

חיה בסרט(ן)

הסרט שלי השנה: סרטן השד. האמונה שלי: השד לא נורא כל כך.

שיפור קל במצב החולה (:

פורסם ב24 באפריל 2008, 23:19 בכללי



אחרי ששבועיים התהלכתי כסומא. וקטלגתי אנשים כ"צללית גדולה" או "צללית קטנה". חזר אלי מאור עיניי. מה אומר לכם? רק כאשר נלקח ממך דבר מה אתה יכול להעריך אותו.

אתמול חל המפנה. ראיתי קור עכביש בפינת המיקלחת. חשבתי שאני מדמיינת (אתם יודעים מרוב תשוקה לראות אני מדמיינת אפילו את העכבישים שנואי נפשי). אך לא! לפתע יכולתי לראות את האופק. (אגב, גם הוא לא נראה משהו... מיליוני מכוניות מקיפות במעגלים את הכינרת)

כמו כן, פתאום שמתי לב שכאב הגרון שהציק לי גם הוא הירפה ונעלם.

בימים האלו שהרגשתי פחות טוב. אמרו לי אנשים רבים: "לכי לרופא" או "דברי עם האונקולוג". אבל דבר מאד חשוב שלמדתי בשנת הסרטן הוא להקשיב לגוף שלי ולסמוך עליו.

הרגשתי שהגוף, אשר רווי בחומרים רעילים. פשוט אומר לי להניח לו, לסמוך עליו ולתת לו לרפא את עצמו.

בכל ערב לפני השינה, מצאתי את עצמי משוחחת עם עצמי ועם גופי. ואומרת לו שאני בוטחת בו שהוא ירפא את כל התחלואים. וינקה את עצמו. וכך כל יום אני מתעוררת עם פחות כאבים. ומרגישה איך הגוף יודע לרפא את עצמו. כמו למשל: בשריטה שאנחנו מקבלים ובלי לעשות כלום הגוף גורם לפצע להגליד.

הרגשתי גם שהנשמה רוצה מנוחה. מכל המתח אשר ליווה את השנה הזו. מצאתי את עצמי ישנה. שינה בריאה ונטולת חלומות. אשר בעקבותיה קמתי בכל יום קצת יותר מאוששת.

מצאתי את עצמי רוצה לצחוק יותר ולשמוח. אז מצאתי לעצמי שמחות קטנות. וכתבתי כל מיני דברים שהצחיקו אותי. והחלטתי שכל סיטואציה שתתרחש אני אהפוך אותה לסיטואציה משעשעת. ובכך למשל, עזרה לי מאד הכתיבה בבלוג.

אם פעם אורחים כמו האורחים שתארתי בשתי הרשומות על גברת צימר היו מצליחים להוציא אותי משיווי משקלי הנפשי (ברמה זו או אחרת). הרי שכתובת הסיטואציה כסיטואציה מבדחת. סייעה לי להפוך אותה בראשי למשהו כזה. ומצאתי את עצמי "בלתי חדירה" להתעצבנויות, ובוודאי לא בשל אנשים שאין להם משמעות ממשית בחיי.

אזרתי אומץ ועליתי על המשקל. להפתעתי גיליתי שלא עליתי במשקל כפי שחשבתי. כלומר, הכל נפחות. ולכן בימים האחרונים התחלתי לשתות והמון. אך כבר לא מיצים ממותקים וגם לא קפה (נו טוב 2 נס ביום...) אלא מים עם לואיזה, או עם נענע. אני מקווה שהנוזלים יעזרו לגוף לאבד מנפחו.

כעת, אני מרגישה בשלה לצאת אל העולם החיצון. ולהנות ממנו. למדתי דבר חשוב, מאוד חשוב. לגוף ולנפש יש קצב משלהם. אם לא מאיצים בהם ומקשיבים לנו הם מגלים לנו את כל מה שאנחנו צריכים לדעת.

דברים טובים שעשיתי למען עצמי היום:

התארחתי אצל חברים אחרי הרבה זמן שלא היה לי כח לצאת. ואף מאד נהנית.

הצלחתי לנהוג (אמנם ב"תחום המושב") אך ללא מאמץ.

חזרתי לקרא ספר....

[<< לרשומה הקודמת](#) [לרשומה הבאה >>](#)

[הוספת תגובה | חזרה לבלוג - חיה בסרטון](#)