

**„Sokat elvett
tőlem a betegség,
de sok mindenre
meg is tanított...”**

**Szombati Orsolya
utazó blogger
a szélesebb úton**

O

rsolya harminckét éves volt, amikor méhnyakrákot diagnosztizáltak nála.

Ma, hat évvel később sorsfordító eseményként tekint betegségére és gyógyulására

Hogy derült ki a betegség?

Derült égből villámcsapásként ért a diagnózis, hogy méhnyakrákom van. Pedig rendszeresen jártam orvoshoz, rákszűrésre, vizsgálatokra, azt gondoltam, hogy mindent megteszek az egészségemért. Sportoltam, odafigyeltem arra, hogy mit eszem, kórházban addig csak látogatóban jártam. Még egy csonttörésem sem volt soha, úgy gondoltam, hogy én vagyok maga a megtestesült egészség, hogy nekem nem lehet semmi komoly betegségem. De egyszer csak tüneteim lettek. Hóközi vérzések, például, amit nem tudtam

hová tenni. Akkor fogamzásgátlót szedtem, azt gondoltam, hogy egyszerűen csak egy kicsit megborult a hormonháztartásom, kivártam, hátha elmúlik. De csak nem múlt el, így orvoshoz mentem. A rákszűrés eredménye akkor negatív lett, de a probléma nem szűnt meg, két-három hónapon keresztül megismétlődött. Úgy döntöttem, inkább abbahagyom a fogamzásgátló szedését, és akkor lettek csak igazán súlyos tüneteim. Ismét orvoshoz mentem, összeült a konzílium és azt mondták, hogy szükség lenne egy kisműtetre, szövetmintát vettek. Akkor derült ki, hogy nagy a baj, hogy van egy tumor a méhszájamon és olyan helyen alakult ki, amit a szűrés nem tud kimutatni.

Mi történt ekkor az életedben, hogy néztek ki ekkor a hétköznapijaid?

Volt egy párkapcsolatom, amiben boldognak hittem magam, azonban azt hiszem, mégiscsak szerepet játszott a betegség kialakulásában. Lehet, hogy genetikai háttere is volt a betegségemnek, de azt gondolom, hogy inkább a lelki és környezeti tényezők befolyásolták. Akkoriban nagyon stresszes volt az életem, sokat idegeskedtem, olyan munkahelyem volt, ahol nagy volt a hajítás, és azt hiszem, hogy ez mind közrejátszott abban, hogy ez kialakult. Pedig összességében elégedett voltam az életemmel. Azzal együtt is, hogy akkor nagyon más volt az életszemléletem és életfelfogásom, mint most.

Akkor nagyon fontosnak tartottam a társadalom által sikernek definiált mércéket, mint a jó munkahely, a jó fizetés, az autó, a lakás, a tárgyak. Hajtott

a vágy, hogy megfeleljek ezeknek. Most azt gondolom, hogy ez az egész hajsza és megfelelési kényszer belehajtott egy olyan szituációba, ami ebben a betegségben csúcspontot ért el. Sokat dolgoztam és idegeskedtem, nagyon sok mérget nyeltem, és valószínűleg a betegség vérszomj volt a szervezetem részéről. Hogy nem jó irányba mennek a dolgok, és változtatni kell.

Mi volt az első gondolatod, amikor közölték a diagnózist?

Furán hangozhat, de az a helyzet, hogy megkönnyebbültem. A leleteim végig negatívak voltak, de éreztem, hogy baj van. Amikor kiderült, arra gondoltam, hogy most már tudjuk, mi a probléma, így meg is lehet oldani. Előtte hónapokig kezeltek antibiotikumokkal, sikertelenül, nagyon szerettem volna, ha végre kiderül, hogy mi a valódi gond. Úgy álltam hozzá, hogy van bennem valami rossz, amit, ha elvesznek, akkor majd jobb lesz. A nagyműtét előtt az volt a terv, hogy megpróbálják megmenteni a méhemet, de műtét közben kiderült, hogy áttétek vannak a nyirokcsomókban, szó sem lehetett róla, hogy akár a méhemet, akár a petefészekemet meghagyják. Ez óriási sokk volt, amikor felébredtem az altatásból.

