

LIBRIS

We know
books

Patricia Ionea

Învață să trăiești din nou!

Ghid pentru a-ți regăsi energia, încrederea
în sine și dorința de a trăi frumos



INTRODUCȚIV

CUPRINS

<i>De ce cartea, de ce eu?</i>	7
1. Povestea mea	9
2. „Ce înseamnă acest diagnostic?“	19
3. „De ce eu?“	27
4. „Eu nu sunt bolnav!“	32
5. „Eu sunt...“	34
6. „Oare mi s-a agravat boala?“	46
7. „Nu mai fac față atâtor diagnostice!“	49
8. „Ce vor spune ceilalți despre mine?“	51
9. „Nu pot, pentru că sunt bolnav“	71
10. „Mă tem de ce va fi“	81
11. „Mă lupt cu boala“	85
12. „Cum să fac față durerii?“	91
13. „Aș vrea, dar...“	96
14. „Feelings, nothing more than feelings...“	100
15. „Vreau să ajut!“	110
16. „Mergi în pace și eliberează-te de suferință!“	112
17. „Dă-mi voie să mă bucur de viață!“	115
18. Și dacă totuși nu... ..	119
19. Un posibil răspuns la întrebarea „Cum aș putea iubi un om ca mine?“	123
<i>Cuvânt de încheiere</i>	126

DE CE CARTEA, DE CE EU?

Aș fi dorit să scriu aceste rânduri la sfârșitul unei povești frumoase, cu final fericit. De asemenea, mi-ar fi plăcut să le fi scris după ce voi fi dobândit toată experiența și voi fi aflat răspunsul la toate întrebările. Asta ar însemna totuși să aștept mult timp, poate chiar până la sfârșitul vieții, căci nu greșește acela care spune că omul cât trăiește învață, iar povestea nu pare să ajungă niciodată la un sfârșit. Acestea fiind zise, trebuie să știți că această carte nu este scrisă de un maestru care a reușit să înfrângă orice suferință a trupului ori a sufletului, ci reprezintă creația unui om ca toți ceilalți, cu multe limitări, care se confruntă zilnic cu neputințele lui, cu dorința de a fi mai bun și cu eșecul parțial al acestui plan măreț. Ceea ce veți citi în continuare reprezintă doar rezultatul experienței mele de viață de până acum, despre care sunt conștientă că este numai o parte a evoluției personale. Știu că mai am încă de parcurs un drum la fel de lung, care îmi va îmbogăți și probabil schimba în mare parte ceea ce gândesc și cred în prezent.

Ce mă determină totuși să aștern pe hârtie aceste rânduri și mai ales să am curajul de a le transmite mai departe celor care vor dori să le citească?

Cred că totul a pornit de la convingerea că, în pofida faptului că nu am ajuns la capătul drumului, fiecare dintre noi poate lumina calea celor care se află la început de drum ori mai au de parcurs mult din acesta, astfel încât să le ușureze încercările și să-i ajute să depășească obstacolele, împărtășindu-le din experiența sa.

Ceea ce pot eu să vă dăruiesc, prin urmare, este experiența mea de om diagnosticat cu mai multe afecțiuni grave și care a găsit un drum propriu către echilibrul sufletesc și fizic, astfel că azi nu mai este nevoit să urmeze nici un tratament. După ce am avut la un moment dat sentimentul de a fi pierdut aproape tot din cauza bolii și redobândindu-mi cu greu echilibrul și sănătatea, în condițiile în care numeroși oameni care au avut același diagnostic au pierdut pariul cu boala ori încă trăiesc în umbra ei, privesc acum sănătatea și bucuria de a trăi ca pe un dar pe care sunt dator să-l împărtășesc și altora, atât cât vor fi ei dispuși să-l primească.

De asemenea, vin cu exemplul și istoriile a sute de oameni cu diferite afecțiuni cronice pe care i-am cunoscut și care au reprezentat și pentru mine un model de viață ori, din contră, care m-au învățat ce este bine să evit a deveni. În bine sau în rău, ei au reprezentat, la rândul lor, lumina care m-a ghidat.

