და ნუცას მეგობარს. ვერც ერთი წინადადების დაწერა ვეღარ შევძელით. ვერც ვერაფერს ვწერდით ერთმანეთს. გვერიდებოდა.

ეს ყველაზე სხვანაირი გრძნობაა, იმიტომ, რომ სხვანაირი იყო ნუცა ჩემთვის.

გოგო, რომელიც ცუდად იყო, მე თვითონ ვგრძნობდი როგორ სტკიოდა, მეც ხომ იმ ტკივილებიდან ვარ, მაგრამ ყოველთვის ცდილობდა ჩემს დამშვიდებას, მხოლოდ ჩემი კი არა - ყველასი. და ჩვენ ვუსმენდით გაოცებულები: „ღმერთო ჩემო, რა ძლიერია ნუცა. უძლიერესი.“ - რამდენჯერ გვითქვამს, ან გვიფიქრია. გოგო, რომელიც უნარკოზო პროცედურების დროს საოპერაციოში მუსიკას ართვევინებდა ექიმებს და მედ.პერსონალს. აცეკვებდა და ამხიარულებდა მათ, მაშინ, როცა თავად ფიზიკურ ტკივილს ითმენდა.

უხაროდა მისი ეს მიდგომები ყველას, მაგრამ არ მიხაროდა მე, რადგან მთელი სხეულით ვგრძნობდი, როგორ სტკიოდა ნუცას, მეც ხომ იმ ტკივილებიდან ვარ.

მთელი ჩემი თავი ვიპოვე ნუცაში.

და ყოველთვის, როცა მეტყვიან, რომ მაგარი გოგო ვარ, ან რა მაგარია, რომ ეს შევძელი, ყოველთვის, როცა გავიღიმებ, ან ონკოპაციენტებს ჩავეხუტები, როცა საუკეთესო პროექტებს შევქმნი - ყველაფერს მხოლოდ ერთი საყრდენი ექნება: ნუცა.

ნათია პაპიძე ჩემი წიგნის რედაქტორია, ჩემი და ნუცას მეგობარი და ადამიანი, რომელსაც ჩემთვის ყველაზე ძვირფასი, ჩემი ერთადერთი წიგნი ვანდე, და როგორც კი თქვა, რომ — თანახმაა რედაქტორობაზე - მთელი გულით ამოვისუნთქე, მივხვდი, რომ ჩემი ოც-

ნების პროექტი ნათიასთან ერთად უპირობოდ შედგებოდა.

„შენ მწერალი ხარ.“- როდესაც გიორგი კეკელიძემ ეს სიტყვები მითხრა, გულიანად გამეცინა, საერთოდ ვერ აღვიქვი ამ სიტყვების მნიშვნელობა, თითქოს. დიდად არც მიმიქცევია ყურადღება, გავაგრძელეთ ყოველდღიური პროექტები. გიო ერთ-ერთი ყველაზე კეთილი ადამიანია ჩვენს ქვეყანაში, რომელიც ყოველთვის მთელი საქართველოს გვერდითაა... და იმ სიტყვების თქმიდან არ გასულა დიდი ხანი, მე საკუთარი წიგნი დავწერე, რომლის წინასიტყვაობაც გიოს ეკუთვნის. ამიტომ, გიო ჩემი ცხოვრების განსაკუთრებული ადამიანია და მადლობა, რომ მან დაინახა ჩემში ის, რისიც თავადვე არ მჯეროდა.

და, რა თქმა უნდა, წიგნს საუკეთესო ექიმების ჩემს გუნდს ვუძღვნი, რომლებმაც, შეუძლებელი შეძლეს ჩემთვის და დღეს, უკვე, ჩემი ოჯახის წევრები არიან.

თუმცა, მინდა წიგნი ყველას ვაჩუქო. ონკოლოგიურ პაციენტებს, მათი ოჯახის წევრებს და უბრალოდ ადამიანებს, რომლებიც წამიკითხავენ.

ვოცნებობ იმაზე, რომ აქ იმედს, სიყვარულს და რწმენას იპოვიან.

და თუ მე ეს შევძელი, თუ მძიმე დაავადების მერე (ერთი რკინის ხელით, რომელიც ყოველდღიურად და ხან ერთ საათში რამდენჯერმე მახსენებს თავს) შევძელი და მეორე სიცოცხლე დავიწყე, თუ ყველაფრის გადალახვა და საკუთარი თავის პატიება შევძელი, სიკვდილთან სიახლოვე დავივიწყე და გული მხოლოდ ბედნიერების მოლოდინით ავივსე - აუცილებლად გამოგივა შენც. ვინც არ უნდა იყო, ონკოლოგიური პაციენტი, თუ უბრალოდ, გადაღლილი, რწმენადაკარგული, სიცოცხლის ხალისის ნაკლებობით სევდიანი ადამიანი.

კიბოსთან ერთად და მის შემდეგ

შესავალი:

ძირითად დროს, სახლში, ჩემს ოთახში გამოკეტილი ვატარებ. კედლები შავია.

მეტწილად, გამართლებებს ვუძებნი საკუთარ თავს. ვამართლებ და ვუხსნი, რომ ამ ომის მოგება კარგი იდეა იყო.

ახლა, უკვე, იმასაც ვფიქრობ, რომ ჩემი გამოცდილების განდობა და გაჟღერებაც არ არის ურიგო იდეა. ვინ იცის, იქნებ, ერთი ადამიანისთვის მაინც...

არ მინდა ჩემი ნაწერები უმადურობასთან ასოცირდებოდეს; კი არ ვიცი, არამედ, მთელი გულით ვგრძნობ, რამდენ ადამიანს უოცნებია, რომ ერთ დღეს აუცილებლად დაწერდნენ წიგნს - „მე დავამარცხე კიბო“ და პირობაც დაუდიათ, რომ პრეზენტაციასაც თავადვე დაესწრებოდნენ. მაგრამ, ალბათ და ძალიან ბევრჯერ, არც წიგნი ყოფილა - არც პრეზენტაცია...

და ახლა, როდესაც ვბედავ და ამ წიგნის წერას ვიწყებ - ჩემი გამარჯვების და მათი დამარცხების სიმძიმე ერთნაირად მადევს ტვირთად და საერთოდ არ ვგრძნობ თავს კარგად.

თუ კითხვისას აღმოაჩენთ, რომ არათანმიმდევრული ვარ, ან ფიქრს ვერ ვიმორჩილებ, ანდაც, პირიქით, ფიქრებმა დამიმორჩილეს და საერთო ხაზიდან გადამახვევინეს - იცოდეთ, რომ დაახლოებით მაინც გაიჩენთ წარმოდგენას,

როგორ გრძნობენ თავს ადამიანები, ვინც გადის გზას, რომელიც მე უკვე გამოვიარე.

რთულ დაავადებებს ბევრი დადებითი მხარე აქვს: გრძელდება დიდხანს და გაძლევს საშუალებას, მთელ შენს ცხოვრებას გადახედო, - ისიამოვნო გამორჩეული და მეტად დასამახსოვრებელი მომენტებით. შეიძლება გაიღვიძო და თორმეტი წლის იყო, მთელი იმწლევანდელი ემოციებით აღსავსე და ამავე დროს, აცნობიერებდე, რომ საავადმყოფოს მიყრუებულ პალატაში წევხარ, სრულიად მარტო.

ყველა ეტაპის მერე სხვადასხვანაირი იძერწები და თუ არ გამოიძერწე, მაშინ რა აზრი ჰქონდა ამ განსაცდელს? მოგეხსენებათ, სინამდვილეში, ყველაფერს აქვს აზრი და შენც, ყველა ჯერზე, სხვადასხვანაირი ხდები, შესაბამისად.

ნუ იტყვით, რომ აღარასდროს იტირებთ ისე, როგორც იმ წუთებში, რადგან თქვენ ამას შემდეგში უფრო ხარისხიანად და გრძნობის მეტი სისავსით შეძლებთ. დააფასებთ...

ამბობენ, ცხოვრება ბედნიერი მომენტებიაო, რამდენიმე მომენტი კი უკვე მთელი სამყაროა. მომენტებით ვიქმნებით. მეც, ხან რომელი კადრი მიდგება თვალწინ, ხან რომელი.

თუმც, ვერც იმას უარვყოფთ, რომ რთული წუთებიც გვძენს ბევრ რამეს, დიდ გაკვეთილებს გვაძლევს და შესაძლოა, დიდხანსაც გაგვყვეს მათგან დატოვებული ეფექტები. დილას ჩემს ოთახში გაღვიძებული კარგა ხანი ვგრძნობდი ხოლმე საავადმყოფოს სუნს; და ღმერთმა

იცის, ასე რამდენჯერ გამღვიძებია კლინიკის კედლებიდან ძალიან შორს, მაგრამ ზუსტად იმ სუნით გაჟღენთილს.

* * *

ვინ ვარ მე? დღეს დაუფიქრებლად გიპასუხებთ - მეღვინე. ახლა ის დროა, - ამ სიტყვების წარმოთქმის რომ აღარ მეშინია. ღვინის ქარხნებსაც კი შემიძლია სტრესის გარეშე და თავისუფლად ვსტუმრობდე. რა გზა გავიარე ამ სტრესიდან - თავისუფლებამდე, ამაზე მოგვიანებით ვიტყვი, აუცილებლად.

თუმცა, ჯერ კიდევ რამდენიმე თვის წინ გეტყოდით, რომ ჩემი სილაღე მაშინ დამთავრდა, როცა მამა გარდაიცვალა.

მაშინ თორმეტი წლისა ვიყავი.

იოლი მისახვედრია, რომ ყველაფერი შეიცვალა. მამასთან ერთად, თითქოს, საკუთარი თავიც დავკარგე.

***

პირველად ნათიას (ფანჯიკიძე) ხმა რომელიღაც გადაცემიდან მომესმა. ამბობდა, როცა ადამიანი ვერ რეალიზდება, როცა ცხოვრების იმ ადგილზე არ არის - სადაც უნდა იყოს, ეს გამოუხატავი ენერგია გროვდება და ძირითადად, ონკოლოგიური დაავადების სახით ვლინდებაო;

როცა გამომიცხადეს, რომ კიბო მქონდა, ეს სიტყვები იყო - რამაც პირველმა გამიელვა გონებაში.

ამიტომ, დავიწყე ნათიას ძებნა და გამიმართლა, რომ მალევე ვიპოვე და გამართლების ამ ასპექტსაც, მოგვიანებით, აუცილებლად შევეხები უფრო ვრცლად.

ჩემი და კიბოს ურთიერთკავშირი კიდევ სხვანაირად შემიძლია ავხსნა.

მაგალითად, ცხოვრება იმიტომ გიწყობს ასეთ გამოცდებს, რომ საბოლოოდ საკუთარ „მე“-დ შედგე. საკუთარი თავი იპოვო და გაიცნო.

ან, იმიტომ, რომ ყოველთვის მინდოდა შემძლებოდა წერა;

და ზუსტად იქ მომახვედრეს, იმ ადგილებში, სადაც, საჭირო გაკვეთილს ყველაზე კარგად ასწავლიან -კლინიკებში.

იქ, სადაც ადამიანებს ყველაზე მეტი დრო აქვთ... და თვითონ ეს დროც არის სხვანაირი. გაგიჭირდება მიხვდე, - გადის, თუ პირიქით, წარსულში გაბრუნებს, ან, იქნებ, ძირითადად, ერთ ადგილას დგას.

სამაგიეროდ, ყველაზე ახლოს ხარ ღმერთთან და რაც უფრო მეტი დრო გადის - მით მეტად შორდები ადამიანებს. მათ, ვისაც იგივე არ გამოუვლიათ, რაც ჩვენ - ონკოპაციენტებს.

კიბოს გაცნობის პირველი დღეები და გაურკვევლობის შიში

კიბო, სიმსივნე, ბიოფსია, დამატებითი კვლევები... და ძალიან სევდიანად ნათქვამი „ყველაფერი კარგად იქნება“.

თავიდან დავიწყებ: რადგან მარცხენა ხელი პერიოდულად და უფრო ღამის საათებში მტკიოდა, გადავწყვიტე ექიმთან მისვლა. ნერვის ანთება მეგონა, ძალიან კი მიკვირდა, ამდენ ხანს რომ გაგრძელდა. დაემთხვა, დედაჩემიც თბილისში იყო და ექიმთან ერთად წავედით.

შესასვლელში ჩემი მეზობელი ვნახე სოფლიდან. მივესალმეთ, ჩავეხუტე, მოვიკითხე და მოსაცდელში ჩამოვსხედით მოწყენილები, რადგან ვიცოდი, კიბო ჰქონდა და ამის გამო მოხვედრილიყო კლინიკის კედლებში. ახლაც მახსოვს, უცნაურმა ჟრუანტელმა დამიარა.

ახლა, როცა ამას ვწერ, უკვე ზუსტად შემიძლია ვიგრძნო, - ახალგაზრდა ქალი ქიმიოთერაპიის გადასასხმელად რომ შედის - იმ წუთების სიმძაფრე, მაგრამ, არ ვიცი, გასაგებად გადმოცემა თუ შემიძლია.

თითქმის საღამომდე მოგვიწია ერთ ადგილზე ჯდომა და ლოდინი. დაახლოებით 5 საათისთვის შევედით ექიმთან.

და აი, ის წუთებიც - როცა ყველაფერი დაიწყო.

პირველად გავიგე ჩემი დიაგნოზი „კიბო“... მერე იყო ღრმა პროცესის ჩართვა და სასწრაფო

დამატებითი კვლევები.

წარმომიდგენია, რა რთულია - ერთ წუთში გამოუტანო ახალგაზრდა გოგოს ეს განაჩენი, მაგრამ ექიმმა შეძლო, შეძლო... და არცთუ იოლად. იმხელა შიში და ტკივილი ჩანდა მის თვალებში, მზად ვიყავი მეთქვა, რომ არა უშავს; რაც არ უნდა ყოფილიყო - ავიტანდი, მაგრამ სიტყვაც ვერ ვთქვი. უბრალოდ, ვიჯექი და ვუსმენდი.

მომდევნო დღეებშიც არაფერი მითქვამს.

დღეს, უკვე, დარწმუნებით შემიძლია გითხრათ, რომ ადამიანის ყველაზე დიდი მტერი შიშია.

შიში, რომ რაღაც ისე არ მოხდება, რომ ვერ გავუძლებ... რომ არაფერი გამოვიდეს, ან რომ ვერ შევძლო.

სინამდვილეში, ყველას ყველაფერი შეგვიძლია, რისიც გვჯერა და მთელი გულით გვწამს...

და მაინც, რაც გვანგრევს და ნაწილებად გვშლის - შიშია, გაურკვევლობის შიში.



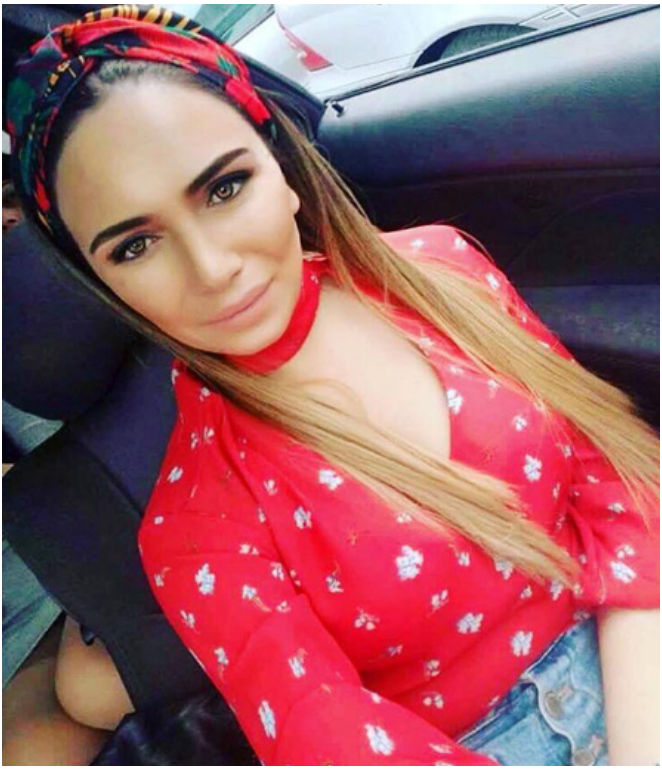
ეს ჩემი პირველი ფოტოკადრია.

საერთოდ არ ვნერვიულობ.

დილით ვიზაჟისტთან ვიყავი.

ახლაღა ვაცნობიერებ, რომ ყურადღების გადატანის საუკეთესო გზა ავირჩიე, რომ სილამაზე ყოველთვის საუკეთესო გადაწყვეტილებაა - როცა შიში გიპყრობს.

კლინიკაში ნაკერების ამოსაღებად მივდივარ. პირველი ბიოფსიიდან 2 კვირა გავიდა, მაგრამ პასუხები ჯერ კიდევ არ გვაქვს.



ძალიან ბედნიერად გამოვიყურები ხომ ?! ჩემი მეგობრების და გარშემომყოფების უმეტესობამ ჯერ კიდევ არ იცის, რა ხდება ჩემს თავს.

მეც ამ დღეს გავიგე. თუმცა, შევხვდი ურეაქციოდ.

მაშ ასე, დიაგნოზი ასეთია: ძვლის კიბო ოსტეოსარკომა, მესამე სტადია, ავთვისებიანი. სასწრაფოდ ვიწყებთ ქიმიოთერაპიის კურსს.

