

LBRIS

We know  
books

DENISA GRIGORAȘ

RADIOGRAFIA  
SUFERINȚEI  
ȘI A VINDECĂRII



EDITURA

CREATOR  
BRAȘOV 2024

## CUPRINS

*Cuvânt înainte · 7*

### **Partea I**

#### **Perioada 2014 – 2018: Suferința · 9**

1 · 13

2 · 16

3 · 19

4 · 22

5 · 25

6 · 28

7 · 31

8 · 34

9 · 36

10 · 39

11 · 42

12 · 44

13 · 47

14 · 49

15 · 52

16 · 54

17 · 57

18 · 60

19 · 64

20 · 66

21 · 69

22 · 72

23 · 75

24 · 78

25 · 81

26 · 84

27 · 88

28 · 92

### **Partea a II-a**

#### **Vindecarea · 99**

*Cuvânt înapoi · 101*

1 · Perioada de doliu · 103

2 · Jelirea · 106

3 · Negarea · 109

4 · Psihoterapia · 111

5 · Vinovăția · 115

6 · M-am certat cu Dumnezeu · 118

7 · Acceptarea · 121

8 · PTSD sau un sindrom Stockholm reconfigurat · 124

9 · Desensibilizarea · 130

10 · Cad zidurile Berlinului din sufletul meu · 134

11 · Iertarea · 139

12 · Oboseala · 142

13 · Am privit. Am ascultat. Am alinat · 145

14 · Ce lecție mi-a predat cancerul · 148

15 · Liniștea · 151

16 · La început a fost cuvântul · 154

Dragă cititorule,

Ţi scriu aceste rânduri cu recunoştinţă. Ţi mulţumesc pentru că, alături de alte cărţi pe care vrei să le citeşti, ai ales şi cartea mea.

Ţi mărturisesc cu emoţie faptul că îmi văd visul împlinit. Şi sper ca această carte să-ţi simsoare inima, să te facă să mergi şi să-i îmbrăţişezi pe cei dragi şi, nu în ultimul rând, să vindeci. Să te vindeci.

Nu uita că totul are o rezolvare. Şi chiar şi cele mai grele încercări trec în cele din urmă. Trebuie doar să speri că atunci când vorbeşti cu Dumnezeu, El Ţi şi răspunde.

Sper ca această carte să te întărească.

Cu recunoştinţă,  
Deusia

## CUVÂNT ÎNAINTE

M-am trezit în toiul unei nopți de februarie, plină de anxietate. Stomacul mă durea, dar l-am ignorat, așa cum am învățat să fac în ultimele săptămâni.

Dacă e să ne luăm după DEX, anxietatea este o „stare de neliniște, de așteptare încordată însoțită de palpitații etc”. Și, mai departe scrie că „e întâlnită în unele boli de nervi”. Cred că unii medici de la Obregia sau Socola ar fi foarte revoltați de această terminologie infantilă.

Însă dacă ești un om așa ca mine, care are obiceiul să plece urechea la tot ce-i spune corpul, vei descoperi că definiția din DEX e departe de a fi completă.

Numele meu e Denisa. Dar prin prisma parcursului ultimilor ani, îmi voi spune Xena, pentru că, aparent, aceasta e imaginea esențială pe care oamenii și-au creat-o despre mine. O imagine demnă, dar usturător de istovitoare.

Aș dori ca la final această carte să nu fie dedicată anxietății, depresiei, dezamăgirilor și suferinței. Ci, mai degrabă, despre cum să ieși victorios în fața lor... exact ca și... Xena.

Am să vă port cu mine prin trecut, în prezent și o să-i spun prezent continuu viitorului. Pentru că nu știu în totalitate unde voi ajunge cu aceste gânduri.

Nu sunt un guru al psihologiei și nici nu am în plan să devin. Pe de altă parte, alții au fost într-un rol de guru și îndrumători de drumuri, pentru mine. Și, dacă am cum, am în plan să-i salvez și pe alții și să-i vindec, cum alții m-au salvat pe mine.

