

ОТВЪД ОГЛЕДАЛОТО

Променете начина, по който се възприемате

Външният вид на една жена често е тясно свързано с начина, по който тя се възприема като личност. Това е и причината много от оперираните жени от рак на гърдата да страдат от ниско самочувствие след операцията. Възвръщането му може да бъде дълъг и труден процес, но не трябва да се забравя, че една оперирана жена си остава същата личност и след операцията. Тя не става по-малко способна да обича, защото е преживяла тежка травма или защото тялото и се е променило. От най-голямо значение е да не губи връзка със себе си и да не допуска чувството за несигурност и неувереност да я победи. Тук Ви предлагаме идеи как да се справите с някои от най-тежките Ви мисли.

Чувствам, че съм се провалила

След операция от рак на гърдата голяма част от жените чувстват, че са подвели околните по някакъв начин- дали като майка , съпруга , любовница, дъщеря, приятелка или служителка. Те мислят, че няма да имат възможност да изпълняват важните роли, които са изпълнявали преди операцията, или поне не със същата енергия и ефективност, и че това ще накара хората, които значат най-много за тях, да не ги оценяват както преди. Загубата на вярата в себе си докоснала всеки един аспект от живота на К. И.:

“След операцията съм много депресирана. Не се чувствам привлекателна нито физически, нито сексуално. Загубих самочувствието си. Понякога чувствам, че съм се провалила, защото трябваше да напусна добре платената си работа и в момента само съпругът ми работи.”

К. не е единствената, която се чувства по-неуверена заради прекъсването на кариерата си. С. Е. притежава успешен бизнес преди диагнозата си, но трябва да продаде компанията си и да се оттегли, за да се възстанови. “Чувствах се съсипана от факта, че трябваше да предам бизнеса, който изградих за толкова години, в ръцете на някой друг. Първото нещо, което ме съкруши беше загубата на контрол над нещата. След това осъзнах, че се идентифицирам прекалено много като личност с работата си. Трябваше да осъзная, че пак съм си аз, но извън работната си среда.”

Ако и вие се чувствате по този начин, не се притеснявайте- имате възможност да си помогнете. Като начало не се обвинявайте за диагнозата си. Никой не знае защо хората се разболяват от рак, така че, това не е нещо, което може да се избегне. Също помнете, че сегашното положение е временно докато тялото ви се справи с болестта. Липсата на енергия по време на лечение е начинът, по който тялото ви казва, че има нужда от време да се възстанови. Това е естественият път да намалите скоростта и енергията ви да отиде за оздравителния процес. Опитайте се да фокусирате мислите си след този кратък период на лечение върху дългосрочното си бъдеще, когато ще сте здрава и ще се върнете към предишния си начин на живот. С течение на времето ще възстановите енергията и любовта си към живота.

Светлана Петрова, социален психолог, е оперирана преди две години, когато е била на 35. Тя дава следния съвет: “Полезно е да знаем, че нашите психологични реакции не винаги са рационални. Не си вадете генерални изводи, бъдете конкретни. Ако имате отрицателна мисъл, помислете върху нея. Например, ако мислите, че постоянния стрес е причината за диагнозата ви, задайте си въпроса кога и защо се чувствате най-напрегната. Ако работата ви стресира, попитайте се вярвате ли, че всички хора с напрегната работа ще се разболеят от рак. Разумният отговор на този въпрос е, че няма. Следователно можете да заключите, че стресът не е пряка причина за рак.”

Не се притеснявайте да молите за помощ. В нашето пост-феминистично време много жени силно се страхуват от загубата на силата и независимостта си. Точно сега е времето да протегнете ръка към околните. Да помолите за помощ означава, че разбирате колко важно е да се възстановите и че това е на първо място за вас. Без чужда помощ може и да не успеете да постигнете тази цел така добре или толкова бързо, колкото искате.

Чувствам се по-малко желана.

След мастектомия чувството, че сте непривлекателна и следователно по-малко обичана не е нещо необичайно. При П. това предизвиква края на връзката ѝ: “Чувствам се много несигурна в себе си и начина, по който изглеждам. Лесно се рзстройвам на тази тема и ми липсва самоувереност. Връзката с партньора ми се разпадна като пряк резултат от болестта, а в същото време всичко, което чета като че ли е за оперирани жени със съпрузи, които много ги подкрепят.”