სიმართლე გითხრათ, წარმოდგენა არ მაქვს, ეს რას ნიშნავს;

არც იმაზე მაქვს წარმოდგენა, მე თვითონ რას ვგრძნობ.

ღმერთი ხომ გვიგზავნის ძალას სიძნელეებთან ერთად, ალბათ, ამის ერთგვარი დასტურია ეს დღე, ეს სიმშვიდე და ღიმილი ფოტოდან.



ერთ-ერთი პირველი ფოტოა პარიკით.

ვერ აღვწერ, პირველი ქიმიის, იმ დღეს კლინი-

კაში წასვლის და იქიდან დაბრუნების განცდებს, არ იყო მარტივი, არც ძალიან რთული — რადგან ჯერ კიდევ ვერ ვიაზრებ კარგად - რა ხდება ჩემს თავს.

რეალობას პირველად ხომ მაშინ ჩავხედე თვალებში, როცა თმამ დაბლა ცვენა დაიწყო.

ვერ გავუძელი. წავედი და გადავიპარსე. სასწრაფოდ პარიკი მოვირგე.

მაგრამ ყველაზე ძლიერ მაშინ ვიტირე, როცა პარიკი მოვიხსენი და როდესაც პირველად შევახე ჩემი უთმო თავი სასთუმალს.

მახსოვს, როგორი სასტიკი გრძნობა იყო ბალიშზე შეხება; მეგონა ჩემი თავი არ იყო.

მეტიც ვგრძნობდი, რომ თავი სულ აღარ მქონდა.

რაც არ უნდა ვეცადო, იმ განცდას ვერ აღვწერ.

მაგრამ ქიმიებისგან ძალაგამოცლილს თავის აწევაც არ შემეძლო.

დიახ, ქიმია ყველა იმ ენერგიას გართმევს - რაც გაგაჩნია.

სამაგიეროდ, იცი, რომ ის იცავს შენს სიცოცხლეს; სამაგიეროდ, საბოლოოდ იცოცხლებ.



ნელ-ნელა ყველაფერი შეიცვალა. თმა აღარ მაქვს. წეღან როგორც ვთქვი - გადავიპარსე. გადაპარსვამდე მითხრეს, რომ თავზე შერჩენილი თმით პარიკი აღარ გაკეთდებოდა და შემომთავაზეს „შინიონები" მოგვექსოვა. დავთანხმდი.

თითქოს, რაღაც ნაწილის გადარჩენა ისევ შევძელი. ფოტოზე შინიონებად მოქსოვილ ჩემსავე თმას ხედავთ. თავადვე დავიმაგრე სპეციალურად ფოტოსთვის. თუმცა, ჩემი ალაგ-ალაგ შეყვითლებული სხეულის დაფარვა ბოლომდე ვერ შევძელი. სახეზეც მაწერია, რომ რაღაცეები არ არის კარგად. მაგრამ მიზანი და ჩემი მოვალეობა ნათელია. ვიცოცხლებ!

სულ სხვადასხვანაირი ეტაპებია - ყველა ეტაპს თავისი მოცემულობა და ტკივილი აქვს, ხანდახან დიდი სიხარულიც კი. ზოგჯერ ვფიქრობდი, რომ კიბო უნდა მიმეღო, როგორც ცხოვრების მორიგი გამოწვევა, რომელიც სხვანაირ მომავალს მპირდებოდა. მერე, ზოგიერთი მტანჯველი პროცედურა მაიძულებდა, გამეაზრებინა, რომ კიბო ყველაზე საშინელი დაავადებაა, რომელიც ადამიანს შეიძლება თავს დაატყდეს.

ტირილის თერაპია

ტირილი ნიჭია და ამავე დროს, ერთგვარი უნარი, რომელიც აუცილებლად დიდი დოზით უნდა გაგაჩნდეს, განსაკუთრებით მაშინ, როცა მძიმე დიაგნოზებს ეხები.

მე არ მიტირია, როცა მითხრეს, რომ კიბო მქონდა...

არ მიტირია, როცა ბიოფსიის პასუხები პირველად დავიჭირე ხელში...

არ მიტირია, როცა ქიმიის გადასხმა დავიწყე...

ცრემლების გარეშე ავედი თვითმფრინავშიც და ამით საკუთარ თავს ვარწმუნებდი, რომ უძლიერესი გოგო ვიყავი...

ვერ ვამხელდი, ვამბობდი, რომ ჩემს ტკივილებს ვერავის შემოვახვევდი, სინამდვილეში მეშინოდა, მეშინოდა, რომ თუ გავამხელდი, მერე ძალიან ბევრს ვიტირებდი. მეშინოდა, რომ დაინახავდნენ, როგორ მტკივა და მე ვეღარ შევძლებდი ძლიერი გოგოს როლის მორგებას.

სინამდვილეში, უბრალოდ მეშინოდა საკუთარი ემოციებისა და უსუსურობის, რომ ცრემლით ნიღბებს ჩამოვიხსნიდი და ვეღარაფერს ავიფარებდი.

- მე ამ ყველაფერზე დავწერ, მაგრამ უკვე გამარჯვებული გოგოს პოზიციიდან. - ვთქვი მაშინ.

იყო მაგარი გოგო - ნარკოტიკივითაა, ერთი თუ „შეჯექი“, მერე უარის თქმა გიჭირს. ან, გგონია, ვინმე თუ ატირებულს დაგინახავს - დაიმსხ-

ვრევი... და დამსხვრეულის გამთელება არ ხდება.

არადა, ახლა ვიცი, რომ ტირილი საუკეთესო არჩევანია, რათა ემოციებისგან დაიცალო და ტკივილი დაივიწყო. როცა ამას მივხვდი - მას მერე აღარ ამიკრძალავს თავისთვის ცრემლით გათავისუფლება.

ისრაელი

ისრაელში წასვლა, როგორც შემდგომ გამოჩნდა, ერთ-ერთი ყველაზე რთული გადაწყვეტილება იყო, რაც კი ცხოვრებაში მიმიღია. ესეც დაუფიქრებლად გავაკეთე. მეტი გამოსავალი ისედაც არ ჩანდა.

ქირურგმა, რომელსაც ოპერაცია უნდა გაეკეთებინა, მარჯვენა ხელი მოიტეხა, მეორე ქირურგმა კი გვითხრა, რომ წასვლა ჩემი ერთადერთი გამოსავალი იყო. ვერაფერს შევცვლიდი.

სულ რაღაც ექვსი დღე მქონდა გასაფრენად, მომზადება - საბუთების მოწესრიგება, შეუძლებელია, ასეთ პატარა დროში მოახერხო და გაიაზრო შენი რეალობა.

ქიმიოთერაპიის სამი კურსი დამთავრებული მქონდა, მხრის სახსრის გადანერგვის ოპერაცია ვერ მოიცდიდა.

დრო აღარ მქონდა, დრო მე არ დამელოდებოდა, ამიტომ, მართალია, გაუაზრებლად და ღრმა ანალიზის გარეშე, მაგრამ მაინც ვაგრძელებდი ნაბიჯების გადადგმას.

არც მაშინ ვნერვიულობდი, როცა უკვე აეროპორტისკენ გავეშურე. დიახ, შეგიძლიათ წარმოიდგინოთ? არც კი მიტირია.

ჩემებს ჩავეხუტე და თვითმფრინავში ავედი.

ეს ჩემთვის პირველი ფრენა იყო... და წარმოგიდგენიათ? ფანჯარასთან მოვხვდი.

რა მაგრად გამიმართლა-მეთქი, - ჩავილაპარაკე. დიახ, ცხოვრების იმ ეტაპზე ეს ჩემი ერთად-

ერთი გამართლება იყო.

პირველი შეხვედრა ებრაელ ქიმიოთერაპევტთან ჩემთვის არც ისე წარმატებული აღმოჩნდა. მითხრა, რომ ოპერაციისთვის მზად არ ვიყავი, რომ აუცილებელი იყო სახსრის გადანერგვამდე ქიმიოთერაპიის სამი კურსი ჩამეტარებინა.

ეს იყო ის, რასაც ვერაფრით წარმოვიდგენდი. ვიგრძენი, მთელი სხეული როგორ გამეყინა და... ტირილი დავიწყე.

და დიახ, ეს იყო პირველი შემთხვევა, როცა ადამიანების თანდასწრებით ვიტირე.

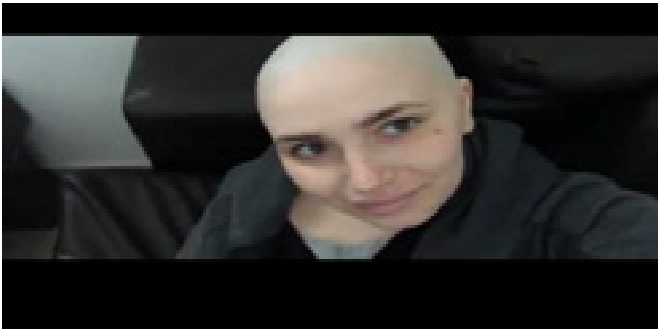
ფიქრი არ შემეძლო, უბრალოდ ვტიროდი.

ეს გზა მე არ ამირჩევია, შესაბამისად, არჩევანის საშუალებაც არ მაქვს, თუ მინდა, რომ მოვიგო.

ჩემი მოვალეობა მხოლოდ მათი მოსმენა, მოთმენა და მოცემულობების მიღებაა.

საბუთებს ხელი მოვაწერე.

რამდენიმე დღეში კლინიკაში დავწვები. იქ ხუთ დღეს გავატარებ და როგორც კი უკეთესად ვიგრძნობ თავს, სახლში გამწერენ.



როგორც ხედავთ, პარიკი აღარ მიკეთია. სილამაზეზე დარდის ძალა აღარ მაქვს. აქ უკვე ჩემთვის სულერთია, როგორ გამოვიყურები.

პირველმა ქიმიოთერაპიამ ისრაელში საკმაოდ მძიმედ ჩაიარა. კლინიკაში ხუთი დღე გავატარე, მუდმივი გადასხმები, ანალიზების კონტროლი და მოჭარბებული ემოციები.

ყველაფერს ის ფაქტი ართულებს, რომ აქ მარტო ვარ, სრულიად მარტო, ოჯახისა და მეგობრების გარეშე.

არ ვიცი, როგორ გავბედე ამ ნაბიჯის გადადგმა, ამ გადაწყვეტილების სიმძიმეს ყველაზე მეტად მაშინ ვგრძნობდი, როცა ნივთებს თვითონ ვაწყობდი ჩემს ვარდისფერ ჩანთაში, კლინიკაში წასასვლელად. ამას ხომ ყოველთვის დედაჩემი აკეთებდა.

სხვანაირად არ გამიგოთ, უცნაურია შენი ხელით აგროვებდე ნივთებს, მიდიოდე კლინიკაში, წვებოდე და შენი ნებით უშვებდე ვენებში წამალს, რომელიც ყველაფერს გართმევს - სიცოცხლის შანსის სანაცვლოდ.

***

სიცხე ოცდაცხრამეტს ასცდა, მივხვდი, რომ ცუდად ვხდებოდი. სასწრაფოდ ტაქსი გავაჩერე და კლინიკისკენ გავეშურე.

მახსოვს, როგორ ვლოცულობდი გზაში, ღმერთს ვთხოვდი, ჩემს განყოფილებამდე მიმეღწია, ოღონდ კი, იქ მისვლამდე არ წამსვლოდა გული; გონება არ დამეკარგა...

„ძალიან ცუდი ანალიზები მაქვს.“- ამას მაშინ მივხვდი, როცა ცალკე პალატაში შემიყვანეს და დამატებით ამიღეს სისხლი.

მწვავე ნეიტროპენია. თურმე, ეს იმუნიტეტის მკვეთრ დაქვეითებას ნიშნავს. იმდენად დაბალი იმუნიტეტი მქონდა, რომ ნებისმიერ დაავადებას იოლად „მივიწებებდი“, ამიტომაც, გამომაწყვდიეს მთელი დღე ცალკე და მხოლოდ სპეციალურად აღჭურვილი ნიღბებით მიახლოვდებოდნენ.

თავი საშინელებათა ფილმის მთავარი გმირი მგონია.

დამშვიდება მხოლოდ მაშინ მოვახერხე, როცა ინტენსიურ განყოფილებაში გადამიყვანეს და დეტალურად ამიხსნეს რა მჭირდა.

აქაც იზოლირებული ვარ, ეული პაციენტი და შემომსვლელებიც ისეთი შეფუთულები არიან, მხოლოდ თვალებს ვხედავ, ისიც გაჭირვებით.

აქ, დაახლოებით, ორ კვირას გავატარებ.



ნელ-ნელა ყველაფერი რთულდება. მწვავე ნეიტროპენია მორიგი კურსის მერეც დამემართა.

ანუ, ძირითად დროს კლინიკაში ვატარებ. რადგან, ვეღარც ემოციურად ვუმკლავდები - ანტიდეპრესანტებზე და ნარკოტიკულ აბებზე გავხდი დამოკიდებული.

მშველის. თითქმის ვეღარაფერს აღვიქვამ გარშემო, ხანდახან თუ ვიგრძნობ ტკივილს, ან ამეტირება, ან კათეტერის მოძრობას ვეცდები... დამატებით აბებს მომცემენ.

ფიქრებიც, თითქოს, გაიშვიათდნენ და ალაგ-ალაგ მოდიან. ისიც მახსოვს, ქაოსურად, ხან რაზე გადახტებოდა ჩემი გონება, ხან - რაზე.

***

საავადმყოფოში ჰაერი ცივია. ფილტვებს ყინავს.

აქ ყველაფერს თავისი ემოცია დაჰყვება. ყველაფერს თავისი ვიბრაცია აქვს - გარდა ადამიანებისა.

„სად წავიდა მათი ემოციები?!“ - მიფიქრია რამდენჯერ... და მერე, ჩემივე ფიქრის შემრცხვენია. მე და ჩემი მეგობრები ხომ ძალიან ვგავართ ერთმანეთს.

მე და აქაური ადამიანები; მძიმე დაავადებების ჭურჭლად ქცეული ადამიანები; - ადამიანები კიბოთი.

ადამიანები, რომლებიც იბრძვიან, უმკლავდებიან, ან ნებდებიან და მიდიან, ან იმარჯვებენ, ან დღეებსღა ითვლიან.

დავფიქრდი, ხანდახან, მეც კი, წინასწარ ვგრძნობ სხვების განაჩენს.

მაგალითად, ვიცოდი, რომ მეგანი უკვე მალე წავიდოდა, ვიცოდი და გული მეწვებოდა.

მათ თუ იციან?! იციან... ჩემზე კარგად. სამედიცინო ენაზე, სამედიცინო ტერმინებითა თუ ჩვეულებრივ, ადამიანურ ენაზე შეუძლიათ სახელი დაარქვან მათი სენის ფაზებს.

ამიტომ, დიდი ხანია აღარ მაკვირვებს, უემოციო, უფერო და გამოფიტული სახეების ყურება.

კედლები კი, პირიქით, ფერადი ნახატებით არის სავსე. ამ კედლებზე სულ ყველა ფერს იპოვით, რაც კი სამყაროში არსებობს.

მე კიდევ, ვუყურებ და ტკივილს, შიშს, მარტოობას, სიმძიმეს - ყველაფერს ერთად ვგრძნობ.

იღვიძებ და ზუსტად ისეთი ხარ, როგორიც ონკოპაციენტები სოციალური ქსელიდან, ფილმებიდან, სერიალებიდან. ისეთი ხარ ზუსტად: ყვითელი და რაღაცნაირი; თმის, წარბებისა და წამწამების გარეშე. ნაკვთებიც კი, გადიდებული და შეშუპებული გაქვს და ოდნავადაც ვეღარ ცნობ საკუთარ თავს.

ხო, იღვიძებ და ისეთი უსუსური ხარ, ისე გეცოდება საკუთარი თავი, როგორც ადრე, ისინი, ვინც შენამდე შეუდგა ამ გზას. სიტყვა „საცოდავი“ სულაც არ ნიშნავს, ახლა, საცოდავს, რაღაც უფრო სხვას ნიშნავს, ალბათ, უფრო გულის ჩაწყვეტას. როცა იგებ, რომ ადამიანი მძიმე დაავადებას ებრძვის და ამ დაავადებას კიბო ჰქვია, როცა ტელევიზორში რეკლამა გადის და პატარა

ბავშვს ხედავ გადიდებული ნაკვთებით, წარბებისა და წამწამების გარეშე და დიდი თავით, მაშინ არა, მაგრამ ახლა უკვე იცი, რომ კიბო აქვს, რადგან უკვე შენც გაქვს და შორიდან ცნობთ ერთმანეთს. მერე, ის კეთილი ბიჭი, გარედან რომ ფანჯარას წმენდს, თავზე ღრუბლებს გაუკეთებს, ვითომ თმა აქვს და ფოტოს გადაუღებს, ისე გაუხარდება პატარას, გაიქცევა და თავის მეგობრებს მოიყვანს, ისინიც მისნაირები, ანუ ჩემნაირები არიან და მერე, ეს კეთილი ბიჭი ყველას ერთად გადაუღებს ფოტოს და რაღაც საოცარი მოწყენილი თვალებით გაეღიმება. აი, ამ მოწყენილ ღიმილზე ვამბობ და აი ამ „საცოდავს“ ვგულისხმობ, როცა იღვიძებ და სხვანაირი ხარ, რაღაც საცოდავის მსგავსი, ოღონდ, ამ წამს საცოდავი არ ნიშნავს საცოდავს; მაგრამ გჭირდება თუ არ გჭირდება, ყველას მაინც თავისებურად ეცოდები.