3 februarie 2023

00:40

**LBRIS**

We know  
books

PARTEA I

**PERIOADA 2014-2018:  
SUFERINȚA**



## 1

E atât de ciudat cum pot să mă duc departe cu mintea în copilărie, la amintirile dragi, dar perioada liceului e un blank total. Și, vorba aia, liceul s-a terminat abia în 2016.

Pot să-mi activez niște imagini din copilărie extraordinare. Pot oricând să-mi amintesc cum miroseau strujenii de porumb uscați, toamna. Sau cum miroseau frunzele veștejite, cărora le dădeam foc într-un colț al grădinii, după ce culegeam toată recolta și rămânea golașă grădina. Și să nu mai spun de imaginea străbunicii care păstra între pernele mari de puf, într-un prosop curat, o mămăligă pe care o mânca toată ziua.

Cum tocmai v-am mărturisit, perioada liceului e o nebuloasă. Știu, totuși, că m-am înscris de bunăvoie la profilul umanist, filologie bilingv-engleză. Multe, multe ore de română și de engleză. Nu mă plâng, mi-au prins bine. Iar dacă și citiți rândurile astea, clar acest profil m-a influențat și mi-a crescut visul. Ce e important din toată această perioadă e faptul că am ales medicina; un lucru greu, profilul meu renunțând în ultimii doi ani de liceu la materiile reale.

Pregătirile mi le amintesc. Mergeam cu drag atât la biologie cât și la chimie, unde era un fel de a doua casă.

Au fost atât de multe ore de pregătire, încât nici până în acest moment n-am pierdut legătura cu profele. Mi-au fost sprijin. Mi-au fost mentori. Le sunt recunoscătoare, în primul rând lor, pentru tot parcursul meu la medicină.

Și să nu mai spun de naveta la Iași pentru pregătirea pentru loc. Da... asta îmi amintesc foarte clar. Oboseala fizică și psihică din clasele a XI-a și a XII-a. Uneori stau și mă întreb dacă am avut mereu această capacitate de a învăța și de a memora informații sau doar am dezvoltat-o, de voie, de nevoie, în ultimii doi ani de liceu și, ulterior, în timpul facultății.

Acum, fie vorba între noi, eu n-am vrut dintotdeauna să fiu medic. Nu am fost genul ăla de copil care direct de la tăierea moșului și-a pecetluit soarta, alegând de pe tăviță o seringă și o fiolă de Algocalmin. Întotdeauna mi s-a părut un sistem bazat pe o ierarhie înfiorătoare, cu oameni care au uitat să fie oameni. Cu oameni care vin și-și încredințează viețile, uneori la propriu, în mâinile acestor oameni.

Și, sinceră să fiu, când am ajuns în punctul de a alege medicina m-au auto-surprins. A fost ceva spontan, a fost un vis, o premoniție ori, poate, doar un semn de la Dumnezeu. Iar după acel vis atât de real, n-am mai stat pe gânduri și am plecat în căutarea profelor pentru pregătire.

Din acel moment am știut că viața mea se va complica. Nu m-am plâns. Am sărit din lac în puț. Am lăsat ani buni de muzică în spate, pentru a mă dedica întru totul medicinei. Aproape ca un om care, de bunăvoie, își donează corpul științei. Practic, în termeni mai populari,

lași studenții să-și facă selfie-uri cu organele tale îmbibate în formol.

Încă din timpul pregătirii mele pentru medicină viața a început să mă călească pentru acest drum. Și uneori pare că nu am știut niciodată să privesc cu adevărat spre ce urmează să vină.

## 2

Dacă e să-mi odihnesc un pic creierul, știu sigur faptul că povestea e mult mai adânc înrădăcinată în inima mea.

Totul a început să fie șubred după un accident de mașină, în 2013, care s-a soldat cu multe diagnostice pentru bunica. Fractura unei coaste, alta față de cea sudată deja, leziuni superficiale multiple, contuzie a peretelui abdominal, calculi renali – de care nu știa că sunt acolo, și acest traumatism, în genere, la nivel toraco-abdominal. Țin minte că a fost o zdruncinătură groaznică, mașina răsturnându-se într-o râpă, pe partea șoferului. Însă și acum, undeva în sufletul meu, cred că acel accident, un stresor destul de mare, a fost una dintre cauzele tuturor lucrurilor care au urmat după. Pur și simplu, lucrurile au luat-o razna, silențios, dar înșelător de sigur.

