FAQ RAK
WSPIERAMY CHORYCH

„To już jesteś zdrowy?" – ściąga odpowiedzi

Dziesięć zdań, które usłyszysz, i odpowiedzi, które nie ranią – ani Ciebie, ani pytających.

1 Trzy zasady, zanim ktokolwiek zapyta

- Nie jesteś nikomu winna/winien raportu z leczenia. Krótka odpowiedź to nie niegrzeczność – to granica.
- Większość ludzi pyta z bezradności, nie z ciekawości. Odpowiedź może dać im coś do zrobienia („Przyjdź w sobotę") – to zwykle jest to, czego naprawdę chcą.
- Miej jedno zdanie na dobre dni i jedno na złe. Gdy nie masz siły, użyj tego drugiego i zmień temat – to też odpowiedź.

2 Dziesięć sytuacji

wybierz wersję, która brzmi jak Ty – albo wpisz własną

1 „To już jesteś zdrowy/a?"

→ Jestem po leczeniu i w kontrolach. To trochę inny stan niż „zdrowy", ale dobry.
→ Dziś – tak. Na „już" muszę jeszcze trochę poczekać.
→ Na tyle, że mogę pójść na kawę. Idziemy?

2 „Ale wyglądasz świetnie!"

→ Dziękuję. Ciało wraca szybciej niż reszta – ale wraca.
→ Staram się. Dobry dzień, dobre światło.
→ Dzięki – to widać mniej niż to, czego nie widać, ale biorę.

3 „Co u ciebie? Jak się czujesz?" (po raz dziesiąty)

→ Lepiej niż miesiąc temu. A u ciebie?
→ Stabilnie. Chętnie porozmawiam o czymś innym niż ja – co słychać w pracy?
→ Dziś nie chcę o tym mówić, ale cieszę się, że pytasz. Opowiedz, co u ciebie.

4 „Moja ciocia miała to samo i..."

→ Każdy przypadek jest inny – wolę trzymać się tego, co mówią moi lekarze.
→ Nie, dziękuję za tę historię – dziś nie mam na nią miejsca.
→ Mam dość własnych statystyk, nie zbieram cudzych.

5 „Powinnaś/powinieneś spróbować [diety, suplementu, cudownej metody]"

→ Wiem, że chcesz pomóc. Ustalam to z onkologiem i tego się trzymam.
→ Dzięki, ale moje ciało ma już dość eksperymentów.
→ Jeśli chcesz mi pomóc – przynieś obiad, nie recepty.

6 „Kiedy wracasz do pracy / do normalności?"

→ Wracam etapami, w tempie, które ustala lekarz, nie kalendarz.
→ „Normalność" buduję od nowa – zajmie tyle, ile zajmie.
→ Dobre pytanie, na które nikt mi jeszcze nie odpowiedział. Ja też nie.

7 „Ty to masz siłę, ja bym nie dał/a rady"

→ Dałbyś/dałabyś – bo nie ma innej opcji. Siła to po prostu brak wyboru.
→ Nie jestem bohaterem. Bywam zmęczony/a i przestraszony/a – i to jest w porządku.
→ Dziękuję. Chociaż wolałbym/wolałabym nie musieć jej mieć.

8 „Przecież to już za tobą, nie myśl o tym"

→ Chciałbym/chciałabym. Lęk przed kontrolą nie słucha poleceń.
→ Mój organizm pamięta, nawet gdy ja chcę zapomnieć. Daj mi czas.
→ Będzie za mną, kiedy przestanie mi się śnić. Na razie jest obok.

9 „Dlaczego nie zadzwoniłeś/aś? Nic nie mówiłeś/aś!"

→ Nie miałem/am siły mówić tego dziesięć razy. Teraz mówię tobie.
→ Potrzebowałem/am ciszy, nie dlatego, że ty jesteś nieważny/a.
→ Jeśli chcesz być na bieżąco – przyjmij, że będę pisać krótko i rzadko.

10 Cisza, zmiana tematu, unikanie (najtrudniejsze)

→ Możesz zapytać – nie pęknę. A jeśli nie wiesz, co powiedzieć, wystarczy „jestem".
→ Widzę, że nie wiesz, jak ze mną rozmawiać. Ja też się uczę. Zróbmy to razem.
→ Nie musisz nic mówić. Zostań na herbatę.

3 Moje własne zdania

jedno na dobry dzień, jedno na zły – i jedno, które zamyka temat

Dobry dzień: _____

Zły dzień: _____

Koniec tematu: _____

Jedno zdanie dla najbliższych, którzy pytają, jak mają z Tobą rozmawiać

„Pytaj, jeśli chcesz – ale przyjmij każdą odpowiedź, także «nie dziś». Nie potrzebuję rad, porównań ani zapewnień, że będzie dobrze. Potrzebuję, żebyś był/a, i żebyśmy czasem rozmawiali o czymś zupełnie innym." Możesz to przeczytać, wysłać albo pokazać tę kartę – ona powie to za Ciebie.

Jeśli rozmowy z bliskimi stały się ciężarem – psychoonkolog pomaga także w tym.

ludzie dla ludzi
fundacja społeczna