დასასრული არ არსებობს, თითქოს.

ეს მხოლოდ გზაა - გზა ერთი შედეგიდან - მეორემდე...

მაგალითად, ხვალ რომ ანალიზის ახალი პასუხები მომივა, ისეთი პასუხები - მეც რომ გამეღიმოს და მორიგე ექიმსაც, საკმარისი მაინც არ იქნება. იმიტომ, რომ ხვალის ხვალ ბევრად უკეთესი პასუხები დაგვჭირდება, სხვანაირად ინტენსიური განყოფილებიდან არ გამწერენ. თუმცა, ინტენსიური განყოფილებიდან გადაყვანაც ჯერ კიდევ არ ნიშნავს არაფერს. გარდა იმისა, რომ ერთი გზის ერთი მონაკვეთი გასრულდა და იწყება მეორე.

დიახ, უცნაური გრძნობაა, საკუთარი ხელით აგროვებდე ტანსაცმელს, ლამაზ ჩანთაში კი არ აწყობდე, - ყრიდე.

მერე, დილით დგებოდე და კლინიკაში მიდიოდე.

საწოლზე წვებოდე და შენი ნებით უშვებდე საკუთარ ვენებში ტკივილს.

ერთია, როცა სიკვდილთან წამიერად ახლოვდები და კიდევ მეორეა, როცა ამ სიახლოვეში წლები ცხოვრობ.

* * *

მოწყენილი ამინდია. მგონი, ცრის.
უცნაურად ვგრძნობ თავს.
რა უჩვეულო ამბავია!
თითქმის მოვკვდით,
მე და ის, საკუთარ თავს ვგულისხმობ,
აქ სხვა არავინ მყავს,
რაც უფრო ცუდად ვხდები,
მით მეტი სიცხადით ვხედავ ამას.

ინტენსიურ განყოფილებაში ვწევარ, ამ პატარა ოთახს სამი ფანჯარა აქვს და როცა წვიმს, ლამაზი ხმაური ისმის...

ჩემი საყვარელი სუნამო აქ მაქვს და სხვა არაფერზე ვფიქრობ.

* * *

სიცოცხლე ყველაზე მეტად კლინიკაში გვიყვარს,
და არსად სხვაგან.

ღმერთიც ყველაზე ხშირად დადის ჩვენთან და თითქმის არასდროს გვტოვებს მარტო, მხოლოდ მაშინ მოეფარება თვალს, როცა რომელიმე ჩვენგანი სამუდამოდ მიდის და განა, გვტოვებს მაშინაც?! უბრალოდ, თითქოს, მოერიდა და შორიახლოს ჩამოჯდა.

* * *

ვერსად იპოვი ისეთ გამაყრუებელ მარტოობას, რომელიც ყოველ ჯერზე გხვდება ტომოგფრაფიის აპარატში.

გეკითხებიან: „- დახურული სივრცის შიში ხომ არ გაქვთ?“ - მეც სტანდარტულად ვპასუხობ - „არა“.

ნეტა, იცოდეთ, იმ წუთებში როგორ მერჩის გული, როგორ ახშირებს ფეთქვას. ვერსად ნახავთ ამდენ შიშს, ჩემი აზრით.

უკვე დიდი ხანია პროცედურები დავიზეპირე. თითქმის ყოველთვის უტყვად ვასრულებ მითითებებს.

ამ რიგში ჩამწკრივებული ადამიანები სულ სხვანაირები არიან. სხვანაირი თვალებით.

პროცესი მხოლოდ ორჯერ შევწყვიტე ყვირილით, ერთხელ, მაშინ, როცა პირველად მომათავსეს ამ აპარატში, დაავიწყდათ გაფრთხილება, რომ იხმაურებდა; მეორედ, მაშინ, როცა საათნახევარზე მეტ ხანს გაგრძელდა პროცედურა და მივხვდი, რომ რაღაც ცუდი ხდებოდა.

რომ დავფიქრდეთ, ეს არის ყველაზე შესაფერი დრო, რომ ილოცო. და აქედან, თითქოს,

ღმერთიც ყველაზე მეტად გისმენს და დიახ, გაგვიმართლა მე და ჩემსავით რიგში მდგომ ადამიანებს. ყოველ ჯერზე ჩვენ ხომ შანსი გვაქვს ერთი ნაბიჯით მივუხლოვდეთ უფალს.

* * *

ხანდახან, როცა მახსენდება, რომ ყველაფერი მორჩა და ქიმიოთერაპიის გადასხმები დავასრულე, უცნაური განცდა მეუფლება.

თითქოს, ვერ იაზრებ და არც გჯერა. წარმოდგენაც რომ არ გაქვს, რას აკეთებდი მანამ და თან, გთრგუნავს იმაზე ფიქრი, ახლა როგორ გააგრძელებ ცხოვრებას.

არადა, მეჩქარებოდა.

ყოველთვის ვოცნებობდი დღეზე, როცა მეტყოდნენ - „სოფია, მორჩა!“, „შენ ჯანმრთელი ხარ!“,“ აღარ გაკადრებთ და მეტ ქიმიას არ გადაგისხამთ.“ „დიახ, შეძელი, გაუძელი!“ და მისთანანი.

მაგრამ, როცა დასრულდა, უფრო სწორად, სამედიცინო ისტორიაში ჩამიწერეს სიტყვა „ჯანმრთელი“ - ვერაფრით გავაცნობიერე, რა მოხდა. ხანდახან, დღესაც დაძინებამდე, მგონია, რომ ნივთები მოსაგროვებელი მაქვს, „დილით ქიმიაზე უნდა...“ ...და ეს მხოლოდ ფიქრები არ არის, განცდაც შესაბამისი მეუფლება, რაღაცნაირი, იმდროინდელი შეგრძნებებით.



ბევრად მეტი, ვიდრე ფოტო: ჩემი მთავარი ოპერაციის, მხრის სახსრის გადანერგვიდან 2 დღეა გასული. ფრჩხილის წითელი ლაქი ადგილზეა, ტკივილს ისევ მორფი მიყუჩებს.

ფოტოდანაც ჩანს, რაღაცეები არ არის კარგად. ოპერაციამ ხარვეზებით ჩაიარა, როგორც შემდგომ გავარკვიეთ, - დამეჭიმა სხივის ნერვი, რამაც თითების და მაჯის დამბლა გამოიწვია, საერთოდ ვერ ვგრძნობ, საერთოდ ვერ ვამოძრავებ.

ექიმის სიმშვიდემ უფრო დამაბნია. თქვა, რომ მოსალოდნელი იყო. 23 წლის ვარ, ყველაფერი, ალბათ, ჯერ კიდევ წინაა. ინტენსიური ვარჯიში, ან დამატებითი ოპერაცია. თუმცა, არც ოპერაციაა გარანტია.

როგორც მიხვდით, სარკომასთან ბრძოლისას

გარანტიები საერთოდ არ არსებობს.

მაგრამ სასწაულები ხდება. (ოპერაციიდან რამდენიმე თვის შემდეგ, მგრძნობელობა დამიბრუნდა და ახლა, თითქმის ჩვეულებრივად ვამოძ-



რავებ.)

მაკიაჟი გვცვლის, იდენტობას გვიცვლის. ყველა ტკივილს ფარავს.

ამ ფოტოს გადაღება მეჩქარებოდა, წინასწარ მქონდა წარმოდგენილი, როგორ სურათს გადავიღებდი ...და დავაწერდი: „I am back“ (მე დავბრუნდი).

ერთი სიტყვით, დაბრუნება მეჩქარებოდა.

ქიმიოთერაპიის ექვსი კურსი დამთავრებული მაქვს. თვეზე ცოტა მეტი გავიდა, რაც მხრის სახსრის ოპერაციაც გავიკეთე და დიახ, ფოტოზე ონკო პროტეზით ვარ წარმოდგენილი.

რამდენიმე დღეში ისევ ისრაელში ვბრუნდები, ქიმიოთერაპის სამი კურსი მაქვს დარჩენილი და კვლევების ურიცხვი რაოდენობა.

როგორც ყოველთვის, დარწმუნებული ვარ, რომ ყველაფერი კარგად იქნება საბოლოოდ.

მიყვარს ეს დღე, ეს ფოტო და ჩემი შემართება.

ის გოგოც მიყვარს, ფოტოდან რომ იყურება, მაკიაჟის უკან შემალული, შეშინებული და გაყვითლებული სხეულით. აბა?! ხომ არაფერი მეტყობა? მთავარი ეს არის.

თუმცა, ამ დროს ჯერ კიდევ არ ვიცოდი, რომ წინ ყველაზე რთული დღეები მელოდა.

ჩემმა ერთ-ერთმა საყვარელმა ქირურგმა, როცა ისრაელიდან გამოვიქეცი და ამის შესახებ თავადვე ვაცნობე, ასე მომწერა: „სამი დღე რომ განუწყვეტლივ იცურო და მეოთხე დღეს ნაპირი დაინახო, მაშინ იგრძნობ ერთიანად დაღლასო“... და როგორი მართალი სიტყვებია, სულ მახსოვდა,

სულ... როცა დანებებას დავაპირებდი, ან ისევ გაქცევას.

დიახ, არ მოგესმათ, მხოლოდ ერთხელ კი არ გამოვქცეულვარ ისრაელიდან. ეს რამდენჯერმე გავაკეთე. შემდეგი თვეები ყველაზე მძიმე გამოდგა, უმართავი ვიყავი, საკუთარ თავს და ემოციებს საერთოდ ვერ ვაკონტროლებდი და დღითიდღე უფრო მეტ აბზე ვხდებოდი დამოკიდებული.

არაფერი ყოფილა იმაზე რთული, ვიდრე ქიმიოთერაპიის ბოლო კურსები, რომელიც ნახევრად გათიშულ მდგომარეობაში გავატარე. განსაკუთრებულად ვერ ვიტანდი სინათლეს.

ამ ყველაფერს ერთი დადებითი თვისება აღმოაჩნდა, ტკივილს საერთოდ ვეღარ ვგრძნობდი და დედაჩემს უფლება მისცეს ჩემთან ერთად ყოფილიყო. სულ მეფერებოდა, მამშვიდებდა და აღმიწერდა, როგორ დავიწყებდი ახალ ცხოვრებას, მერე, როგორი ბედნიერი ვიქნებოდი.

არასდროს ვყოფილვარ ასე ცუდად, არასდროს მიფიქრია ამდენი დანებებაზე.

და ზუსტად, ახლა ვხვდები, თითქოს, განულებული, ნელ-ნელა ვიწყებდი ყველაფრის ხელახლა სწავლას, სიყვარულს, დანებებაზე ფიქრებს, ცუდად ყოფნასაც კი, დიახ, ნელ-ნელა, თითქოს, ყველაფრის ხარისხს ვაუმჯობესებთ.

და ეს, თან ცუდია, ასატანად ძალიან რთული - თან, პარადოქსულად - გადასარევად კარგი.

გააჩნია კონტექსტს. გააჩნია, რას მიიღებ, რა დასკვნას გამოიტან, რამდენად მზად იქნე-

ბი ახალი, უფრო ჭკვიანი, უფრო ძლიერი „მე“-ს ასაშენებლად.

ნებისმიერ შემთხვევაში, მნიშვნელობა მარტო იმას აქვს, საკუთარი შესაძლებლობების როგორ გვჯერა და რისი გვწამს. ამას მე გეუბნებით, ის, ვინც დიდხანს იყო დაცემული, მიწაზე გაწოლილი და ფიქრებიც კი აღარ აწუხებდა.

უკვე წლებია დედაჩემი მიმეორებს: „ადექი, ჩაიცვი, იბრძოლე, ნუ ტირი, ნუ ყვირი!“ და ბოლოს, გამოკვეთილად დააყოლებს ხოლმე: „ასეთი არავის სჭირდები. ყველას გამარჯვებული უყვარხარ!“

დედა დარწმუნებულია, რომ ამით მაჯერებს, როგორი მაგარი გოგო ვარ. ასე ცდილობს დაცემული წამომაყენოს. მე კიდევ დღეს ყველაზე ცხადად მივხვდი, რომ ამ სიტყვებმა ყველაზე მეტად დამღალა. ვიგრძენი, როგორ დამღალა ამდენმა გამარჯვებამ, როცა დიდი სიამოვნებით, ჩემითვე დავწვებოდი მიწაზე და საერთოდ არ ვიფიქრებდი, ამის გამო, ადამიანებს ვეყვარებოდი თუ აღარ. მაგრამ შინაგანი რწმენის, შინაგანი წყურვილის გამო - მაინც! მაინც! მაინც წინ დგამ ნაბიჯებს.

როცა ცუდად ხარ, მაგალითად, სარკომა გაქვს და თავიდანვე, გადარჩენის ნაკლები შანსი გქონდა, უცნაური ის არის, რომ თითქოს, ამას ხან იაზრებ, ხან - ვერა.

თუმცა, სადღაც შიგნით საკუთარი ჯანმრთელობის სულ მჯეროდა, მჯეროდა ჩემი ფსიქოლოგის, ფსიქიატრის და ჩემი ექიმების

შესაძლებლობების; და თუ მკითხავთ, რა არის ყველაზე მნიშვნელოვანი, კიდევ ერთხელ გიპასუხებთ, რომ რწმენა.

რობერტ ფალგჰამის 1988 წელს გამოცემულ წიგნში „ყველაფერი, რისი ცოდნაც მჭირდება - ვისწავლე საბავშვო ბაღში“ - აღწერილია სამხრეთ ოკეანიის სოლომონის კუნძულების სოფლის მცხოვრებთა ერთი უჩვეულო საქციელი.

თუკი ხე ისეთი განიერია, რომ ნაჯახით ვერ მოერევიან, ადგილობრივები წრეს არტყამენ მას და ყოველ დღე საათობით წყევლიან. რამდენიმე კვირაში ხე გახმობას იწყებს და... ეცემა...

შეუძლიათ კი ფიქრებს, რომლებიც უჩინარნი არიან და სიტყვებს, რომლებიც უბრალოდ ბგერებისგან შედგებიან - მოკლან ხე?!

ქვეცნობიერი ათასჯერ უფრო ძლევამოსილი რამაა, ვიდრე ცნობიერი, იმიტომ, რომ ცხოვრების მანძილზე ყველა „გაცნობიერებულ“ გადაწყვეტილებას სინამდვილეში იმ რწმუნებულებებზე დაყრდნობით ვიღებთ, რასაც ქვეცნობიერი ინახავს. ხშირ შემთხვევაში, ჩვენ ვმარცხდებით ჩვენს ცუდ ჩვევებთან ბრძოლაში, რაც უნდა დიდი მცდელობა გვქონდეს, იმიტომ, რომ ეს ჩვევა ღრმადაა ფესვგამჯდარი უკვე ჩვენს ქვეცნობიერში და ცნობიერის ყველა მცდელობა ფუჭად ჩაივლის ხოლმე.

ხეები ცოცხალი არსებებია. როდესაც ადგილობრივები ალყას არტყამენ რომელიმე ხეს და წყევლიან, ფაქტობრივად გამოდის, რომ ნეგატიურ ვიბრაციას უგზავნიან ამ ცოცხალი არსების

ქვეცნობიერს, ნეგატივით ეხებიან მის „არსებას“ და სწორედ ეს კლავს მას, საბოლოო ჯამში.

ვიბრაციები, რომელსაც ჩვენ ვგრძნობთ და კიდევ უფრო მეტად, ვიბრაციები, რომელთაც ჩვენ თავად ვასხივებთ - კრიტიკულად გადამწყვეტ როლს ასრულებს ჩვენს ამქვეყნიურ მოგზაურობაში.

გაქვთ იმის რწმენა, რომ თქვენი ცხოვრება თქვენს ხელშია? მაშინ შეგიძლიათ თქვენი ცხოვრება ააგოთ იმ რწმუნებულებაზე დაყრდნობით, რომ პოზიტიური ფიქრი და ვიბრაციები შეცვლის თქვენი და თქვენი გარშემომყოფების ცხოვრებას.“

(ვ. ესვარანი „უფსკრულიდან ორ წუთში“, თარგმნა ნათია პაპიძემ)

პირველად, როცა ეს სიტყვები წამაკითხეს, გამახსენდა, რომ დიაგნოზის გაგებამდე ცოტა ხნით ადრე, გადავაწყდი სტატიას პოზიტიური აზროვნების მნიშვნელობაზე და წაკითხულმა იმდენად დიდი გავლენა მოახდინა ჩემზე, რომ ახლა ვხვდები, საკმაოდ დიდი „საწვავი“ ჩაუსხამს ჩემი ქვეცნობიერისთვის. საკმაოდ დიდი ძალა შეჰმატებია ჩემს ბრძოლისუნარიანობას. მიუხედავად სირთულეებისა და სისუსტეებისა, ტკივილებისა და ცრემლებისა, რომელიც ამ გზაზე შემომხვდა - მე მაინც ყოველთვის მჯეროდა. მჯეროდა ჩემი სიცოცხლის და ამ რწმენით გაჟღენთილმა ჩემმა ქვეცნობიერმა „მატარა ხელით“ ჩემი მძიმე გზის ერთი მონაკვეთიდან - მეორემდე, ერთი შედეგიდან - მეორემდე; ამ რწმენით

ნასაზრდოებმა ქვეცნობიერმა არ დამანება დანებება და მომცა მოთმინებისა და ნებისყოფის დიდი უნარი.