Perioada 2013 – 2014 a fost așa, ca o perioadă de acomodare, de înțelegere. Nu cred că înțelegea cineva, de fapt, ce vine spre noi, ca o umbră de care nu mai scapi nici măcar în întuneric. A fost o perioadă cu multe vizite în spital, în policlinică și în clinici private, pentru tot felul de investigații. Ba o răcealo-pneumonie ici, ba un emfizem pulmonar colo, ba o dischinezie biliară dincolo. Apoi, ușor ușor, investigații. Din ce în ce mai multe: tiroidă, sân, analize

peste analize. Ca să nu mai vorbesc despre imagistică, aceasta fiind importantă după ce trecuse printr-un traumatism atât de mare după accident.

Fiind vorba despre un IRM de coloană cervico-toracală, ne așteptam să găsim efecte după o asemenea leziune. Cauza o aveam: accidentul de mașină. Acum trebuia doar să numărăm cu câte și cu ce urmări a venit acesta după el. Așa cum ne așteptam, coloana era în pioaneze. Osteofite posterioare la nivelul C3-C4, cu formare de punți interosoase, un prolaps asimetric la nivelul C3, cu minime prolapsuri discale la nivelul C5-C6. Imaginați-vă că nu doar coloana cervicală „prolapsa” în halul ăsta. Din porțiunea toracală nici măcar nu vreau să aduc detalii în discuție.

Însă cel mai tare ne bucura faptul că nu se plângea de nimic. Știam că bunica e o Xena și că asta era una dintre calitățile cele mai de preț pe care voiam să le moștenesc de la ea, și mă bucura să văd că se recuperează ușor după tot și că nu simte vreo durere.

2013 s-a sfârșit repede, fără urmări atât de grave, pe cât ne-am fi așteptat noi. 2014, în schimb, doar a început bine. Ultimul an, probabil, care a avut un început bun (da, până în prezent). Pe parcurs, a ținut și el morțiș să-și piardă strălucirea, după alte investigații medicale, cea mai importantă fiind la sân. Din tinerețe Cica avea în istoricul personal un fibrom uterin operat, lucru care nu i-a ridicat vreodată vreun semn de întrebare. În schimb, la această consultație, la nivelul sânelui drept a fost identificată o formațiune neomogenă, pe care în trecut bunica o mai simțise, însă n-o deranjase niciodată.

Diagnostic prezumtiv? Mastoză fibrochistică. Se recomandă, bineînțeles, având 59 de ani (în octombrie 2014) să faci o mamografie.

Ca în orice situație în care nu e etic și moral să speriem pacientul, rezultatele vin cu o sporovăială dulce despre structura sânilor, cuvinte greoaie care în față au pus câte un „fără”, ca să nu-ți crească tensiunea, ca mai apoi să-ți tragă preșul de sub picioare și să te dea cu dinții de asfalt. „[...] nodul hipocogen, neomogen, anfractuos delimitat [...] cu caractere sugestive de malignitate [...] Se recomandă puncție biopsie, control chirurgical și oncologic”. Auziți și voi? Țsta a fost primul cer picat în capul meu, prima palmă care să mă trezească la realitate.

Prima dozare CA 15-3 în decembrie 2014. 34.25 U/ml, când 35 e pragul de sus de referință. Un nod în gât. Un marker tumoral dozat, aproape de limită. Frică. Și totuși, o speranță că anul nou va veni doar cu vești bune și cu nimic în plus în afară de liniște.

Într-adevăr, 2015 a venit liniștit, dar cred că așa-s toate începuturile de an. Ca mai apoi, după câteva zile de dezmoțire, să înceapă să se simtă presiunea. Liniștea dinaintea furtunii. Liniștea dinaintea urletelor tunurilor de pe câmpurile de luptă.