Povestea mea

Era în anul 2004, cu două zile înainte de Crăciun. Stăteam în rezerva mea de spital, privind pe fereastră. Era singurul lucru pe care îl puteam face șezând pe spate, fără puțința de a-mi folosi brațele ori de a-mi muta trupul într-o altă poziție.

Mă aflam prizonieră pe un pat, fără să știu ce se întâmplă cu mine, fără să știu ce diagnostic am și dacă există șanse de vindecare. Era pentru prima oară după mult, mult timp când tot ce aveam de făcut era să mă gândesc. Uitasem că viața poate avea și pauze.

Mă gândeam la viața mea, la ce făcusem cu ea, cum îmi ajustasem în atâtea feluri existența pentru a răspunde ambițiilor mele și mai ales nevoii de a demonstra celorlalți că pot, că sunt un om valoros care merită să fie apreciat și iubit. Îmi dădeam seama că nu iubeam nimic din ceea ce trăiam, că drumul pe care o apucasem nu mă bucura în nici un fel și că tot ce mă motiva era teama că ceilalți mă vor vedea ca pe un om slab și incapabil.

Într-un fel, eram recunoscătoare bolii al cărei nume nici nu-știam pentru faptul de a mă fi oprit din drum și a-mi fi permis să mă odihnesc măcar pentru câteva zile.

Afară, dincolo de fereastră, începuse să ningă. Deși era miezul nopții, mi se părea că totul era în mod miraculos luminat. Nu mai văzusem lumina asta din timpul copilăriei, când

așteptam ore întregi privind spre cer pentru a surprinde venirea lui Moș Crăciun. De atunci nu mai simțisem atâta pace și atâta bucurie lăuntrică așternându-se peste pământ sub moliciunea fulgilor de nea ce îmi păreau desprinși din aripi de înger.

Lacrimi calde au început să mi se prelingă pe obraji și o voce pe care o uitasem de mult timp mi-a șoptit sfios: „Dă-mi voie să mă bucur de viață!“ Era glasul sufletului meu, glasul omului pe care îl redusesem la tăcere pentru a lăsa să se exprime temerile, ambiția și orgoliul. Era vocea celei care dorea să se bucure de viață, care dorea să se elibereze de toate pretențiile mele și își cerea dreptul de a fi. Chiar și cu prețul suferinței trupului.

Am urmărit câteva minute fulgii așternându-se peste ramurile copacilor. În pacea acelei nopți și în tăcerea deplină a încăperii, mă întâlneam cu cea uitată, cu mine. Am privit în sufletul meu și am găsit atâta dorință de libertate și atâta iubire de viață, încât m-am întrebat cum am putut să trăiesc așa de chinuit ascunsă tot timpul. Chemând la viață ceea ce uitasem că eram, mi-am făcut mie și lui Dumnezeu o promisiune. Mi-am promis că niciodată nu îmi voi mai provoca singură suferință, că îmi voi da dreptul de a fi fericită și de a mă bucura de viață și că nu voi pune nimic mai presus de sănătatea și liniștea mea.

Am înțeles că urma să renunț la multe lucruri din viața mea și că multe aveau să se schimbe, dar am acceptat. Eram pregătită să învăț să trăiesc din nou, dar nu îmi imaginam ce avea să urmeze.

*

După zece zile am aflat rezultatul. Aveam lupus. Nu știam absolut nimic despre această afecțiune.

Cum a fost pentru o femeie de 24 de ani să primească acest diagnostic? Copleșitor. Cred că acesta este cuvântul care ar putea cuprinde tot, dar pe parcursul acestei cărți vă voi povesti mai multe despre acest moment. Cert este că viața mea s-a

schimbat radical. În pofida promisiunii pe care mi-o făcusem de a mă bucura de viață și de a evita suferința, au intrat cu furie în existența mea durerea, disperarea, singurătatea, pierderea încrederii în forțele proprii și – cele mai feroase – cuvintele „frică” și „boală”, fără putința de a le opri. Cutia Pandorei fusese deschisă!