„საკუთარ თავს უნდა მივცეთ შანსი“ - შესანიშნავი სიტყვებია. ჩვენ რომ ჩვენი გადაწყვეტილებებით ვიმართებით, უკვე დამტკიცებული ფაქტია. მაშინაც კი, როცა თუნდაც ცუდად ვართ, ზუსტად ვიცი, როგორც შინაგანად ვწყვეტთ - ისეთ შედეგს ვდებთ, თუ გინდა, რომ კარგად გახდე, იქნები თუ გადაწყვეტ, რომ ცუდად რჩები, მანდვე იქნები, რაც არ უნდა „გამოგაჯანმრთელონ“. ვერ იგრძნობ. ვერ შეირგებ. ჰოდა, რა გახდა ერთი საკუთარი თავის სიყვარული და ბევრჯერ აღიარება, რომ გადასარევად ვიქნებით?! მაშინ, მით უმეტეს, თუ ვერ მიგვდის საქმეები კარგად, ერთადერთი, რაც წონასწორობას გვინარჩუნებს, იმ კარგად ყოფნის შინაგანი აღიარებაა.

ფსიქოლოგი და ფსიქიატრი

როდესაც პირველად ჩემი ფსიქოლოგის კაბინეტში შევედი, დავინახე სიტყვა - „მიყვარხარ“ ლამაზად ჩამოკონწიალებულ ფარდაზე იყო მიწერილი.

ჩემმა ფსიქიატრმა კი, თავად დამანახა წარწერა „დღეს კარგი დღეა“.

ერთია გამოიარო, მეორე - გააცნობიერო და თვალებში ჩახედო და მესამე - დაწერა შეძლო. როცა თქვენთვის ამას ვწერ, ყველა სიტყვა ჩემში ცოცხლდება, თითქოს იმ წუთებს თავიდან გავდივარ. მაგრამ უკვე ზუსტად ვიცი, რომ ვარ გამარჯვებული. ყველა ტკივილი უკვე წარსულია და ვგრძნობ, რომ ამაყი ვარ.

ამ ნაწილის წერას ყველაზე დიდი პასუხისმგებლობით ვიწყებ, რადგან ჩემთვის გამორჩეულ ორ ადამიანს უნდა შევეხო. დიახ, ახლა და აქ შემიძლია ყველაზე მეტს ვწერდე, დარწუნებული ვარ, ასეც მოვიქცევი.

თანამედროვე მედიცინა უკვე შეთანხმდა იმაზე, რომ პაციენტის ჯანმრთელობის ფაზა სწორედ მის ფსიქოლოგიურ მდგრადობაზე გადის.

ეს მეც საკუთარ თავზე გამოვცადე.

ამიტომ, ყველაზე მნიშვნელოვანი ეტაპი დაიწყო მაშინ, როცა ნათიასთან პირველად შევედი კაბინეტში და „მიყვარხარ“ დავინახე და როცა ვაჟიკომ (კენჭაძე) დამანახა წარწერა - „დღეს კარგი დღეა“.

შენი და შენი ფსიქოლოგის მუშაობის პროცესი ძალიან ინდივიდუალურია, არ ჯდება კონკრეტულ ჩარჩოებში, შეუძლებელია რაიმე სტანდარტში მოაქციო.

დავიწყოთ იქიდან, რომ გაყინული ხარ და პირველი, რაც უნდა გააკეთო - უნდა გალღვე. რა თქმა უნდა, ამისთვის სითბო გჭირდება და დიდი დოზით სიყვარული. ჰოდა, რა უნდა გააკეთოს პირველად შენმა ფსიქოლოგმა? შეგიყვაროს.

მოხაზე საკუთარი საზღვრები. ეს ძალიან მნიშვნელოვანია.

შეგეძლოს საკუთარი საზღვების დაცვა - ერთ-ერთი პირველი წესია, რომელსაც სწავლობ.

შენი სამედიცინო ისტორიიდან დაწყებული, რომელიც შენ უნდა მართო, რაც არ უნდა დაბნეული იყო, გადაწყვეტილებებს საკუთარ ჯანმრთელობაზე თავად იღებ.

საქართველოში წესად გვაქვს, პაციენტის დაცვის და ნაკლები ზიანის მიყენების სახელით, დავმალოთ, ან შევცვალოთ სინამდვილე. ხშირად ფიქრობენ, რომ თუნდაც მძიმე დიაგნოზის დროებით დამალვით, პაციენტს იცავენ, ან ნაკლებ ტკივილს აყენებენ. რა თქმა უნდა, ეს მათი აზრითაც დროებითი სიკეთეა, აბა, რეალობას ვინ სად გაქცევია? საქართველოს ხაზი იმიტომ გავუსვი, რომ ისრაელში მსგავსი მიდგომა არ არსებობს. ყოველ შემთხვევაში, მე არ მსმენია.

აუცილებელია, ვაღიაროთ და მივიღოთ რეალობა.

თუ არა მე თავად - სხვა ვინ იბრძოლებს ჩემ

მაგივრად? ვინ გადაიტანდა ჩემი საკუთარი თავისთვის იმას, რაც მე? ან ჩემნაირად ვინ გაუძლებდა? მხოლოდ მე.

ამიტომ, საჭიროა რეალობაზე ვკონცენტრირდეთ. რაც არ უნდა იყოს, ყველაფერი მხოლოდ ჩვენი გადასატანია.

არ არსებობს მსუბუქი და ძლიერი შეჯახება. არსებობს მხოლოდ რეალობა, რომელსაც საბოლოოდ მაინც ვიღებთ და უმჯობესია, ეს პირდაპირი გზებით გავაკეთოთ. სინამდვილეში, ასე უფრო დავზოგავთ ნერვებსაც და დროსაც, რომელიც ძალიან მნიშვნელოვანია.

დღეს, უკვე, სრულიად ვაცნობიერებ, რომ ამ ბრძოლის უმთავრესი რგოლი ფსიქოლოგი იყო, ოდნავ მოგვიანებით - ფსიქიატრი.

ჩემს დიაგნოზამდე, რამდენიმე ხნით ადრე ტელეგადაცემაში ვუსმინე, ამბობდა:

- როდესაც ადამიანი ვერ რეალიზდება, არ არის იქ, სადაც მისი ადგილია - ეს გაუხარჯავი ენერგია ვლინდება სიმსივნური დაავადებების სახითო.

აი, რატომ ავირჩიე ის. რატომ მაინცდამაინც ნათია.

აფთიაქში ვაჟიკოს გამოწერილ წამლებს ვყიდულობდი და პატარა ფარმაცევტმა გოგომ გაიოცა, ასეთ ძლიერმოქმედ წამლებს რატომ სვამო?! შემცვლელებიც შემომთავაზა.

განვუმარტე, რომ ჩემმა ექიმმა ასე გადაწყვიტა.

ამათვალიერ-ჩამათვალიერა (განსაკუთრებით

თმა).

ის ძლიერი მედიკამენტები ისე მომაწოდა - ხმა აღარ ამოუღია. მერე, მთელი გზა სახლამდე ვფიქრობდი, რანაირია ცხოვრება, იმ უკარგესი ადამიანისთვის როგორი ძნელი წარმოსადგენია, რომ გოგო, რომელსაც ლამაზი თმა აქვს, ამ ძლიერმოქმედ წამლებს სვამს... და ამ დროს, სინამდვილეში, როგორ მახარებს ის ფაქტი, ცხოვრების ამ ეტაპზე მხოლოდ ამ წამლებით რომ შემოვიფარგლები; იმედით, რომ შემდეგ ეტაპებზე ესეც აღარ დამჭირდება.

და ხო, კინაღამ დამავიწყდა, იმ გოგონას მოწონებული თმა - ჩემი არ არის. პარიკია და მისი საჭიროებისგან გათავისუფლების ბედნიერებაც ჯერ კიდევ წინ მაქვს.

ნათია ჩემი ფსიქოლოგია, ვაჟიკო - ფსიქიატრი.

უკვე მიხვდებოდით, რომ მამაჩემი ჩემი ცხოვრების ადამიანია... ასეთი გახდა ვაჟიკოც.

რომ დავაკვირდი, ადამიანთა უმეტესობა ხმამაღლა არ აღიარებს, რომ ფსიქიატრი ჰყავს, ან დამოკიდებულია წამლებზე. მე, რა თქმა უნდა, აქაც ვერაფერი დავინახე განსაკუთრებულის მსგავსი და სადაც სიტუაცია მოიტანდა, გარკვევით ვაფიქსირებდი, რომ მყავდა საუკეთესო ფსიქიატრი და მხოლოდ მისი დანიშნულების წყალობით ვინარჩუნებდი ადეკვატურ ქცევებს.

ჩემი ამგვარი დამოკიდებულება ადამიანებში, ძირითადად, გაკვირვებას იწვევს.

„ფსიქიატრი გყავს? წამლებს სვამ?“

მე კი, ამ გადმოსახედიდან, უკვე ვიცი, რომ ჩემს ბრძოლაში, ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი რგოლის როლი, სწორედ ამ მედიკამენტურმა მკურნალობამ მოირგო.

გარდა იმისა, რომ შენი ფსიქიატრი უნდა იყოს საუკეთესო, უნდა ენდობოდე და ბოლომდე გჯეროდეს. ძალიან ძნელია, აკონტროლო საკუთარი თავი და ემოციები, როდესაც ამდენი რამ გამოიარე. ტკივილებს ისევ ითმენ, თან, შენი ქირურგი ძალიან მშვიდი სახით გეუბნება, რომ ეს ასე იქნება მთელი ცხოვრება და უნდა შეეჩვიო.

საქმეს ართულებს ის ფაქტიც, რომ ქიმიოთერაპიის ბოლო კურსები ისე გამიჭირდა, დამატებით ბევრ აბს მაძლევდნენ. ორგანიზმი შეეჩვია და „ცოტა“ არ მყოფნის. მაგრამ ვერც ასე გავაგრძელებ. შენი ფსიქიატრი ამ ყველაფერს შენთან ერთად გადის და შენც გრძნობ, რომ მარტო არ ხარ. ხშირად მეკითხეხიან ხოლმე, დავლიოთ ანტიდეპრესანტი? გავსუქდები? შევეჩვევი? ღირს?

და მე სულ ვპასუხობ, ისრაელში არავის უკითხავს, ისე დამინიშნეს ანტიდეპრესანტები და მრავალი სხვა. ამას მხოლოდ ექიმი წყვეტს, ჩვენი მოვალეობა მათი აღსრულებაა.

ვფიქრობ, საკუთარი თავის გამოცდა არ ღირს, რადგან ცხოვრება ჩვენგან დაუკითხავად მაინც აკეთებს ამას.

რაც შეეხება წონას - მედიკამენტური მკურნალობის დროს - სრულიად კონტროლირებადია. შესანიშნავად ვინარჩუნებ იმ წონას, რომელიც მინდა, რა თქმა უნდა, არის შემთხვევები, როდე-

საც კონკრეტული პრეპარატი პირდაპირი მნიშვნელობით წონის მატებას იწვევს, მაგრამ ექიმი ამის თაობაზე წინასწარ აუცილებლად გაგაფრთხილებთ.

არ აიძულოთ საკუთარი თავი - უბრალოდ აიტანოს ტკივილი. ნერვების, სტრესების, სხვა ნებისმიერი ფსიქოლოგიური პრობლემების გამოვლენის პირველივე ნიშნებისას მიმართეთ შესაბამის სპეციალისტს.

მედიკამენტური მკურნალობა გვიიოლებს სირთულეების დაძლევას, მე ეს საკუთარ თავზე გამოვცადე.

და როცა კრიზისი გადაივლის, თქვენ ნელ-ნელა შეძლებთ ნორმალურ ცხოვრებას დაუბრუნდეთ წამლების გარეშეც. მე, ახლა, გზის ამ მონაკვეთზე ვარ.

და უნდა ვთქვა ისიც, რასაც ნელ-ნელა ვაანალიზებ:

დიდი ხანია დავრწმუნდი, რომ როცა ექიმების არმია გტოვებს, ცუდად ყოფნა მაშინ იწყება. დაუცველად გრძნობ თავს, ის ადამიანები აღარ გიცავენ, რომლებიც შენი უდიდესი იმედნი არიან ტკივილებით სავსე ამ გზაზე.

ამიტომ, დღესდღეობით, ვაჟა ერთადერთია, ვისაც ვეყრდნობი.

განსაკუთრებით მაშინ, როცა მთელი გულით ვგრძნობ, რომ არ მინდა ადამიანების ხმები მესმოდეს. ხმები იმ სამყაროდან, რომლის ნაწილიც ჯერ ბოლომდე ვერ გავხდი, თითქოსდა ადაპტაციის ეტაპზე ვარ.

ჩემი ყველაზე რთული ოპერაციის, მხრის სახსრის გადანერგვის მერე ყოველდღიურობის ყველაზე მძიმე ნაწილი წამლებზე დამოკიდებულება გახდა. ვგულისხმობ სხვადასხვა ანტიდეპრესანტებსა და ნარკოტიკულ საშუალებას, რომლებიც მეხმარებოდნენ ტკივილის ატანა და თავის მართვა შემძლებოდა.

საკუთარ თავს თითქმის ყოველდღე ვახსენებ: „სოფია, შენ 40-ჯერ გადაისხი ყველაზე მძიმედ გადასატანი ქიმია.“ „სოფია, შენი მარცხენა ხელის უმეტესობა რაღაც უცხო სხეულია, სამედიცინო ენაზე რაც ჰქვია - დღემდე რომ ვერ ვიმახსოვრებ და რკინად მოვიხსენიებ“ - ამის გამეორება მეხმარება გააზრებაში, რომ ყველაფერი უფრო ცუდი უკან დარჩა და თან იმდენად მძიმე იყო, ახლა რომ რკინიანი ხელი ძალიან მტკივა, ცოტათი ლოგიკურიცაა. ხანდახან რომ უმიზეზოდ ვიწყებ ტირილს და მერე, დიდი ხანი ვეღარ ვწყვეტ, ეგეც.

და თუ ეს ტირილის დღეები გაგრძელდა, ვაჟიკოს ვურეკავ, ვაჟიკო არის ადამიანი, რომელსაც ყველაზე მეტად ესმის ჩემი და ადამიანი, რომლის ხმაც მაშინაც მესმის, როცა ძალიან ცუდად ვარ და სხვა ყველა და ყველაფერი დუმს ჩემს გარშემო.

და იმ ძალიან ცოტა ადამიანიდან ერთ-ერთი, რომლის წყალობითაც ისევ შევძელი ამ ცხოვრებასთან ადაპტირება.

ახლა და აქ შემიძლია ყველაზე ბევრს ვწერდე, თან რაც არ უნდა დავწერო, ვიცი, ხვალ

და მერეც, ის განცდა, რომ უფრო ზუსტად შემეძლო გადმოცემა, არ მომასვენებს. მაგრამ თავადვე ძალიან ხშირად უმეორებს ადამიანებს, რომ მთავარია სურვილი და ის, რომ მცდელობა არ დავაკლოთ. და მეც მზად ვარ, აგიხსნათ, თუ რამე ცხოვრებაში „ძალიან კარგი“ გადამხდენია, პირდაპირ და ირიბად ნათიას უკავშირდება. რომ დღესაც, როცა აქტიური თერაპიები დიდი ხანია დავამთავრე, და საერთოდაც, ცუდად აღარ ვარ, შეხვედრებზე ვზივარ თუ მნიშვნელოვანი პროექტებისთვის ვემზადები, ნათიას ხმა ჩამესმის. ჩამესმის და თან როგორ, თქვენ ჩვეულებრივი ხმა არ გეგონოთ, არც სიტყვები. რადგან ეს ის შინაგანი ხმაა, რომელმაც ყველაზე მძიმე ომები მომაგებინა, მძიმე და ბევრი. და დღეს, როცა ცუდად ყოფნა ბევრნაირად გამოვიარე და სიცოცხლისთვის საშიშ ბევრ ხიდზე ვიარე, ისევ თამამად და გარკვევით შემიძლია, გულწრფელად გითხრათ, რომ ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი რგოლი, ყველაზე მძიმე დაავადებების დროსაც კი, არის მხოლოდ და მხოლოდ ფსიქოლოგი.

მიეხმარეთ საკუთარ თავს იმითაც, რომ სწორად მართოთ განცდები, ნერვები, ფსიქიკა - გზაზე, სადაც, რაც მეტი საშუალება გექნებათ ბძროლის მოსაგებად - მით მეტად შეასხამთ ხორცს თქვენს მყარ გადაწყვეტილებას - იცოცხლოთ და იყოთ კარგად.

საკუთარი გამოცდილებით გარწმუნებთ, რომ ერთ-ერთი ასეთი საუკეთესო საშუალება არის ფსიქოლოგი, და/ან ფსიქიატრი და ამაში დასაფარი, ან სამარცხვინო არაფერია.

პირიქით, აქ გამოჩნდება, რამდენად მობილიზებულად, კომპლექსურად და მონდომებით უდგებით ამ სენთან ბრძოლას და მასზე გამარჯვების სურვილებს.



ოჯახი

გამიმართლა, ერთადერთი ძმა მყავს, ლევანი.