A felépülésnek tehát volt egy lelki és egy testi része?

Azt sejtem, hogy meg kellett küzdened azzal is, hogy ez a betegség megfosztott téged az anyává válás lehetőségétől. Mi segített a folyamatban?

Nagyon gyorsan követték egymást az események, az volt a taktikám, hogy mindig csak a következő napig gondolkodtam. Projektszerűen fogtam fel az egészet. Ma ez történik, holnap az fog, és minden nap egy picit könnyebb lesz. Ami nagyon nehéz volt, hogy hat héttel a nagyműtét után – amiből önmagában is nagyon nehéz volt felépülni, hiszen bizonyos dolgokat újra meg kellett tanulnom – egy 28 alkalmas sugárterápiát és egy hatalkalmas kemoterápiát írtak elő. Az éppen csak gyógyulató szervezetemet megbombázták egy csomó vegyi anyaggal, hogy biztosra menjenek, ez volt az onkológiai döntés.

Segített, hogy mellettem álltak a családom, a barátaim, az akkori párom, minden irányból rengeteg támogatást kaptam. Engem Pesten műtöttek, ők vidékről hoztak fel nekem minden nap friss húslevest,

Rájöttem, hogy nem kell mindig hajszolni a sikereket, nem kell megszakadnom a munkában azért, hogy ilyen vagy olyan tárgyakat birtokoljak

hogy erősödjek és hogy olyan táplálékhoz jussak, ami segíti a szervezetemet.

A műtét is megviselt, de az utókezelés még jobban. Másfél hónapon keresztül jártam a Kékgyolgy utcába. Közben egyébként dolgoztam, ez is része volt a gyógyulási folyamatnak. Az, hogy visszamentem dolgozni 6 héttel a műtét után, az én döntésem volt. Nagyon sokat számított a tudat, hogy hasznos vagyok és vannak feladataim. Így olyan volt, mintha valamilyen normális keretei lennének az életemnek. Az akkori főnökeim egyébként emberségből csillagos ötösre vizsgáztak, tudták, hogy mi a helyzet, elmondtam, hogy néha nem fogok tudni bemenni, de így is engedték, hogy dolgozzak és segítettek, ahogy tudtak.

Nagyon sokat segített, hogy beléptem női közösségekbe, betegcsoportba, ahol a hasonló betegségen átesett társak osztották meg tapasztalataikat, ez a Mályavirág Alapítvány sorsközössége volt. Ebben a csoportban mindenhez kaptam tanácsot és információt az olyan kérdésektől kezdve, hogy mit érdemes bevinni a kórházba, mire készüljek, melyik nap mi fog történni. Sokkal kevésbé éreztem elvesztettnek magam így, mert tudtam, hogy nagyjából mire számíthatok.

A lelki felépülést szakember segítette, terápiára jártam. Fel kellett dolgoznom azt is, hogy biológiai értelemben nem lehet gyermekem. Harminckét éves koromig nem gondoltam a gyermekvállalásra, de amikor hirtelen elvesztettem ennek a lehetőségét, az nagyon rosszul érintett. Veszteségként éltem meg, úgy éreztem, hogy elvették tőlem a döntés lehetőségét. Szerencsére sikerült ezeket helyre tenni. Most úgy gondolom, hogy az, hogy anya legyek, nem feltétlenül függ össze azzal, hogy kihordok egy gyermeket. Lehet, hogy örökbefogadok majd, vagy nevelőszülő leszek, vagy lesz egy olyan párom, akinek van gyermeke, akinek részt vehetek a nevelésében. Ha a sors úgy hozza, hogy édesanya legyek, akkor úgy lesz. Ha nem, akkor az azért lesz, mert úgy a legjobb.

Mikor kezdted azt érezni, hogy jobban vagy, mi történt akkor?