Astfel, după diagnosticul de lupus, viața mea a alunecat ușor către prăpastie. Plângeam atât de mult și atât de des, încât mă gândeam că mi-am consumat lacrimile pentru o viață întreagă. Au urmat însingurarea, disperarea, cearta cu Dumnezeu, împăcarea cu El, iarăși căderea și mai ales cercul vicios al vizitelor repetate la medicul care niciodată nu-mi dădea vești mai bune, în pofida strictetei cu care îmi urmam tratamentul și a dorinței de a mă însănătoși. Părea că mă învărt ca un șoricel pe o roată ce nu ducea nicăieri și care îmi istovea gândurile și simțurile.

În tot acest timp, același glas lăuntric care îmi ceruse dreptul de a exista și de a se bucura de viață îmi șoptea că voi reuși să reduc boala la tăcere și mă îndemna să am încredere în mine. Era ca și cum ceva profund din mine avea mai multă încredere în forțele mele decât eul meu conștient și mă provoca să-mi arăt puterea. Dar cum aveam să fac asta? Cum să obțin încrederea și optimismul necesare?

Nu știam atunci răspunsul, dar acum, privind în urmă, îmi dau seama că am subestimat de multe ori puterea cu care sufletul meu a căutat bucuria, libertatea și echilibrul.

Chiar și așa, vindecarea a venit cu pași înceți. Răul pe care mi-l făcusem timp îndelungat era adânc înrădăcinat în ființa mea.

Trecuseră deja patru ani de la debutul bolii când am încercat să renunț la tratamentul cu cortizon care mă deformase fizic și care avea și alte efecte secundare mai puțin vizibile, dar

neplăcute: îmi provoca insomnii, îmi schimba starea emoțională conducându-mă spre depresie și atacuri de panică, mă obliga să nu mănânc absolut nimic sărat și îmi epuiza tot calciul din organism. Vizitele la medic se transformaseră deja într-o negociere lipsită de eleganță între mine și acesta cu privire la dozajul medicamentului: „Hai, mai ia tu încă patru miligrame!“ – „Haideti, mai scădeți dumneavoastră două!“ Nu mă opuneam tratamentului, dar simțeam deja că acest medicament nu făcea decât să mă țină într-o stare de dependență, nemaicontribuind cu nimic la însănătoșirea mea. Până la urmă, ajunseseam să iau zilnic doar ceea ce se numește „doza de întreținere“ de opt miligrame, considerată acceptabilă și care previne o eventuală criză a lupusului. Dar, pentru mine, până și această doză era prea mult față de ceea ce corpul și mintea îmi spuneau că îmi este necesar. Am încercat să renunț treptat la aceste ultime opt miligrame de cortizon zilnic, dar de fiecare dată aveam dureri cumplite și trebuia să mă recunosc înfrântă.

Apoi, după mai mult timp, medicul mi-a dat iarăși acordul de a încerca să renunț treptat la cortizon, dar m-a avertizat ca, dacă simt cea mai mică durere, să reiau imediat doza de întreținere. Îmi doream mult să renunț la acest medicament, pentru că eram obosită de toate efectele sale secundare, dar în același timp mă temeam, având în minte rezultatul ultimelor încercări. Nu aveam cu cine să mă sfătuiesc, așa că m-am dus la duhovnicul meu și l-am întrebat dacă el consideră că este bine să iau această decizie. Răspunsul lui, pe cât îmi pot aminti, a fost că: „Dumnezeu te-a dăruit cu tot ceea ce-ți trebuie pentru a fi sănătoasă“.

Cu aceste cuvinte am ajuns acasă și le-am păstrat în suflet toate cele trei luni cât a durat sevrăjul. Nu a fost ușor. După o săptămână, articulațiile mă dureau atât de tare, încât nu mă mai puteam îmbrăca. Dacă ar fi fost să-l ascult pe doctor și să mă tem de lupus, ar fi trebuit să reiau imediat tratamentul cu

cortizon. În schimb, eu îmi repetam mereu că Dumnezeu mi-a dat tot ceea ce îmi este necesar pentru a mă însănătoși.