ერთის მხრივ, ძალიან განსხვავებული და-ძმა ვართ, ის ყოველთვის ჩუმადაა და ძალიან ცოტას ლაპარაკობს, მე, თითქმის ყველგან ბოლო ხმაზე ვყვირი და არასდროს ვჩუმდები.

შესაბამისად, ლევანი ის ადამიანია, რომელმაც ყველაზე უტყვად გადაიტანა ჩემი სენის ყველა ეტაპი. მითხრეს, რომ ჩემი პირველი ოპერაციის დროს არც კი დამჯდარა და რამდენიმე საათი წინ და უკან სცემდა ბოლთას.

ყველაზე მძიმე წუთებში ყველაზე ხშირად მასზე ვფიქრობდი. საკუთარ თავს ვუხსნიდი და ვარწმუნებდი, როგორ ვჭირდებოდი ლევანს და ჯერ კიდევ რამდენი რამ მქონდა გასაკეთებელი ჩემი ერთადერთი ძმისთვის.

მოგვიანებით, დედამ კარგ გამოსავალს მიაგნო, იმ რთულ წუთებში, როცა ტირილს არ ვწყვეტდი, გამომიცხადებდა:

- ხომ იცი, ლევანი გვერდით ოთახშია, გისმენს და ვერ შემოდის.

რა გაეწყობა, როცა ერთადერთი ძმა გყავს და სიგიჟემდე გიყვარს, მისთვის ყველაფერი უნდა შეძლო.

მამაჩემის სიკვდილთან ერთად ჩვენი ოჯახის დიდება დამთავრდა. ყველაფერი დავკარგეთ: ფერმა, თითქმის აწყობილი ღვინის ქარხანა, მაგრამ ყველაზე მთავარი - ადამიანები. დიდი სახლი გვაქვს, უფრო დიდი ეზოთი, რომელიც სულ სავსე იყო. მამა როგორც კი წავიდა - ეზოც

სრულიად დაცარიელდა.

მე თორმეტი წლის ვიყავი, ჩემი ძმა ათის.

მამა წავიდა. ცაშია ღმერთთან.

და რაკი, მამამ და შემდეგ უკვე - უმამობამ, უდიდესი გავლენა იქონია ჩემს ცხოვრებაზე, პიროვნებასა და შეხედულებებზე - ვერ ავუვლი გვერდს უფრო მეტად არ შევეცადო, დაახლოებით მაინც აგიხსნათ, როგორი იყო ის. როგორ მაგალითს გასცემდა შვილებზე და როგორ გვიჩვენებდა გზას ადამიანობისკენ.

მისი გარდაცვალებიდან მალევე დაიწყო ჩვენმა ფერმამ დაშლა. ცისტერნები უფრო და უფრო ხშირად ტოვებდნენ ჩვენს ტერიტორიებს. ორი წელიც არ დაგვჭირვებია, ჩვენი ყოფა მატერიალურ სიცარიელეს რომ ამოევსო.

ჩვენი ვენახების ნახევარზე მეტი გასხვისდა, მაგრამ რაც დაგვრჩა, დღემდე მთელი გულით ვუვლით.

პირველი წლები კახეთში ჩასვლა მიჭირდა, იქ ყველაფერი მამას ჰგავდა, მას მაგონებდა. მე კი, დღემდე ვერ ვეგუები, რომ აღარ მყავს, მაგრამ ახლაც, როცა ამას ვწერ, ვიცი, მისმენს და ამიტომ, ყოველთვის ვუმეორებ, - „არა უშავს, მამ, სადაც არ უნდა იყო, საუკეთესო გუნდი ვართ.“

ოცდახუთი წლის ვარ და წელს, პირველად შევძელი, ისიც რამდენიმე თვიანი ფიქრის და მომზადების მერე, ღვინის ქარხანაში შესვლა. მტკივნეული შეგრძნება იყო, ყველგან მამას ვხედავდი, მაგრამ თან მიხაროდა, რომ შევძელი. წლების მერე გავბედე და მამაჩემს თვალებში ჩავხედე.

მის ოცნებებს აღარ გავურბივარ.

კახეთშიც ხშირად ჩავდივარ უკვე, უფრო მეტიც, ძალიან მალე საცხოვრებლად გადავალ, ფსიქო-რეაბილიტაციის ცენტრს გავხსნი და ჩემი საუკეთესო მეგობრების წყალობით, დარწმუნებული ვარ, ბევრ მაგარ პროექტს მოვუტან ჩემს მხარეს.

ვიცი, მამას ეს გაეხარდებოდა. წლები დამჭირდა იმის გასააზრებლად, რომ ჩემი ადგილი იქ არის, სადაც მამიკოსთან ერთად დავაბიჯებდი, იქ, სადაც მამიკომ დიდი შრომა ჩადო და, ოცდათექვსმეტწლიანი ცხოვრების მიუხედავად, დიდი კვალი დაატყო.

მამიკო რომ არ წასულიყო, სოფელს მხოლოდ განათლების მისაღებად დავტოვებდი, ამაში სრულიად დარწმუნებული ვარ და დღეს, როცა თითქმის დავბრუნდი, საოცარ სიმშვიდეს ვგრძნობ.

თითქოს, ძალიან შორს ვიყავი სახლიდან და როგორც იქნა, ვბრუნდები.

დღეს, უკვე, დარწმუნებული ვარ, რომ ცხოვრება ზუსტად იქ და იმ გაკვეთილს გასწავლის, რომელზეც ყოველთვის ოცნებობდი, ან ყველაზე მეტად გჭირდება. მამა წამართვა, ბევრი გაკვეთილი გამომატარა და ბოლოს, მაინც საწყის წერტილში დამაბრუნა. იქ, სადაც მამასთან ერთად ვიქნებოდი, ასეთი მშვიდი და ბედნიერი.

უცნაური განცდა მაქვს, ამდენი წლის მერე ყველაზე მეტად ვგრძნობ, რომ მამა ძალიან ახლოსაა ჩემთან.

როგორც მიხვდით, პატარა ოჯახი ვართ - მე,

ჩემი ძმა, დედა, ბებო და მამიდა. გამიმართლა, რომ ორი დედა მყავს, მამიდაც დედაჩემია. ძირითადად, ბებოსთან და მამიდასთან ვიზრდებოდი, პაპას მამიკოს წასვლიდან ერთ წელიწადში გული ასტკივდა და მასთან წავიდა. ბებია ეუბნებოდა ხოლმე, ორი შვილიშვილი დაგიტოვა შვილმა, უნდა მიხედოო, მაგრამ არ დაუჯერა, თავის შვილთან ეჩქარებოდა.

მთელი ცხოვრება მენატრებოდა მამა, საქმეები და საქმეები, არასდროს ჰქონდა ოჯახისთვის დრო. მაგრამ გამიმართლა, ბოლო თვეები ერთად გავატარეთ. ალბათ, ღმერთმა განზრახ მომიწყო ასე, რათა ამეკრიფა მამის სიყვარული, რომ მერე, მთელი ცხოვრება გამომეზოგა.

დილიდან საღამომდე, ხანდახან ღამიღაც, მანქანაში ვეჯექი. ვინც არ უნდა ჩაესვა, ვინც არ უნდა დაგვმგზავრებოდა - წინა სავარძელს არ ვთმობდი, მის გვერდით უნდა ვმჯდარიყავი. წესი გვქონდა ასეთი.

როცა მამას თბილისიდან კახეთში მივასვენებდით, მაშინაც წინა სავარძელზე ვიჯექი, მამას ფოტოთი. მახსოვს, ჩვენს სახლს კიდევ ორი სოფელი გვაშორებდა, გზად ავტომობილები რომ დაგვხვდა იქიდან გადმოსული, ქუდმოხდილი ადამიანებით. მიწა მძიმდებოდა მათი დახრილი, ცრემლიანი თვალების მზერით, თითქოს... და ასე, მთელი გზა - ჩვენს სახლამდე. ეს კადრი არასდროს გაქრება ჩემი გონებიდან.

ასე დახვდნენ თავის სოფელში მამას თავისი ადამიანები.

როცა გავლენიანი მამის შვილი ხარ და მერე,

მამაშენი მიდის, ძნელია გადარჩე. არ ვგულისხმობ ფინანსურ დანაკარგებს, ერთი წუთით არ მწყდება არაფერზე გული. ოდნავ მოგვიანებით, როგორც კი ჩემი დიაგნოზი დადგინდა, მამიდამ პირველმა თქვა, რომ სახლს გაყიდიდა... და ასე რიგრიგობით.

ვგულისხმობ იმას, რომ მამასთან ერთად ჩემი თვითდაჯერებულობა გაქრა. მხრებში მოვიხარე... და თუ დავდიოდი - ძლივს.

როცა ადამიანებს ვეცოდებოდი ჩემი დიაგნოზის, ქიმიოთერაპიის, ან ტკივილების გამო, მინდოდა მეპასუხა: იცით?! მე ისედაც არ ვიყავი ბედნიერი, ისედაც მტკიოდა.

მაგრამ ყოველთვის ვჩუმდებოდი. ახლაც, როცა ამას გიყვებით, ცრემლები თავისით მდის.

არაფერი ყოფილა ჩემს ცხოვრებაში ისეთი მტკივნეული, როგორც მამაჩემის წასვლა.

და იმაზე ფიქრი, რომ ვეღარასდროს ჩავეხუტები.

ჯერ ბოლომდე ვერ მივეჩვიე, ხანდახან ისევ ვიხრები წელში, მაგრამ მალევე ვიწყებ საკუთარი თავის ხელში აყვანის გაკვეთილებს და უფრო და უფრო კარგად გამომდის.

შორიდან რომ მიყუროთ, ვერ იფიქრებთ, რომ ჩემი ღიმილი, თვითდაჯერებულობა, მხოლოდ მოჩვენებითია.

მამაჩემსა და იმ ცხოვრებაზე, რომელიც მისი წყალობით მქონდა, არაფერი იციან ჩემმა მეგობრებმა. არასდროს ვსაუბრობ მამაზე. იმიტომ, რომ ძნელია.

სამაგიეროდ, მახსოვს ქცევის წესები, ეტიკეტი

და დახვეწილი მანერები, ყველაფერი მახსოვს, რასაც მამა მასწავლიდა.

ვფიქრობ, რომ ისიც ჩემით აუცილებლად ამაყობს.

იშვიათად მაძლევდა მამა შენიშვნებს, უფრო - მიხსნიდა, რატომ არ უნდა მოვქცეულიყავი შემდეგში ასე.

მახსოვს, ერთხელ, ჩვენი ფერმის ერთ-ერთმა მოხელემ უთხრა, შენი შვილი ამპარტავანია, გამარჯობასაც არ გვეუბნებაო. ეს მამამ ბევრჯერ გამახსენა.

იმდენჯერ ვიგრძენი უხერხულობა, მთელი ცხოვრება მეყოფა დანაშაულის გრძნობა. იმისთვის, რომ შევეცადო და ღირსეულად მოვიქცე ყველა სიტუაციაში.

დიახ, ასეთი იყო მამაჩემი, უამრავ სიკეთეს აკეთებდა და რაც ყველაზე მთავარია - ჩუმად. არ ჩამოვთვლი, იმ ადამიანების სიხარულია საკმარისი, არც მამა მომცემდა მოყოლის უფლებას, რადგან სიკეთე ჩუმად კეთდება. წესია ასეთი.

გამიმართლა, რომ ასეთი მამა მყავდა, დღემდე მთელი გულით მჯერა, რომ მხოლოდ მისმა მადლიანმა ცხოვრებამ განაპირობა, რომ მსოფლიოში უიშვიათესი კიბო დავამარცხე.

ეს ჩემი სუბიქტური მიზეზია გამარჯვების მოტივის მოსაძებნად.

ჩემი ოჯახი, ჩემთვის სამაგალითო ადამიანები, მათი თვალით ყურება რთულ სიტუაციაზე - მაძლევდა დამატებით მოტივაციას გამეძლო, არ დავნებებულიყავი, მებრძოლა, მოვქცეულიყავი

შეძლებისდაგვარად ღირსეულად.

და არცთუ სუსტი მოტივია ოჯახი, საყვარელი ადამიანები, ან ხსოვნა მათ მიმართ.

როდესაც მძიმე სენი გჭირს, რთულია, არ ფიქრობდე მხოლოდ საკუთარ თავზე. მაგრამ, ამ სენის დაძლევის ერთ-ერთი საუკეთესო ინსტრუმენტი და იარაღი - ჯანსაღი ეგოიზმის სწორად გამოყენება, არაჯანსაღი ეგოიზმის დაძლევა და ძვირფასი ადამიანების მიმართ ზრუნვა და მოფრთხილება - ავადმყოფობასაც უფრო მეტი შემართებით დაგაძლევინებთ. უფრო მეტ ძალას მოგაძებნინებთ საკუთარ თავში.



„მაინც, რა არის სილამაზე?!...“

/გ. ლეონიძე/

„როგორი ლამაზი ხარ, როგორი განსხვავებული ...“ - საკუთარ თავს კომპლიმენტებს ეუბნებით ხოლმე? იცოდეთ, ეს ძალიან გვჭირდება.

და მაინც, რა ძალა აქვს სილამაზეს?! როცა ერთ-ერთ ყველაზე რთულ სენთან იწყებ თანაცხოვრებას, თითქოს, აღარანაირი.

მაგრამ, სინამდვილეში, მაშინ, როცა უცაბედად გეცვლება სამყარო დიაგნოზით, რომელსაც შენს თავზე ვერასდროს წარმოიდგენდი, როცა ტკივილები, ქიმიები, უცხო სხეულები შენს ორგანიზმში ამ სამყაროს ფერებს უკარგავენ - უნდა შეეჯიბრო და მთელი მონდომებით ეცადო - შენ შენის მხრივ აფერადო მაინც, აკაშკაშო, არ მოუშვა სიბნელე.

ყველაფერი იქიდან იწყება, თუ როგორ აღვიქვამთ, როგორ ვქმნით და გადმოვცემთ საკუთარ თავს.

რატომ მაკიაჟი? ვფიქრობთ, რომ მეტად გვალამაზებს თუ საკუთარ „მე“-ს, ან გაყვითლებულ სხეულს გვიმალავს? პასუხი მრავალმხრივია. გააჩნია, ცხოვრების რომელ ეპიზოდზე ხარ და ამჯერად რომელ გამოწვევას ებრძვი.

ვფიქრობ, საუკეთესო გადაწყვეტილება მაშინ მივიღე, როცა სილამაზეზე ზრუნვას მთელი ჩემი დრო და ენერგია დავუთმე და კიბო „გვერდით გადავდე“.

არასაკმარისად მნიშვნელოვანი - საკუთარი სილამაზე კი არა, ჩემი მძიმე სენი გავხადე.

ადამიანები ასეთ დროს, ძირითადად, ივიწყებენ თავის მოვლის პროცედურებს. რა დროს ეგ არისო - რამდენჯერ უთქვამთ ჩემთვის.

მახსოვს, ერთხელ, ექიმის მოსაცდელში ვიჯექი, წინა დღეს ქიმიაგადასხმულს ენერგიის არც ერთი წვეთი, სიცოცხლის ძალა არ მქონდა.

ანალიზის პასუხებს ველოდი. დავინახე, როგორ წამოვიდა მთავარი ექიმი ჩემკენ, გაჩერდა და მომიკითხა. მხოლოდ ის შევძელი, ერთი სიტყვით მიმეგო: „კარგად“. ამ დროს, იცით, როგორ გამოვყურებოდი?! ლამაზი პარიკი, ახალი ტანსაცმელი და მსუბუქი მაკიაჟი ჩემს ყველა ტკივილს ფარავდა. როგორ მივხვდი?! როგორც კი ექიმი თვალს მიეფარა, ფეხზე რატომ არ ადექი საუბრის დროსო - მკითხეს.

ვერ იფიქრებდნენ, რომ არ შემეძლო... ძალა არ მქონდა.

* * *

„ასეთ პატარა გოგოს აქ რა გინდა?“- ეს ჩემკენ მომართული ყველაზე ხშირი კითხვაა იმ დიდი პალატიდან, სადაც ყოველ 21-ე დღეს ქიმიოთერაპიის გადასასხმელად დავდივართ მე და რამდენიმე ადამიანი.

ყურადღების ცენტში ყოფნა ყოველთვის სასიამოვნო არ არის, განსაკუთრებით მაშინ, როცა ზღაპრის მთავარი გმირი იმიტომ ხდები, რომ „კიბო“ გაქვს. თან, ასაკით პატარა ხარ და პირდა-

პირ რომ ვთქვათ, საკმაოდ ლამაზადაც გამოიყურები.

როგორც ჩემი პალატის მეგობრები ამბობენ, სილამაზეს დიდი მნიშვნელობა აქვს, შეიძლება სწორედ ამიტომ მომაგნო კიბომ... და კიდევ მრავალი ასეთი კომპლიმენტი და ჩემს გასამხიარულებლად მოგონილი წინადადებები მახსოვს იმ კეთილი ადამიანებისგან, რომლებიც თანახმა იყვნენ, მათთვის მოემატებინათ ქიმიიის კურსები, ოღონდ მე არ ვყოფილიყავი იქ... და მნიშვნელობა არ ჰქონდა მათთვის, სად ვიქნებოდი. მთავარია, მათთან ერთად იმ გზაზე არ მევლო. ამგვარად და ნელ-ნელა, თითქოს, ხუმრობასაც შევეჩვიე მტკივნეულ თემებზე, თემებზე, როცა შენი ნაკვთი - შენს ნაკვთს აღარ ჰგავს, როცა შენი თმა - საერთოდ აღარ არის შენი, როცა ისეთი აღარ ხარ, როგორიც ადრე, მაგრამ მაინც ცდილობ, მაინც გინდა თვალს ახარებდე - შენსას და სხვისას.