Естествено е да се тревожите за ефекта, който мастектомията ще има върху сексуалността и междуличностните ви взаимоотношения. Не става въпрос само за това дали партньорът ви все още ще ви намира за привлекателна. Също толкова често жените се изненадват и дори се ядосват, че партньорите им приемат загубата на гърдата им така сериозно, както и самите те. Боб Прайс, медицинска сестра, заместник директор на училището за обучение на онкосестри към болница “Ройъл Мардсън”, е разработила образователна програма за приемане на променения вид на тялото. Според нея “Всички ние оценяваме различни части от тялото си по различен начин. Освен това “споделяме” части от тялото си с партньорите си, като дори ги кръщаваме с имена!” Въпросите свързани с външния вид също се споделят. Например жена, която е отрязала дългата си коса, може да предизвика негативна реакция от стана на съпруга си – като че ли това е неговата коса, а не нейната.

“Основното тук е, че що се отнася до сексуалността, въпросът не е какво ще чувствате, когато ви докосват на оперираното място, нито дали ще се възбудите сексуално или ще се чувствате желана” продължава Боб. “Всичко се свежда до това да свикнете с идеята , че някой друг също се интересува силно от гърдата ви. Предстои ви дълъг път, докато се справите с емоциите си, а също трябва да съчувствате на партньора си. Както винаги, споделянето на чувствата ви е най-добрия начин да продължите напред, защото така можете да пренапишете правилата на връзката си, а да осъзнаете какво означава това преживяване и за двама ви.”

Светлана Петрова предупреждава, че страхът от отхвърляне може да се превърне в самоизпълняващо се пророчество. “Както и да изберете да гледате на себе си, винаги ще търсите доказателства около вас, които да потвърдят това, което мислите и да блокират

съществуващи доказателства за противното. Ако вярвате, че сте непривлекателна и никой няма да ви хареса, или че връзката с партньора ви ще се разпадне заради рака на гърдата, вие ще започнете да търсите само доказателства в подкрепа на тази теза и няма да обръщате внимание какво казват околните. Това, което можете да направите е да си го признаете и да започнете да търсите доказателства за противното – да си кажете: “Сега започвам да търся доказателства, че съм привлекателна/ секси/ интересна.” Вместо да си мислите, че партньорът ви казва, че изглеждате добре с новата ви рокля защото ви съжалява, започнете да мислите, че е защото наистина изглеждате добре с нея.”

Американката Рони Кей, психотерапевт и автор на книгата “Да изплетеш злато от слама: емоционалното възстановяване след рак на гърдата” подчертава, че здравите връзки не се разпадат заради рака на гърдата. “Те всъщност стават по-силни и по-емоционални. От друга страна, всяка криза може да тласне една връзка към края, когато няма достатъчно споделяне, любов, уважение, общуване и оценяване, които да помогнат на партньорите да оцелеят след бурята.”

Чувството за непривлекателност може да излезе и извън отношенията с партньора Ви. Д. Т. обяснява: “ Нямах коса, кожата ми беше жълтеникава и бях раздразнителна и уморена. На всичкото отгоре белега ми беше толкова болезнен, че от време на време не можеше да се докосва. Трудно ми беше да прегръщам малкия си син и да му отделям същото внимание. Страхувах се, че ще изгубим специалната връзка помежду си.” По същото време синът на Д. става по-близък с баща си и двамата й дават любовта и подкрепата, от които тя се нуждае толкова много. Сега споделя: “Отново съм майката, която бях преди, дори по-добра!”

По-бъбривите жени се опасяват, че приятелите им ще ги отхвърлят, защото са нещастни и самовглъбени. “ Изобщо не знаех какво става около мен”, казва К. Н. “От привлекателно, весело и забавно момиче станах раздразнителна сухарка и домошарка. Тази промяна накара приятелите ми да разберат колко много се нуждаем от подкрепата им и ми я предоставиха на драго сърце.”

Може би сега е най-подходящото време да разберете, че връзките, на които най-много държите са по-дълбоки, отколкото сте предполагали и за разлика от повечето хора имате уникалната възможност да го осъзнаете.

Чувствам се различна от другите жени.

Мисълта, че сте “различни” може да увеличи чувството за изолация след мастектомия. В този период е полезно да се срещате с други жени, които са преживели същото. Дали ще изберете директен контакт, помощ чрез организация или разговор с човек по телефона, или пък да четете за преживяното от други жени в книги и списания, много важно е да осъзнаете, че не сте сама. Полезно е да знаете, че всичко, което преживявате до най-малката подробност вероятно в момента изпитва и някой друг.

Подкрепата и поощрението от хората около вас ще ви помогне да възвърнете самочувствието си. Партньорът, семейството, приятелите и членовете на организациите могат да Ви помогнат да живеете с промененото Ви тяло. Основното е най-близките да Ви повтарят, че все още сте красива, харесвана и оценявана; че сте си просто Вие. Тази подкрепа е от голямо значение. За някои това може да е първата възможност наистина

да разберат, че ги обичат много повече заради тяхната личност, отколкото заради външния им вид. “Винаги съм мислила, че е много важно за самочувствието на една жена да е “надарена”. След операцията считам това за още по-важно.”, казва Д. Х.. “Когато обсъждах този проблем и с други хора, разбрах, че много жени имат същите предразсъдъци. Това ме направи по-самоуверена и ме накара да осъзная, че без значение колко си “надарена”, най-важен е самия човек, не само “опаковката”.