*Acest capitol e pentru mulți oameni. E un capitol de conștientizare, de frustrare, de întrebări către univers și, într-un final, de liniște. Liniștea garantată de faptul că nu ești un om singur.*

## 3

2 februarie 2015. Caietul meu rupt și prăfuit de timp îmi arată această dată când îl deschid. O zi de februarie (ce coincidență, scriind asta opt ani mai târziu, tot în februarie) în care eram gospodină peste casă, singură. La aproape optsprezece ani, începusem să fiu și mai responsabilă.

Îmi recitesc notițele și închid ochii. Singurul lucru bun scris în caiet e legat de faptul că începusem școala de șoferi. Știam că nu vreau să-mi fac majoratul. Nu voiam nimic pompos, cu fel și fel de colegi și prieteni invitați mai mult din curtoazie. Eu nu știu să-mi maschez expresiile faciale false, așa că mi-am investit majoratul în școala de șoferi.

\*\*\*

Revin după o pauză de jumătate de oră. Nu credeam că va fi atât de greu să mă reîntorc acolo, pe 2 februarie. Eram singură acasă, pentru că mama, Cica (bunica) și bunicul erau plecați la Cluj. Bunica trebuia să facă un alt control, după ce de la Bacău i-au spus că are apăruți niște noduli; trimitere, deci, la Cluj. După nodulii apăruți la sân și pe coloană, evident i s-a recomandat un specialist dintr-un centru mai mare. Biopsie. Chimioterapie în zece zile.

Îmi trec flash-back-uri prin fața ochilor și încep să mă hiperventilez. Respiră, Deniso, haide, rămâi Xena. N-o să intru în detalii despre părerile personale legate de acel control. Într-o zi vom fi cu toții colegi și, după educația pe care am primit-o de acasă, mi-am propus să nu comentez nimic.

La momentul ăla, pe 2 februarie, totul era doar o presupunere. Cuvântul *cancer* e greu și când îl auzi. Și, alături de cuvintele *moarte* și *boală*, e singurul în fața căruia nu poți pune un „Felicitări”. În zece zile trebuia să vină biopsia care să confirme presupunerea.

Chimioterapie. Păr căzut. Dureri. Suferință. Alte dureri. Un procedeu chinuitor. Un moment în care ai de ales dacă ești tare sau dacă te arunci în groapă. Îmi amintesc vârtejul din cap și starea de vomă pe care le aveam când mama îmi povestea toate cele întâmplate la Cluj. Mi-am tras două palme în gând și atunci mi-am amintit că eu vreau la medicină. Dacă știam ce știu și acum... înțelegeam altfel că viața merge mână în mână cu moartea.

Adevărul e că niciun om nu e pregătit să audă că are cancer. Și aici nu mă refer doar la viitorul pacient oncologic, ci mai ales la toți oamenii din jurul lor. O imagine de ansamblu a acestui decor e așa: victima, bolnavul, îndurând tratamentele, schimbările din organism, durerea, iar toți cei din jurul lor, niște găini care fug bezmetice încolo și înapoi, după ce li s-au tăiat gâturile. Pare amuzant, dar e o realitate.

Niciodată nu știi cum să te comporți cu un om care are cancer. Îl lași în pace, îl ții aproape. Îi ești partener de

vorbă sau îl lași în beznă silențioasă. Îl complimentezi când arată ca dracu' după tot tratamentul sau îi ocolești privirea tulburată de boală.

Când mă gândesc la trecut, mă încercă multe sentimente. Știu că așteptam cu sufletul la gură să treacă cele zece zile până la rezultatul biopsiei. Timpul nu mai trecea. Și, într-un final, când cele zece zile s-au scurs, telefonul de la spital nu a mai venit. Sunt absolut sigură că bunică-mea nu a fost singura care a tras bățul scurt în situația dată. Nu ne-am dat bătuți, pentru că, știm cu toții că odată începută lupta oncologică, e un fel de „ride or die”. Pentru că asta devine: o luptă contra timp, o luptă contra viață, o luptă contra propriei tale sănătăți. Așa că am început noi să sunăm, fără vreun succes real. Vreodată.

Zece zile s-au transformat aproape într-o lună întregă. Această lună jucată doar cu scuze, cu presupuse concedii medicale, cu presupuse întârzieri din cauza numărului ridicat de pacienți, a fost doar o amânare a unui proces care trebuia să vină, mai devreme sau mai târziu.