* * *

დიახ, მაკიაჟი ტკივილებს ფარავს გარეშე თვალისთვის. მაგრამ კიდევ უფრო მნიშვნელოვანი ის არის - თავად იცოდეთ, რომ მეტი და მეტი პოზიტივი გჭირდებათ. თავად უნდა აქციოთ ნეგატივი პოზიტივად, იყოთ მრავალფეროვანი, საინტერესო. თუ გავხდით იძულებული და უნდა ვატაროთ პარიკი, უნდა მოვირგოთ თავსაბურავი, დაე, ეს პარიკები, ეს თავსაბურავები იყოს ლამაზი, ნაირფერი, შეხამებული, ფერადი და

განწყობის ამმაღლებელი. თუ ავად ვართ, დაე, ყველაზე ლამაზი პაციენტები ვიყოთ.

მე სალონში ვემზადებოდი, როცა ანალიზების, ან ბიოფსიის პასუხების გასაგებად მივდიოდი კლინიკაში.

მე სხვადასხვა აქსესუარებს ვეძებდი ჩემი თმანაკლული თავის შესალამაზებლად.

მე ვცდილობდი, ვყოფილიყავი სასიამოვნოდ შესახედი, პირველ რიგში, საკუთარი თავისთვის.

მე ვცდილობდი, სამედიცინო პროცედურების რაოდენობას არ გადაეჩრდილა ის პროცედურები, რასაც სილამაზისთვის ვიყენებთ ქალბატონები. თითქოს, ამგვარად ვცდილობდი დამეჭირა ბალანსი - სენსა და სიჯანსაღეს, სილამაზეს შორის.

ცხადია, ყოველთვის ვერ შევძლებთ საამისოდ ძალების გამონახვას. ცხადია, იქნება წუთებიც, როცა ფიზიკურად ვერ გვექნება თავი გარეგნულ იერზე დასაფიქრებლად, მაგრამ უნდა გვახსოვდეს, რომ ეს მეთოდიც დიდ პოზიტივს გამოგვამუშავებინებს და პოზიტიური აზროვნება რომ უმნიშვნელოვანესია - ამაზე, უკვე, არაერთგზის შევთანხმდით.

ურთიერთობა კიბოსთან

ჩემი კიბოსადმი დამოკიდებულება, ყოველთვის იყო მშვიდი. როცა იცი, რომ სტუმარი გყავს, ძლიერი და გამოცდილი, შანსები მისკენ უფროა ვიდრე შენკენ, ჩემი აზრით, ვერ გაუმართავ ომს.

თავს ვერ დაესხმები, შეტევაზე ვერ გადახვალ.

თავიდანვე ერთი გზა მქონდა, მიმეღო, გამეცნო, მომესმინა და ძალიან ბევრი მელოცა.

შიში ყველაზე კარგად გასწავლის ლოცვას.

მე ყოველთვის ვხუმრობდი მასზე, ვხუმრობდი მაშინაც, როცა ვგრძნობდი, რომ ჩემს გარშემომყოფებს ჩემი ეს დამოკიდებულება ჯანსაღად არ მიაჩნდათ.

ყოველთვის იმაზე უფრო ვნერვიულობდი, როგორ გამოვიყურებოდი და ვცდილობდი ბევრი ტონალურით დამემალა აჭრელებული კანი.

რა სისულელე აღარ გამიკეთებია სილამაზის სახელით, მაშინაც კი, როცა ყველაზე ნაკლებად უნდა მეფიქრა მასზე.

მაგრამ ყველაზე ძალიან ადამიანების დამოკიდებულება მაკვირვებდა, შიშით სავსე თვალები და დათრგუნული მზერა.

დიახ, მე ვყოფილვარ ცუდად, არ მქონია ძალა, ვერ ჩამიცვამს ისე, როგორც მინდოდა, არ მომსვლია კარგი პასუხები, მაგრამ არასოდეს მიფიქრია მასზე ცუდად. ყოველთვის ვგრძნობდი, რომ ჩემზე ძლიერი იყო და ჩემი, როგორც მასზე სუსტის, ერთადერთი ძალა იყო მხოლოდ ლოცვა.

რა გითხრათ, ჩემი დამოკიდებულება ყოვ-

ელთვის მსუბუქი იყო. აი, ბავშვობაში ხომ გვასწავლიან უფროსებთან ქცევის წესებს, მორიდებით რომ უნდა ვუყუროთ, თვალებში შეხედვის რომ გვერიდება, მაგრამ მაინც ერთი სული გვაქვს, თვალებში ჩავხედოთ. თითქოს, იგივენაირი მორიდებით ვიყავი ამ ჩემს სენთან.

თუ შენ, ან შენს საყვარელ ადამიანს მძიმე დიაგნოზი დაუსვეს

ძალიან ხშირად მეკითხებიან ხოლმე, რა გავაკეთოთ? როგორ დავეხმაროთ?

ის, რაც მძიმე დაავადებებს ყველაზე ხშირად ახასიათებს, არის მარტოობა. მარტო ხართ, ერთმანეთის პირისპირ შენ და შენი ახალი რეალობა.

ამიტომ, ყოველთვის ვპასუხობ, ისე მოიქეცით, როგორც იმ დღემდე, როცა დიაგნოზი გაიგეთ. რა თქმა უნდა, უნდა ვეცადოთ ვიპოვოთ გზა, შევუმსუბუქოთ ჩვენს საყვარელ ადამიანს ახალი რეალობა, თუმცა, ეს უნდა გავაკეთოთ ძალიან ფრთხილად და ეს იმდენად ინდივიდუალურია, რომ ყველაზე ერთნაირად მორგებული რჩევები თითქოს არც არსებობს.

მაინც შევეცადე სხვადასხვა ტრეინინგიდან, ნაშრომიდან თუ სპეციალური ბროშურიდან თავი მომეყარა ყველაზე გავრცელებული დაკვირვებებისთვის და რჩევებისთვის და თქვენთან მომეტანა.

კიბოსთან ურთიერთობის მთავარი პრინციპები:

(პრაქტიკული რჩევები მსოფლიოს წამყვანი ორგანიზაციების გამოცდილებაზე დაყრდნობით)

„ის, რაც ჩვენს პაციენტებს სჭირდებათ, არის სიცოცხლის უპირობო მნიშვნელობის უპირობო რწმენა.“

ვიქტორ ფრანკლი, „ნებისყოფა მნიშვნელობის მიმართ“ (1969, გვ. 156)

თანამედროვე მსოფლიოში კიბო აღარ ნიშნავს განაჩენს. ონკოლოგია არის მიმართულება, რომელიც ყოველდღიურად ვითარდება, თანამედროვე კვლევები კი, უფრო და უფრო მეტ იმედს იძლევა. შესაბამისად, კიბო გადაიქცა დაავადებად, რომელსაც ყოველდღიურად უამრავი ადამიანი წარმატებით ამარცხებს. ბრძოლის მეთოდებიც მარტივდება, იხვეწება მედიკამენტები და გვერდითი მოვლენები უფრო მეტად მართვადი ხდება.

ჩემთვის, როგორც ყოფილი ონკოლოგიური პაციენტისთვის, კიბოსთან ბრძოლა იწყება რწმენით, შინაგანი მზადყოფნით და გაძლების ხელოვნებით. თუმცა, ისიც მახსოვს, ერთბაშად მომატებულმა ყურადღებამ ჩემ მიმართ, მოგვიანებით, დამატებით სტრესად რომ იჩინა თავი.

როდესაც შენი, ან შენი ნათესავის ცხოვრებაში ეს დიაგნოზი ჩნდება, დარწმუნებული ვარ, არც თუ ისე მარტივად ამოიკითხავთ, ჩემს ბოლო წინადადებებს, რომელიც მე მთელი გულწრფელობით დავწერე, მაგრამ მახსენდება ჩემი თავი, როდესაც კიბოს ვიცნობდი და მასთან მოლაპარაკებებს ვაწარმოებდი, ის ემოციები მიახლდება და ვგრძნობ, როგორი დაბნეული და ალბათ, ცოტა შეშინებული ხარ.

ბევრია დამოკიდებული გარემოსა და იმ ადამიანებზე, რომლებიც ჩვენს ყოველდღიურობას ქმნიან. ჩვენ დაუცველები და სენსიტიურები ვხდებით, ამას ვაღიარებთ, თუ იმ მომენტში არაღიარებით ვიგრძნობთ თავს უფრო კომფორტულად, - ეს ჩვენს რეალობას არ ცვლის.

მარტივად ვლიზიანდებით და უმნიშვნელო დეტალებიც კი მოქმედებს ჩვენზე.

ამიტომ, ადამიანებს, რომლებსაც ონკოლოგიურ პაციენტებთან გიწევთ შეხება, პირველ რიგში გთხოვდით, რომ ნუ შეგეშინდებათ, ნუ დაიძაბებით, ნუ ინერვიულებთ, ნუ იფიქრებთ, რომ გეცოდებით, რადგან ჩვენ ამას ყოველთვის ვგრძნობთ.

გვენდეთ, ჩვენ შევძლებთ, ვიპოვით ძალას, მოტივაციას, ერთმანეთს და ერთ მშვენიერ დღეს, მნიშვნელობა არ აქვს, ეს დღე მალე დადგება თუ მოგვიანებით და გვიან - ჩვენ აუცილებლად გავიმარჯვებთ.

პირადად მე, ყველაფერი მაინტერესებდა ამ დიაგნოზის გარშემო - ადამიანები, ვინც გადარჩნენ, თანამედროვე მსოფლიოს კვლევები, დამოკიდებულებები, მიდგომები და საბოლოოდ გადაწყვიტე ჩემი ისტორია წიგნად მექცია, განსაკუთრებულ მიზეზად კი იმ პრაქტიკულ რჩევებს დავასახელებდი, რომლებიც მაშინ ყველაზე მეტად მაინტერესებდა და დარწმუნებული ვარ, დაგაინტერესებს, არა მხოლოდ შენ, არამედ შენი ოჯახის წევრებს და ადამიანებს, რომლებთან ერთადაც ეს რთული, მაგრამ აუცილებელი გზა უნდა გაიარო.

გახსოვდეს, რომ კიბო მხოლოდ დიაგნოზია. ის შენს ყოველდღიურობას დიდად ვერ შეცვლის, თუ შენ ამის უფლებას არ მისცემ.

რთული და განსხვავებული დღეები დროებითია, რომელიც მალე გაივლის.

რჩევები თანამედროვე მსოფლიოდან კი, ვიმედოვნებ, გაგიმარტივებს შენს ახალ რეალობას.

↘ როგორ დავეხმაროთ? რა ვუთხრათ? როგორ შევუმსუბუქოთ?

აუცილებელია გვახსოვდეს, რომ „საჭირო“ სიტყვები არ არსებობს, არ არსებობს კონკრეტული წინადადება, რომელიც სასწაულს მოახდენდა ნებისმიერ სიტუაციაში. რეალური გამოსავალი მხოლოდ ის არის, რომ დავაკვირდეთ, ჩვენი მეგობრის და/ან ნათესავის სურვილებს, მის ცხოვრებაზე დაყრდნობით, ვეცადოთ მივხვდეთ, რით შეგვიძლია იმ კონკრეტულ მომენტში მისი დახმარება და, რაც ყველაზე მთავარია — ვიყოთ უბრალოდ გულწრფელები.

↘ არ დაგავიწყდეთ ჩვენი მოსმენა.

თითოეულ ონკოპაციენტთან დამოკიდებულება უნდა განისაზღვროს ინდივიდუალურად. იყო დრო და ეტაპი, ვგიჟდებოდი, ისე მინდოდა ჩემ გარშემომყოფებთან ჩემს დაავადებაზე საუბარი, თუმცა, მქონდა ბევრი ისეთი მომენტიც, რომ ერთი სიტყვის თქმაც არ შემეძლო.

საუბარი ასრულებს ძალიან მნიშვნელოვან როლს, მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ამის სურვილს თავად ონკოლოგიური პაციენტი გამოთქვამს. ასე მაგალითად, აშშ-ში ჩატარებული კვლევის ფარგლებში ადამიანებს ასწავლიდნენ მოსმენის მარტივ ტექნიკას. პაციენტებს, რომლებიც თანხმობას იძლეოდნენ მონაწილეობის მიღებაზე, ხვდებოდნენ და საუბრობდნენ თავიანთ უსიამოვნებებზე. კვლევის ფარგლებში

მომსმენებს უფლება არ ჰქონდათ რამე ეთქვათ, ან გაეკეთებინათ. ისინი მხოლოდ აქნევდნენ თავს და ამბობდნენ: „გასაგებია“ და „გააგრძელეთ“. შეხვედრის დასრულების შემდეგ პრაქტიკულად ყველა პაციენტმა იგრძნო, რომ გაიარა თერაპია და ზოგიერთმა მათგანმა მიმართა „თერაპევტებს“, რათა გამოეხატა მადლიერება და დაინტერესებულიყო კვლავ შეხვედრის შესაძლებლობით. ეცადეთ გახსოვდეთ, რომ თქვენ არ გჭირდებათ პასუხები - უბრალოდ მოსმენით შეგიძლიათ სარგებლის მოტანა. მოცემულ მტკიცებულებას გააჩნია არსებითი შენიშვნა. ზოგიერთი ადამიანისთვის საუბარი დაავადების შესახებ უარყოფითად მოქმედებს მასთან დაპირისპირებისთვის. ისინი იყენებენ ისეთ მექანიზმებს, როგორიცაა უარყოფა და ყურადღების გადატანა დაავადებიდან. მნიშვნელოვანია, საშუალება მიეცეს პაციენტებს მოიქცნენ ისე, როგორც მათ სურთ.

↘ ადამიანები ძირითადად ფიქრობენ, რომ თუ ჩვენთან ამ თემაზე გახსნილად ისაუბრებენ, ჩვენს დათრგუნვას, ან უფრო მეტად შეშფოთებას გამოიწვევენ, თუმცა, პირადად ჩემს მაგალითზე რომ ვთქვა - ეს შიში სრულიად უსაფუძვლოა.

60-იან წლებში ჩატარებულმა კვლევებმა დიდ ბრიტანეთში დაავადების პროგრესირებად სტადიაზე პაციენტების მონაწილეობით გვიჩვენა, რომ დაავადებულთა საუბრები ახლობლებთან და ნათესავებთან არ იწვევს შიშს შეუცნობლის წინაშე. პირიქით, საშიშროების დამალვამ შეი-

ძლება გარკვეულ შემთხვევებში მხოლოდ გააძლიეროს ის. (და ეს ხომ ჩვენი რეალობაა? კიდევ ერთხელ ვამბობ: თუ ჩვენ არ აღვიქვამთ და თვალებში ვერ ჩავხედავთ, რეალობას არ გავითავისებთ, ვინ იბრძოლებს ჩვენ მაგივრად? ვინ აიტანს, ვინ გაუძლებს ტკივილებს? აუცილებელია, გავაანალიზოთ და კარგად ავწონ-დავწონოთ საკუთარი ახალი რეალობა, რომ შესაბამისად დავხვდეთ ტკივილებს!) სხვა კვლევის შედეგების მიხედვით გაირკვა, რომ მძიმედ დაავადებულები უფრო რთულად აღიქვამენ გარშემომყოფთა მხრიდან სურვილის არქონას ისაუბრონ მათთან და ამით გამოწვეული იზოლირებულობის შეგრძნება ხდება კიდევ უფრო მძიმე. ამასთან, კიდევ ერთმა კვლევამ, რომელიც აშშ-ში ჩატარდა, გვიჩვენა, რომ მრავალრიცხოვანი და ზღვარსგადასულად ბევრი საუბარი არ რგებს პაციენტს. საუბარი დაავადების შესახებ ჰგავს წამალს, საჭიროა მისი საჭირო დოზით და შესაბამის დროს მიღება. ამიტომაც, აუცილებელია ონკოპაციენტისთვის ყველაზე მისაღები საუბრის დრო იქნეს შერჩეული. მნიშვნელოვანია ონკოპაციენტის მოსმენა და მათი ბოლომდე დაცლა, სანამ მათ ეს სურთ, მაგრამ საჭიროა დროულად შეჩერება და მასთან ერთად დუმილიც.

↘ რას ნიშნავს „სწორად მოსმენა“

და მაინც, რას ნიშნავს ჩვენთვის სწორად მოსმენა? სწორად მოსმენის ცნება მოიცავს როგორც ფსიქოლოგიურ, ისე ფიზიკურ მზაობას. მთავარია, გვახსოვდეს რამდენიმე მნიშვნელო-

ვანი პრინციპი, რომელიც დაგვეხმარება წარვმართოთ საუბარი ღიად და კონსტრუქციულად.