Чувствам се непривлекателна

Загубата на гърда може да ви накара да се чувствате по-малко женствена, защото сексуалността на жената обичайно се свързва с гърдите. Тези чувства надделяват над уверенията на съпрузите и приятелите ни. “Загубих самочувствието си след операцията”, казва Т. Б. “Съпругът ми е чудесен и казва, че все още ме намира за привлекателна, въпреки че в момента се чувствам абсолютно асексуална. Семейството и приятелите ми считат, че не съм изглеждала толкова добре от години.”

От най-голямо значение е да престанете да се възприемате само от гледна точка на начина, по който изглеждате. Рони Кей подчертава: “Вие не сте вашето тяло. Вие сте сърце и душа. Вие сте идеи и чувства, постижения и мечти. Каквито и промени да сте преживели след лечението, вие сте много повече от едно тяло, а именно - цяло, завършено същество. Ако някои не ви възприемат по този начин - обществото ги е направило тесногръди. Захвърлете неговите стандарти, защото те са преходни и не винаги правилни. Вярвайте, че на света има чудесни хора, които са готови да ви възприемат като цялостна личност, каквато сте.”

Белезите ни са свидетелство, че сме оцелели след някакво нещастие. Вие може и да изглеждате различно от другите жени, но трябва да сте доволна от начина, по който вашето тяло се е преборило с болестта и от това, което сте постигнали. Мартин, съпруг на И. Д., мисли, че вместо да се срамуват от белезите си, жените трябва да се гордеят с тях, защото те са свидетелство, че са се преборили с изключителна травма. “Нашите тела разказват историята на живота ни”, казва той. “Белегът на Ина олицетворява всичко, което обичам в нея - нейния кураж, любовта ѝ към живота - и ми напомня колко важна е тя за мен и колко повече можех да загубя.”

М. Б. се гордее с белега си. “Семейството, колегите и приятелите ми допринесоха за това, когато искаха да го видят и ми дадоха увереност. Сега съм горда, че преживях всичко това”. М. П. споделя, че отношението на съпруга ѝ променя начина, по който тя се възприема след операцията. “Чувствах се тъжна и отвратена, но мъжът ми беше в стаята, когато ми махнаха превръзката. Всичко беше изписано на лицето му. Нямах отвращение или съжаление и това ми помогна да осъзная, че операцията няма значение. Важното е, че аз бях оцеляла. Без значение какво си изгубил, хората продължават да те възприемат по същия начин, както и преди.”

Л. К. дори споделя, че се чувства по-женствена след мастектомията. “Преди операцията никога не обръщах внимание на начина, по който изглеждах. Бях прекалено заета. Сблъсъкът с рака на гърдата ме накара да преразгледам живота си. Сега отделям много повече време и енергия за себе си. Харесва ми да си избирам хубаво бельо, дрехи, бижута и грим. Това ме кара да се чувствам специална.”

Светлана Петрова съветва, че поставянето на цели е полезен начин да промените отрицателното мнение за себе си. “Задайте си въпроса как се чувствате в момента и отговорете с цифра от 1 до 10, където 1 е ужасно и 10- чудесно. В момента може да се чувствате около 2. Помислете от какво се нуждаете, за да стигнете до 3. Поставете си за цел как искате да се чувствате. Разчупете тази цел на малки действия и разберете, че всяка стъпка, която предприемате е стъпка към постигането на тази цел. Например плувайте или ходете на фитнес веднъж седмично, купете си нова дреха, направете си прическа или маникюр. Нахвърляйте всичките си идеи и не се притеснявайте, ако нямате достатъчно пари за нови дрехи или скъпи процедури. Просто изберете тези цели, които са постижими. Може да изглежда, че стъпките са без голямо значение, но ако продължавате да вървите към целта, накрая ще я постигнете.

Знайте, че можете да запазите външния си вид след сблъсъка с рака на гърдата. Без значение дали ще се подложите на реконструкция или ще носите гръдна протеза, никой, с изключение на най-близките ви, не трябва да знае, че сте мастектомирана. Когато сте облечена няма да изглеждате по-различно отколкото преди операцията, дори когато плувате или спортувате. А тези, които най-много ви обичат, никога няма да ви обичат или ценят по-малко, защото сте загубили гърдата си