Dacă știam atunci informațiile pe care le știu acum din facultate, poate că era mai bine. Sunt mulți medici care nu sunt de acord cu biopsia sânelui, pentru că ceva foarte mic poate fi nedetectat, iar pacientul chinuit. Acum există multe alternative imagistice care reprezintă golden standardul pentru stadializarea și chiar descoperirea unei boli.

Întorcându-mă la tortura aflării rezultatului, cum vă spuneam, l-a înghițit pământul. Am stat în beznă aproape o lună de zile, reinterpretând *to be or not to be*-ul lui Shakespeare în *a fi sau a nu fi cancer*.

## 1

Eram în clasa a XI-a, abia trecusem în al doilea semestru de școală și îmbrățișasem majoratul. Un aspect foarte important, amuzant pe alocuri, în legătură cu povestea pe care vreau să o relatez.

Femeile din viața mea m-au crescut un om simplu. Îmi place să ies în evidență însă doar atunci când am ceva benefic de arătat lumii. Ceva despre care știu și simt că ar fi bine să rămână în lume. Această caracteristică vreau să o păstrez mai ales în cariera mea, pentru că, de-a lungul timpului, luând contact cu fel și fel de oameni, am fost recunoscătoare că am rămas un om simplu. Bunica îmi spunea mereu că nu m-am născut cu halatul pe mine, deci nu trebuie niciodată să uit să fiu om.

La două săptămâni după ce am împlinit optsprezece ani, mi-am propus să-mi iau din plin în mâini viața de adult. Am făcut apendicită – practic, am așteptat până să pot semna singură toate documentele din spital. Pentru mine a fost destul de ușor să-mi pun un diagnostic, având în vedere că deja mă pregăteam de medicină. Cu prilejul operației mele, a revenit și bunica în spital, de această dată, unde mă operam eu. Concluzia pe care a tras-o toată lumea a fost că biopsia ei se pierduse. Așa că a fost supusă altei biopsii.

În acest timp, eu dormeam cel mai bun somn din viața mea, după anestezie, la terapie intensivă. Țin minte că, atunci când m-am trezit, era deja noapte și auzeam doar oxigenul trecând prin canulele nazale ale vecinilor mei de salon și cum, pe hol, un medic anunța prin telefon decesul cuiva.

E ciudat să fii în spital. Și asta o spun eu, viitor medic. Însă, din păcate, să fii pacient nu-i deloc plăcut. Eu am sperat că, odată ce mi-am propus să fiu medic, nu va trebui niciodată să mă pun și în postura de pacient. Gândeam așa în copilărie și aveam senzația că medicii sunt niște fântâni nesfârșite de sănătate. M-am înșelat amarnic.

\*\*\*

În schimb, mi-am dat seama că din start nu voi fi tratată ca restul pacienților. Și nu pentru că eram pacienta doctorului X, ci pentru că fusesem destul de vocală cu privire la ce vreau să mă fac atunci când o să fiu mare. Astfel, am ajuns să vorbesc în detaliu aspecte de anestezie cu medicul anestezist și să-i fiu ajutor, cărând de colo-colo, lângă el, fișele pacienților care urmau să fie operați în aceeași zi cu mine.

După trecerea totală a anesteziei, m-am întors în salon. Era o rezervă cu două paturi, pe care o împărțeam cu bunica. Iar acum era goală. Asistenta m-a asigurat că, după biopsia nouă, a fost luată la câteva controale de rutină. Îmi făceam griji, pentru că telefonul ei era în salon și deja eu eram aici de trei ore și ea nu mai venea. Cred că atunci am început să conștientizez, pentru prima oară în viața

mea, anxietatea și atacurile de panică. Simțeam acel frison sumbru urcând spre cervicală și, în drumul lui, tăindu-mi respirația.

Alte aproape patru ore mai târziu, puțin amețită și obosită, Cica e adusă înapoi în salon. În urma investigațiilor s-a decis începerea de urgență a chimioterapiei, cu o doză de șoc, fără a se mai aștepta rezultatele biopsiei, fără a mai întârzia tratamentul.

Iar atunci, tavanul existenței mele a început să se prăbușească.