↘ ნიადაგის მომზადება:

თუ საქმე ახლობელ ადამიანს ეხება, რომლის ყოველდღიურობის ნაწილიც თავად ხართ, საქმე უფრო მარტივად გვქონია. თქვენ არ გაგიჭირდებათ მყუდრო ადგილის მოძებნა, სადაც მისთვის კომფორტის შექმნას შეძლებთ. მაგრამ თუ მას არც ისე კარგად იცნობთ, ეცადეთ იყოთ მშვიდი, ასხივოთ ბედნიერება და იყოთ უბრალოდ გულწრფელები. აკონტროლეთ მანძილი, რადგან ზედმეტმა სიახლოვემ შეიძლება მას გაუჩინოს უცხოობის, ან უჩვეულობის განცდა, ხოლო ზედმეტად დიდი მანძილი კი, ხშირად აჩენს გარიყულობის და ოფიციალურობის შეგრძნებებს. ასევე, ეცადეთ, რომ თქვენ შორის არ იყოს რაიმე საგანი, ან დაბრკოლება, რომელიც ხელს შეუშლის ფიზიკურ კონტაქტს, თუ რა თქმა უნდა, ამის სურვილი გექნებათ. ეცადეთ, რომ თვალებში უყურებდეთ თანამოსაუბრეს. მხედველობითი კონტაქტი საუბრის დროს ტოვებს სითბოს განცდას და გაახლოვებთ ერთმანეთთან. აქვე, აუცილებლად უნდა მივაქციოთ ყურადღება, რომ არ მოხდეს „საზღვრების მოშლა“. ისევე, როგორც ნებისმიერ ადამიანს, მასაც აქვს უფლება თავად გადაწყვიტოს, არის თუ არა ის მიდრეკილი ფიზიკური შეხებისკენ. იყავით ყურადღებიანი თქვენი მეგობრის მოთხოვნილებების მიმართ, ნუ მოახვევთ მას თავს დახმარებას მისთვის მიუღებელი ხერხებით.

↘ ეცადეთ გაიგოთ, სურს თუ არა მას საუბარი:

აუცილებელია გვახსოვდეს, რომ არ არსებობს წესები, რომელიც ავალდებულებს ონკოპაციენტს, გაგიზიაროთ თავისი განცდები. ეს მხოლოდ მისი არჩევანია და საჭიროა მიეცეს თავისუფალი არჩევანის გაკეთების საშუალება. მას შეიძლება არ უნდოდეს ამის გაკეთება გარკვეულ მომენტში, ან გარკვეული ადამიანების წინაშე და ეს საერთოდ არ მიუთითებს იმ ფაქტზე, რომ ცუდი მეგობარი ხართ, ან რაიმე ფორმით შეცდომა დაუშვით მასთან მიმართებაში. ეს მხოლოდ მისი პირადი საქმეა, რომელსაც პატივი უნდა სცეთ და არ შეიძლება ის ამის გამო განსაჯოთ. ან შეიძლება მას უბრალოდ თქვენთან ერთად ჩუმად ყოფნა ურჩევია. გამოჰკითხეთ მას მისი სურვილის შესახებ და იმოქმედეთ შესაბამისად.

↘ მოუსმინეთ ყურადღებით და აგრძნობინეთ, რომ მას უსმენთ:

საუბრის პროცესში მოუსმინეთ მას ყურადღებით და აგრძნობინეთ, რომ უსმენთ მას.არაა საჭირო, სანამ ის საუბრობს, თქვენ იმაზე იფიქროთ, რას უპასუხებთ მას. ნუ დაიძაბებით. ყურადღებით მოუსმინეთ მის სიტყვებს და ნუ გააწყვეტინებთ, თუნდაც ის საუბრობდეს უსიამოვნო თემებზე. და თუ ის საუბარში ჩაგეჭრებათ, ნუ გააწყვეტინებთ, მიეცით მას საშუალება თავად ისაუბროს.

↘ ნუ შეგეშინდებათ აღწეროთ თქვენი გრძნობები.

მეგობრულ საუბარში, თუნდაც ერთ-ერთი თანამოსაუბრე სიმსივნეს ებრძოდეს, შეიძლება ურთიერთგაგება შენარჩუნდეს. ამიტომაც ნუ შეგეშინდებათ გაუზიაროთ თქვენი პრობლემები მეგობარს. ასე შეიძლება ბოლომდე განეიტრალდეს დისკომფორტის შეგრძნება და შეიქმნას შესაბამისი პირობები გულწრფელი და გულღია ურთიერთობისთვის. ამასთან, ეცადეთ არ მოახდინოთ ფოკუსირება მხოლოდ თქვენზე და თქვენს განცდებზე.

მიეცით ონკოლოგიურ პაციენტს მოტივაცია თამამად ისაუბროს საკუთარ სურვილებზე.

შეიძლება ყურადღებით მოუსმინოთ მაშინაც, თუ ბევრს არ საუბრობთ. შეიძლება აქნევდეთ თავს, გამოიყენოთ ფრაზები: „დიახ“, „გასაგებია“, „მომიყევი კიდევ რამე“. შეიძლება გაიმეოროთ თანამოსაუბრის ბოლო სიტყვები, რათა ის მიხვდეს, რომ ყურადღება კონცენტრირებული გაქვთ მასზე. ასევე შეგიძლიათ ჩაეკითხოთ, რომ ის დარწმუნდეს, რომ სინამდვილეში მიხვდით, რაც თქვა: „შენ მხედველობაში გაქვს...“, ამდენად, თქვენ მას უჩვენებთ, რომ გულწრფელად ცდილობთ მისი მდგომარეობის გაგებას. ზოგჯერ ყველაზე მარტივი ჟესტები ამარტივებს ურთულეს სიტუაციას.

↘ არ დაგავიწყდეთ, სიჩუმესა და უსიტყვო ურთიერთობას რომ დიდი მნიშვნელობა აქვს.

დუმილი არ ნიშნავს იმას, რომ საუბარი ჩიხში შევიდა. თქვენი თანამოსაუბრე შეიძლება გაჩუმდეს, რათა ძალები მოიკრიფოს და ცოტა ამოის-

უნთქოს. ნუ დააჩქარებთ მას, დაელოდეთ, გაუწოდეთ ხელი, თუ იგრძნობთ, რომ ეს აუცილებელია, ჰკითხეთ: „რაზე ჩაფიქრდა...“ თქვენი დუმილი ასევე არ შეაჩერებს საუბრის მსვლელობას, ზოგჯერ არაფერია სათქმელი, მაგრამ პაციენტი გრძნობს მხარდაჭერას იმის წყალობით, რომ თქვენ მის გვერდით ხართ.

↘ ნუ გადაიტანთ საუბარს სხვა თემაზე

დროდადრო იგრძნობთ, რომ გიმძიმთ იმ ყველაფრის აღქმა, რაზეც საუბრობს თანამოსაუბრე. ეცადეთ არ შეშინდეთ და მისცეთ მას საშუალება დაიცალოს და თქვას ყველაფერი, რასაც გრძნობს. თუ იგრძნობთ, რომ მეტი არ შეგიძლიათ საუბრის გაგრძელება, უთხარით ამის შესახებ თანამოსაუბრეს და შესთავაზეთ მოგვიანებით საუბარი. ნუ გადაიტანთ საუბარს სხვა თემაზე განმარტების გარეშე, რათა არ მოხდეს წყენის ან უარყოფის შეგრძნების გამოწვევა.

↘ ნუ აჩქარდებით რჩევის მიცემისას

ნებისმიერ შემთხვევაში, არ ღირს რჩევების მიცემა, თუ ამის თაობაზე თქვენთვის არ უთხოვიათ. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ასეთი სახის საუბრებისთვის, რადგანაც საუბრის ადრეულ სტადიაზე რჩევის მიცემისას შეიძლება მისი გაწყვეტა მოხდეს. თუ გადაწყვიტეთ რჩევის მიცემა, ეცადეთ ჩამოაყალიბოთ ის ფორმით „ხომ არ გიცდია...“ და არა „შენს ადგილას...“ ასეთი გამოხატვა ხაზს უსვამს იმას, რომ თქვენ არ შეგიძლიათ დაავადებული ადამიანის გაგება, რამაც შეიძლება საუბარის დასრულება გამოიწვიოს.

↘ ეცადეთ რეაგირება გქონდეთ იუმორზე

შეიძლება მოგეჩვენათ, რომ ასეთ სერიოზულ საუბარში არ აქვს ადგილი იუმორს. თუმცა, იუმორი ხშირად გვეხმარება შიშის დაძლევაში, დათრგუნული მდგომარეობიდან გამოსვლასა და საგნების ობიექტურად შეხედვაში. კარგი ხუმრობა საშუალებას იძლევა გაუმკლავდეთ იმას, რაც შეიძლება მოგეჩვენოთ ერთი შეხედვით გაუმკლავებლად. იდეა მდგომარეობს იმაში, რომ თუ თქვენმა თანამოსაუბრემ გადაწყვიტა იუმორით შეიარაღება, რათა დაუპირისპირდეს თავის რეალიებს, აჰყევით მას, მაგრამ ნუ ეცდებით შეცვალოთ მისი განწყობა ან მისი ანეკდოტებით „დახუნძვლა“.

↘ მნიშვნელოვანია იცოდეთ, რომ:

მას შემდეგ, რაც ონკოლოგიური პაციენტები ვხვდებით და ახალ რეალობაში ვიწყებთ ცხოვრებას, მრავალი პრობლემის წინაშე ვდგებით. ვეცდები მოკლედ ჩამოგითვალოთ რამდენიმე მნიშვნელოვანი ფაქტორი, რომლის გაცნობის შემდეგაც თქვენ შეძლებთ გახდეთ თქვენი მეგობრისა და/ან ოჯახის წევრისთვის უფრო მყარი და საიმედო საყრდენი და მხარდამჭერი.

↘ ადამიანებს ძირითადად გვგონია, რომ ჩვენ არასოდეს გავხდებით ცუდად. მნიშვნელობა არ აქვს, ჩვენ ვართ ჯანმრთელი თუ ნაკლებად ჯანმრთელი, ჩვენ თითქოს არასოდეს ვფიქრობთ იმაზე, რომ შეიძლება მძიმე დაავადებას შევეჯახოთ. შესაბამისად, ამის აღმოჩენის შემდეგ, გვეუფლება სხვადასხვა განცდები, ვვარდებით შოკში,

ვიბნევით, ვბრაზდებით და შესაძლოა, განვრისხდეთ კიდეც.

↘ ის, ვისაც ონკოდაავადება აღმოაჩნდა, შეიძლება თავს ნაკლებად თავდაჯერებულად გრძნობდეს, ფიქრობდეს კითხვებზე „რა ხდება ჩემს თავს?“ ან „რატომ მე? „მომავალი ხდება ბუნდოვანი და მშფოთვარე. არადამაჯერებლობის გრძნობა აისახება წინააღმდეგობის გაწევის უნარზე.

↘ ონკოპაციენტის მკურნალობაში მონაწილეობას იღებენ სხვადასხვა დარგის სპეციალისტები. პაციენტს უწევს გამკლავება თავად დაავადებასთან და დაავადების მკურნალობასთან, შეხება დამაბნეველ მონაცემებთან, სხვადასხვა ფაქტთან და უამრავ ინფორმაციასთან. მართალია, თქვენ არ ფლობთ უფრო მეტ ინფორმაციას პაციენტთან შედარებით, მაგრამ თქვენ შეგიძლიათ დაეხმაროთ მას ინფორმაციის ძიებაში, თუ პაციენტი ამითაა დაინტერესებული.

↘ თქვენს მეგობარს შეიძლება მოეჩვენოს, რომ დაავადება ქმნის უხილავ დაბრკოლებას მასსა და გარე სამყაროს შორის. ასეთი დაბრკოლება სავალდებულო არაა წარმოადგენდეს ნეგატიურს და ის შეიძლება ავადმყოფისთვის იქცეს ინსტრუმენტად დაავადებასთან გასამკლავებლად. ამასთან, თუ გრნობთ, რომ თქვენს მეგობარს სჭირდება სიახლოვე და ის დაინტერესებულია ამ დაბრკოლების მოხსნით, ეცადეთ გახვიდეთ მასთან კონტაქტზე, მოინახულოთ ის საავადმყოფოში ან სახლში და წაახალისეთ სხვებიც მოიქცნენ ასე.

↘ ფსიქოლოგიური პრობლემების გარდა, დაავადება და მისი მკურნალობა შეიძლება იწვევდეს სხვადასხვა ფიზიკურ სიმპტომს: გულისრევას, ტკივილს, დაღლილობას, სისუსტეს და ა.შ. უფრო მეტიც, მკურნალობას შეიძლება ჰქონდეს გარე გამოვლინებებიც, როგორიცაა თმის ცვენა გარკვეული ქიმიო-ან სხივური თერაპიის დროს. პაციენტს ეშინია გარშემომყოფების რეაქციის გარეგნობაში ცვლილებებთან დაკავშირებით. ასეთ დროს მაქსიმალურად ეცადეთ, შესთავაზოთ სხვადასხვა მეთოდები გარეგნობის ცვლილების დასაფარად. მაგალითად, გაისეირნეთ თმის პარიკების გალერეაში, ან შესთავაზეთ ერთად შეიძინოთ ლამაზი თავსაბურავები.

↘ მიუხედავად იმისა, რომ ონკოლოგიური დაავადებები თანამედროვე მსოფლიოში განაჩენს აღარ წარმოადგენს და უამრავი ადამიანი იკურნება მისგან, მთელ ამ პროცესს, დიაგნოსტირებიდან თითქმის ბოლომდე, თან სდევს სიკვდილის შიში. თუ თქვენს მეგობარი გამოთქვამს სურვილს, გაგიზიაროთ თავისი შიშები, მიეცით მას ამის უფლება და სრული თავისუფლება, ამით თქვენ დაეხმარებით დაეხმაროს საკუთარ თავს, თქვენ ვერ მოახერხებთ განთავისუფლდეს ამ შიშებისგან. მაგრამ თქვენ შეგიძლიათ შესთავაზოთ თქვენი მხარდაჭერა მათთან გამკლავებაში. აგრძნობინოთ, რომ მათთან ერთად ხართ. ეცადეთ გამოამჟღავნოთ გულწრფელობა, რათა თქვენმა მეგობარმა შეძლოს გადაწყვიტოს, ისაუბროს ამ თემაზე თქვენთან თუ გაჩუმდეს. პა-

ციენტის მიერ ნახსენები ნებისმიერი საშიშროება არის ბუნებრივი და ცხადი. მნიშვნელოვანია, რომ მას ჰყავდეს ვინმე გვერდით, ვისთანაც შეძლებს გულის გადაშლას სურვილის შემთხვევაში.

შეზღუდვები/რეკომენდაციები ქიმიოთერაპიის კურსების დროს

ძალიან მნიშვნელოვანია, უფრო ფართოდ შევეხო ქიმიოთერაპიის საკითხს. ძალიან ბევრი პაციენტისთვის ეს პროცესი არის რთულად წარმოსადგენი და მართლაც რომ ძალიან დამთრგუნველი.

და რა იქნება ახლა? რა გველოდება წინ? რამდენად რთულია? როგორი შეზღუდვებით მოგვიწევს ცხოვრება? — ფიქრობენ ისინი.

სინამდვილეში კი, ქიმიოთერაპიის დროს, არ არსებობს რაიმე განსაკუთრებული შეზღუდვა.

ჩვენ, პაციენტებს, თავიდან ძალიან გვიჭირს ამის დაჯერება, მაგრამ დროთა განმავლობაში, უფრო ზუსტად კი, რამოდენიმე კურსის მერე ვრწმუნდებით, რომ საერთოდ არ ყოფილა ისე, როგორც თავიდან ვფიქრობდით, ან ინტერნეტის სხვადასხვა წყაროებში ვკითხულობდით.

და მაინც, რა შეზღუდვები არსებობს ქიმიოთერაპიის დროს? რა არ უნდა გააკეთოთ ქიმიოთერაპიის კურსის დროს?

ყურადღება უნდა მიაქციოთ:

1. კვება იყოს დაბალანსებული. ცილები, ნახშირწყლები, ვიტამინები, ხილი, ბოსტნეული, ეს ყოველივე უნდა იყოს რაციონში. დაუშვებელია კვებიდან ამოვიღოთ ხორცი, ან მაგალითად, შაქარი და ეს მხოლოდ იმიტომ, რომ ინტერნეტში ამოვიკითხეთ. კიდევ ერთხელ გიმეორებთ, კვება უნდა იყოს სრულფასოვანი და დაბალანსებული.

2. არ უნდა მიიღოთ არანაირი დამატებითი თუ ფიტო პრეპარატები, რომელიც არ იქნება შეთანხმებული თქვენს მკურნალ ექიმთან, რადგან არავინ იცის, თუ როგორ ურთიერთქმედებაში იქნება ის თქვენს მკურნალობასთან და მიღებულ პრეპარატებთან და ძალიან ხშირად ეს ურთიერთქმედება არც თუ ისე სახარბიელოა ხოლმე. ამიტომაც, თუ მაინც რამის მიღებას გადაწყვეტთ ან აპირებთ, რომ მიიღოთ, ფიქრობთ, რომ ეს დაიცავს თქვენს ღვიძლს, ან აგილაგებთ ქიმიოთერაპიის შედეგებს და თუ სხვა ნებისმიერ რამეს - უმჯობესია, ამის შესახებ აცნობოთ თქვენს მკურნალ ექიმს.

რა უნდა გააკეთოთ ქიმიოთერაპიის კურსის დროს?

1. აუცილებელია მიიღოთ საჭირო რაოდენობის სითხე, მინიმუმ ორი ლიტრი დღეში. არავითარ შემთხვევაში არ უნდა მოხდეს გაუწყლოვანება.