Tot în acea perioadă, am cunoscut pe cineva care mi-a explicat influența negativă a unor alimente asupra sănătății mele. Am redus până spre eliminare consumul de carne și am limitat unele produse lactate, astfel că durerile au dispărut. În trei luni de zile, păstrându-mi fermă credința că Dumnezeu îmi susține hotărârea de a mă elibera de medicamente și schimbându-mi totodată alimentația, am reușit să depășesc momentul critic când corpul trebuia să-și reia funcțiile firești, inhibitate timp de patru ani de tratament cu cortizon. Ceea ce mi s-a părut uimitor este că, după ce am eliminat acest medicament, durerile articulare specifice lupusului au dispărut, deși înainte, sub tratament, mă confruntam periodic cu ele.

Am renunțat timp de un an la tratament, dar, după acest interval, mergând la doctor să-mi fac controlul periodic, acesta mi-a spus că leucocitele mele erau în număr foarte scăzut și că trebuia să reiau tratamentul cu cortizon în doză de șaisprezece miligrame. Ca să înțelegeți ce însemna pentru mine această decizie, trebuie să știți că pentru a reduce doza cu doar patru miligrame ai nevoie de câteva luni. Iar eu ar fi trebuit să revin la șaisprezece miligrame!

Firește, am revenit la atitudinea de negociere și i-am propus doctorului următorul târg: „Dacă în trei săptămâni nu sunt mai bine, atunci voi lua tratamentul. Dacă voi avea leucocitele în limita normală, atunci uitați de tratamentul cu cortizon!”

Am urcat în mașina mea și, profitând de faptul că nu mă auzea nimeni, am început să strig din toată ființa mea: cum putea lupusul să fie atât de parșiv, să mă reducă la stadiul de sclav al bolii de fiecare dată când avea chef, fără nici o putere din partea mea de a-i opri capriciile??!! Dacă ar fi fost o ființă, cred că m-aș fi luat la trântă cu el, atât eram de furioasă!

Cu toate acestea, mai aveam o șansă: trei săptămâni în care puteam face tot ce ținea de mine pentru a reduce lupusul la tăcere. Prima oprire a fost într-un magazin naturist. Puteam alege orice de acolo, dar m-am oprit asupra unei sticlute cu suc de coacăze negre. De ce? Nu aș putea să vă spun. Așa mi-a spus intuiția. Mai târziu am aflat ce efecte minunate pot avea coacăzele negre pentru cei cu afecțiuni autoimune și că ele constituie o sursă de cortizon natural. Când însă am ales sticluta, habar nu aveam de toate acestea. Apoi am mai cumpărat ce știam că îmi ajută dintre produsele naturiste și am mers acasă, unde mi-am scris pe o planșă mare, pe care am agățat-o pe peretele de lângă pat, că sunt sănătoasă și că am șase mii de leucocite (ce vis pentru mine, care aveam aproape două mii de leucocite!). Mi-am luat concediu, mi-am anunțat familia că nu răspund la telefon decât pentru vești bune și mi-am făcut rost de multe comedii și filme frumoase. Am dormit, m-am relaxat și am așteptat să se întâmple minunea: să reduc activitatea lupusului. Când cele trei săptămâni se apropiau de sfârșit, mă simțeam deja ca înaintea examenului de admitere la facultate: aveam emoții, frică și o stare de amețală. Nu mă simțeam deloc bine, așa că mi-am imaginat că toate eforturile mele fuseseră în zadar și că, în pofida faptului că aveam o adevărată repulsie pentru tratamentul cu cortizon, eram pregătită să revin la el. Știam că mă voi transforma la loc într-un mic monstru cu chip de lună plină, că nu voi mai putea dormi, că voi elimina din nou sarea din alimentație și că voi avea iarăși depresii. Mă vedeam prinsă în jocul bolii fără puterea de a-i rezista și totuși mă gândeam că lucrul cel mai important era să previn o criză asemănătoare celei de la începutul bolii și să supraviețuiesc. Iar dacă aceasta însemna să iau iarăși medicamentul pe care îl detestam... fie, îmi plecam capul.

Mă pregăteam să înghit doza de șaisprezece miligrame de cortizon, când o prietenă m-a oprit întrebându-mă de ce nu-mi