2. ქიმიოთერაპიის დროს აუცილებელია მოძრაობა, თუნდაც, ფეხით რამდენიმე წუთი სეირნობა, ის ყველა წამალზე მეტად დაგეხმარებათ სისუსტისა და დაღლილობის გრძნობასთან ბრძოლაში, რომელსაც ხშირად აღწერენ ხოლმე ქიმიოთერაპიის ჩატარების პროცესში. ფეხით სიარული, ზოგჯერ ძუნძული, მსუბუქი ვარჯიში ზედმეტი დატვირთვის გარეშე, ისე, რომ არ გადაიღალოთ, ეს ყველაფერი ეხმარება ადამიანს უკეთ გაართვას თავი მკურნალობას.

საფრთხის ნიშნები:

რას უნდა მიაქციოთ ყურადღება? არსებობს გარკვეული წითელი ზღვარი, რომელსაც არ უნდა გადავაბიჯოთ და ის, რასაც ყურადღება აუცილებლად უნდა მივაქციოთ.

1. ტემპერატურა.

თუ ტემპერატურამ 38.5 გადააჭარბა, ეს უკვე იმას ნიშნავს, რომ დაუყოვნებლივ უნდა დაუკავშირდეთ მკურნალ ექიმს. თუ მას სწრაფად ვერ უკავშირდებით, გამოიძახეთ სასწრაფო დახმარება, ან დაუყოვნებლივ მიმართეთ უახლოეს კლინიკას, რადგან ასეთი ტემპერატურა ხშირად მიანიშნებს ორგანიზმში ინფექციის შეჭრაზე და თუ ასეა, ბრძოლაც უნდა დაიწყოს მყისიერად.

2. პირღებინება და ფაღარათი.

ისეთი გვერდითი ეფექტები, როგორიცაა პირღებინება და ფაღარათი, არის იმის ნიშანი, რომ თქვენ დაუყოვნებლივ უნდა მიმართოთ ექიმს. არ შეიძლება დიდხანს დარჩეთ გაუწყლოვანებულ მდგომარეობაში, და თუ მაინც ეს დაგემართათ, აუცილებელია იყოთ კონტაქტზე თქვენს მედპერსონალთან, იქნება ეს ექიმი თუ თუნდაც, ექთანი. არ უნდა იფიქროთ, რომ აუცილებლად 3-4 საათში გადაგივლით, ან რამემ გაწყინათ. ეს საკმაოდ ხშირი სიმპტომია ქიმიოთერაპიის ჩატარების დროს და თავად დაავადების შედეგია და თუ ეს დიდხანს გასტანს მკურნალობის გარეშე, შედეგები შეიძლება იყოს საკმაოდ სერიოზული.

როგორც ხედავთ, ქიმიოთერაპიის კურსის დროს დასაშვებია ყველაფერი ის, რის ნებასაც თქვენი ორგანიზმი გრთავთ. არანაირ ზედმეტ აკრძალვას ექიმები არ იძლევიან.

კიბოსთან ბრძოლა იწყება რწმენით

↘ ემოციური მდგომარეობა და ფსიქიკური მდგრადობა კი, წარმატებული ბრძოლის ერთ- ერთ განმსაზღვრელ ფაქტს წარმოადგენს. ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი საკითხი კი, სიცოცხლის მნიშვნელობის შეგრძნება და აღქმაა, იმის გათავისება, რომ დიახ, უნდა ვიცოცხლო აუცილებლად და ნებისმიერ ფასად.

↘ ამის მაგალითად შეგვიძლია მოვიყვანოთ რამდენიმე ამონარიდი, ვიქტორ ფრანკლის ნაშრომიდან. (ადამიანის მიერ მნიშვნელობის ძიება)

↘ ფრანკლის ნაშრომის სამი ძირითადი თემაა ინდივიდუალურ მნიშვნელობაზე ორიენტირებული ფსიქოთერაპიის ძირითადი კონცეფციები.

↘ 1. ნებისყოფა მნიშვნელობის მიმართ: ჩვენს არსებობაში მნიშვნელობის პოვნა ადამიანის ქცევის ფორმირების ძირითადი და პირველადი სამოტივაციო ძალაა. მნიშვნელობის შექმნა ადამიანის არსების განმსაზღვრელი მახასიათებელია.

↘ 2. სიცოცხლეს აქვს მნიშვნელობა: ფრანკლს სჯეროდა, რომ სიცოცხლეს აქვს მნიშვნელობა და არასოდეს წყვეტს მნიშვნელობის, ან მნიშვნელობის პოტენციალის ქონას, სიცოცხლის პირველივე მომენტებიდან ბოლომდე, თუმცა, მნიშვნელოვანი რამ ზოგჯერ შეიძლება შეიცვალოს დროთა განმავლობაში, ადამიანების გარემოებების ცვლილებების შესაბამისად. ალ-

ბათ, უფრო ფართო გაგებით, მნიშვნელობაზე ორიენტირებულ ფსიქოთერაპიაში ჩვენ მოვახდინეთ ამ კონცეფციის ადაპტაცია შემდეგნაირად: მნიშვნელობის შექმნის, ან გამოცდილების შესაძლებლობა არსებობს მთელი ჩვენი სიცოცხლის განმავლობაში, თუნდაც, ბოლო თვეებში, კვირებში, დღეებში, ან თუნდაც საათებშიც კი. თუ ჩვენ ვგრძნობთ, რომ ცხოვრება „უაზროა“, ეს იმიტომ არაა, რომ ჩვენს ცხოვრებას მნიშვნელობა არა აქვს (ან არა აქვს მნიშვნელობის შექმნის ან განცდის შესაძლებლობა), ეს იმიტომ ხდება, რომ ჩვენ გამოვეთიშეთ მნიშვნელობას, ან იმდენად დემორალიზებულნი ვართ, რომ ვერ ვხედავთ მნიშვნელობის შექმნის ან განცდის შესაძლებლობას. აუცილებლად მუდმივად უნდა „ვეძებოთ“ მნიშვნელობა და მნიშვნელოვანი მომენტები. ეს ძიება შეიძლება იყოს ისეთივე მნიშვნელოვანი, როგორც მნიშვნელოვან დანიშნულების ადგილამდე რეალურად მისვლა. მრავალ ეგზისტენციალურ ფილოსოფოსს მიაჩნდა, რომ არ არსებობს გარედან მინიჭებული მნიშვნელობა ადამიანის არსებობისათვის და მხოლოდ ადამიანებს აქვთ უნარი შექმნან მნიშვნელობა თავის ცხოვრებაში. სხვებს, ფრანკლის მსგავსად, შესაძლებლად მიაჩნდათ გარკვეული „საბოლოო“ გარედან განსაზღვრული მნიშვნელობა, რომელსაც ანიჭებს შემოქმედი ადამიანებს, იმის გათვალისწინებით, რომ ჩვენი პასუხისმგებლობაა მოვიძიოთ ეს ჩვენი სიცოცხლის საბოლოო მნიშვნელობა.

↘ 3. ნების თავისუფლება: ჩვენ გვაქვს „თავ-

ისუფლება“, ვიპოვოთ მნიშვნელობა ჩვენს არსებობაში და შევარჩიოთ ჩვენი დამოკიდებულება ტანჯვისადმი. შეიძლება ვინმემ იფიქროს, რომ „ტანჯვა“ წარმოადგენს ღრმა შეზღუდვებთან და გაურკვევლობებთან პირისპირ დგომის გამოცდილებას. მიუხედავად იმისა, რომ არსებობს ტანჯვის მრავალი ასპექტი, რომლებსაც ჩვენ ვერ ვაკონტროლებთ, ფრანკლი ვარაუდობს, რომ შესაძლოა, თავისუფლების უკანასკნელი საბოლოო თვისება არის ის, რომ ჩვენ, როგორც ადამიანებმა, უნდა გავითვალისწინოთ და ავირჩიოთ ჩვენი დამოკიდებულება ტანჯვისადმი, მაშინაც კი, როდესაც თითქმის ყველა სხვა თავისუფლება ჩვენ წაგვერთვა. ფრანკლი ამ რეალიზაციამდე მივიდა საკონცენტრაციო ბანაკში. რა თქმა უნდა, კიბოს დაავადება და მკურნალობა ვერ შეედრება საკონცენტრაციო ბანაკის გამოცდილებას; თუმცა, სინამდვილეში, კიბოს დაავადება და მკურნალობა მნიშვნელოვან შეზღუდვებს, გაურკვევლობასა და ტანჯვას გულისხმობს, რაც მოითხოვს დიდ კონტროლს. ნების თავისუფლების კონცეფციის მიხედვით, კიბოს გამო ყველა შეზღუდვის, გაურკვევლობისა და ტანჯვის მიუხედავად, ადამიანს აქვს თავისუფლება აირჩიოს, თუ როგორ უნდა ირეაგიროს კიბოს გამოცდილების ამ ასპექტების მიმართ.

↘ საკუთარი თავის პატიებით იწყება ნამდვილი და მშვიდი ცხოვრება, რომელიც საბოლოოდ ყველაზე ძვირფასს გჩუქნის — საკუთარ თავს.

მძიმე დიაგნოზებს ეს უპირატესობა აქვს, ყვე-

ლა სიკეთეს ერთად გასწავლის, პატიებას, სიყვარულს, ბედნიერებას.

შენ შეგიძლია ეს აღიქვა, როგორც გამართლება, სიცოცხლის მეორე და გააზრებული შანსი, მოიწყო შენი სამოთხე დედამიწაზე.

როგორ შეიძლება გადავაქციოთ პირადი ტრაგედია პირად ტრიუმფად? პასუხები ჩვენშია და პირველი ნაბიჯი საკუთარი თავის გაცნობაა, ქიმიოთერაპიის პერიოდში სხვადასხვა მსგავსი ნაშრომების განხილვა მეხმარებოდა საკუთარი თავის მნიშვნელობის გააზრებასა და სიცოცხლის ხარისხის გაცნობიერებაში, იმედს ვიტოვებ, რომ დაგეხმარება შენც.

როგორ ვცხოვრობ ახლა

როდესაც პირველად მივიღე სატელევიზიო გადაცემაში მისვლის შეთავაზება - ქიმიოთერაპია ახალი დამთავრებული მქონდა. ჯერ კიდევ პარიკებით დავდიოდი. ჯერ კიდევ ის დრო იყო, ამ საკითხზე ხმამაღლა რომ არ საუბრობდნენ, ან საუბრობდნენ და ძალიან ცოტას.

მთავარი ის იყო, რომ ნათიასთან (ფანჯიკიძე - ფსიქოლოგი) ერთად ვიყავი მიწვეული. აი, ფსიქოლოგი და პაციენტი, სულ სხვა ფორმატში, ნამდვილად ახალი სიტყვა იყო.

რა თქმა უნდა, დავთანხმდით.

ძალიან ემოციური დღე აღმოჩნდა ამდენ კამერასთან პირისპირ.

საკუთარი ხმა არ მესმოდა და ძლივს ვიკავებდი თავს, რომ არ მეტირა. რაც მთავარია, ნათია ჩემთან ერთად იყო და ადამიანები, ადამიანები ჩემ გარშემო, იმხელა სითბოს და სიყვარულს გამოხატავდნენ - ვერასდროს რომ ვერ წარმოვიდგენდი.

გადაცემას დიდი გამოხმაურება მოჰყვა და ყოველდღიურად ვიღებდი არაერთ შეტყობინებას - სხვადასხვა სიტყვებით ნათქვამი „მიყვარხარ“ და „შენ ძლიერი გოგო ხარ“. ასეა დღემდე.

მალევე გადავწყვიტე ბლოგი გამეკეთებინა და გაკეთებიდან რამდენიმე თვის თავზე მივხვდი, რომ უკვე ესეც არ იყო საკმარისი. შევქმენი დახურული ჯგუფი: „ონკო კლუბი სოფოსთან“.

ეს ერთ-ერთი რთული გადაწყვეტილება იყო,

რაც კი ცხოვრებაში მიმიღია. ბევრი ონკოპაციენტი ერთად, ერთ სივრცეში და განწყობა, რომელიც უნდა აკონტროლო, რომ ყოველთვის პოზიტივისკენ იყოს მიმართული.

ჩემი არცერთი შიში გამართლდა. საოცარი სივრცე შევქმენით, განსხვავებული ენერგეტიკის მატარებელი.

დაარსებიდან ერთი წლის შემდეგ მივხვდი, რომ ისევ არასაკმარისი იყო, რაც გვქონდა და დავაფუძნე ორგანიზაცია.

„ონკოლაინ ჯორჯია“ ერთ-ერთი საუკეთესო ორგანიზაციაა საქართველოში, რომლის დახურულ ჯგუფში 3600 პაციენტი (2021 წლის მდგომარეობით) თავს მოტივირებულად გრძნობს და, რაც მთავარია, იციან, რომ არ არიან მარტო.

წინ ბევრი და განსხვავებული პროექტი გველოდება.

ის, რაც ვიცი, რომ ყველა ონკოპაციენტს სჭირდება, იმიტომ, რომ ამ პროექტებზე მუშაობს ყოფილი ონკოპაციენტი, რომელმაც ბევრი ეტაპი გაიარა და დარწმუნებულია, რომ წინა კაცი უკანას ხიდია.

ასე დადგინდა ჩემი ცხოვრების ახალი რიტმი, ანუ მე ვაგრძელებ...

და ბოლოს, თუ შენ ონკოლოგიური პაციენტი ხარ:

ვიცი, რომ შენი უცნაური განცდები ერთმანეთში ირევა.

მეც ოდნავ მოგვიანებით გავარკვიე, რომ ამას შიში ჰქვია.

შიში რეალობის, შიში გადაწყვეტილებების, შიში მარტოობის, ტკივილის... ამ შიშების სია არ სრულდება...

დიაგნოსტირების მომენტიდან ჩემთვის სამყარომ ხმაური შეწყვიტა თითქოს, შეწყდა ყველაფერი.

მერე, ინფორმაციის მოძიება დავიწყე, მხოლოდ იმ ადამიანებს ვუსმენდი, ვინც „კიბოზე“ მესაუბრებოდა. დავინტერესდი თანამედროვე კვლევებით, რომელიც ყველაზე დიდი იმედია ონკოლოგიური პაციენტებისთვის.

დავიწყე იმ ადამიანების ძებნა, ვინც ქიმიებს ისხამდნენ, ვინც ჩემსავით თმა დაჰკარგეს, ვისაც სხეულის ფორმები შეეცვალა და გაყვითლდნენ.

ყველაზე მეტად მაინტერესებდა, როგორ გრძელდება ცხოვრება, „კიბოს“ შემდეგ.

ოდნავ მოგვიანებით დავიწყე საერთაშორისო რეაბილიტაციის პროგრამების ძებნა.

მერე იცით რა მოხდა?

ვიგრძენი, რომ მე ამ ყველაფრის ნაწილი ვარ. ჩვენ ერთი მთლიანობა ვართ. რომ ჩემი გადარჩენისთვის საუკეთესო პროგრამა ჩემმა ქირურგებმა, ონკოლოგებმა, ფსიქოლოგმა და ფსიქიატრმა

- ინდივიდუალურად შეადგინეს და დიახ, ჩვენ გამოგვივიდა, ყველას ერთად. ახლა ზუსტად ვიცი, როგორ იგებენ ომებს.

აბა, დაფიქრდი.

მეც ისევე მეშინოდა, როგორც ახლა - შენ.

მეც მეძახდა შინაგანი ხმა, „სოფო, ყველაფერი კარგად იქნება!“ მაგრამ ხანდახან ჩუმდებოდა, მასაც ეშინოდა და იმიტომ.

მივხვდი, რომ მე და შენ, როცა ახლა, ამ ნაწერს კითხულობ - ერთმანეთით ვგრძელდებით.

მე შენი შემდეგი ნაბიჯი ვარ, შენ - ჩემი წარსულის.

შენ ისევე უნდა გაუძლო ყველა ტკივილს და განსაცდელს, როგორც მე.

იმიტომ, რომ ერთ დღეს, როცა შენს სამედიცინო ისტორიაში სიტყვა „ჯანმრთელი“ ჩაიწერება - შენ ვიღაცის შემდეგი ნაბიჯი, ძალა და იმედი გახდები. ისევე, როგორც მე, ალბათ, ახლა - შენთვის.

ყოველთვის მინდა გახსოვდეს:

არასდროს გამოგვიგზავნის ღმერთი იმ განსაცდელს, რისი ატანაც არ შეგვიძლია.

სარჩევი

წინათქმა..... 3
შესავალი..... 5
კიბოს გაცნობის პირველი დღეები
და გაურკვევლობის შიში..... 7
ტირილის თერაპია..... 17
ისრაელი..... 19
ფსიქოლოგი და ფსიქიატრი..... 37
ოჯახი..... 46
„მაინც, რა არის სილამაზე?!...“..... 53
ურთიერთობა კიბოსთან..... 57
თუ შენ, ან შენს საყვარელ ადამიანს
მძიმე დიაგნოზი დაუსვეს..... 59
შეზღუდვები/რეკომენდაციები
ქიმიოთერაპიის კურსების დროს..... 73
რა უნდა გააკეთოთ ქიმიოთერაპიის
კურსის დროს?..... 75
საფრთხის ნიშნები:..... 76
კიბოსთან ბრძოლა იწყება რწმენით..... 78
როგორ ვცხოვროთ ახლა..... 82
და ბოლოს,
თუ შენ ონკოლოგიური პაციენტი ხარ:..... 84