Miután befejeztem a kemoterápiát és a sugárkezelést, háromhavonta kellett visszajárnom kontrollra. Nem volt jó érzés, mert ilyenkor azt vizsgálják, hogy nincs-e valami baj. Derültek ki dolgok, hogy itt-ott van elváltozás, daganat volt a májamon, de szerencsére kiderült, hogy jóindulatú. Mentálisan és lelkiileg nagyon megviselt a helyzet, borzasztó dolog állandóan készültségben lenni, és azt várni, hogy van-e valami baj – két teljes éven át. Szerencsés módon nem lett sehol kiújulás, nagyon szoros kontroll alatt voltam. Nagyjából egy évvel a műtét után kezdtem azt érezni, hogy most már testileg és lelkileg is jobban vagyok. Ennyi idő kellett ahhoz, hogy a testem, a műtét közben megsérült idegek regenerálódjanak.

Mi következett ezután?

A betegség egy teljes *mindset* váltást hozott. Rájöttem, hogy nem kell mindig hajszolni a sikereket, nem kell megszakadnom a munkában azért, hogy



Búvárkodás, a nagy szerelem. Orsi merült már többek között Szudánban, a Maldív-szigeteken és Egyiptomban is, nagy álma a Galápagos-szigetek és az ausztrál korallzátony

ilyen vagy olyan tárgyakat birtokoljak. És semmi olyasmit nem kell erőltetni, amivel kapcsolatban azt érzem, hogy ez valójában nem fontos, csak kényszerként nehezedik rám.

Ezekben az években elkezdtem aktívan utazni, felfedezni a világot. Persze korábban is utazgattam, miután lediplomáztam és anyagilag is megengedhettem magamnak, de ez inkább olyan utazgatás volt, hogy évente egyszer vagy kétszer elmentünk a családdal tengerpartra, vagy buszos körutazásra, rekreációs céllal.

Mikor már jobban voltam, feltámadt bennem az igény arra, hogy minél többet lássak, és ne csak én lássam, hanem meg tudjam osztani másokkal is. Ekkor kezdtem blogolni Traveladdict néven. Ez valahol korábban is bennem volt, de csak vágyálom maradt. A betegség hozta meg azt a felismerést, hogy akkor érzem a legjobban, hogy élek, amikor utazom. Egy utazás alatt annyi minden éri az embert, annyi inger, annyi tapasztalat és izgalom, ami a hétköznapi életben elképzelhetetlen.

Amikor hivatalosan is gyógyult lettem, letelt az öt év és megkaptam a zárójelentésem, eldöntöttem, hogy ezentúl úgy akarom élni az életemet, ahogy a legtöbb örömöm van benne. Apukám mondja mindig, hogy az élet olyan, mint egy út. Előbb vagy



utóbb mindenkinek véget ér, de az, hogy milyen széles, az csak rajtad múlik. Ezt szeretném minél jobban megélni. Hogy széles legyen az utam. A betegség következtében jöttem rá, hogy az a fontos, hogy utazzak, hogy tapasztaljak és élményeket gyűjtsek. Ez egy pont után már nem volt összeegyeztethető azzal az irodai munkával, amit tizenöt évig végeztem. Akkor vettem egy nagy levegőt és eldöntöttem, hogy felmondok és elindulok a nagyvilágba.

Ez volt éppen egy évvel ezelőtt. A járvány mennyiben befolyásolta a döntésedet?

Igen, az ötödik évforduló pont egybeesett azzal, hogy megjelent a koronavírus Európában. Ez nagyon nagy dilemma volt, mert volt egy döntésem, hogy én április elsejével felmondok a munkahelyemen, ám megtorpantam egy picit. Arra gondoltam, lehet, hogy jobb lenne, ha maradnék, hiszen úgysem lehet utazni. De ez csak pillanatnyi elbizonytalanodás volt. Döntöttem és léptem, mert nagyon erős volt bennem az elhatározás, hogy ezentúl máshogyan szeretném élni az életemet. Szerencsére a járvány alatt is sikerült a felfedezés örömeit megtalálnom. Külföldi utazás helyett elkezdtem az országos kéktúrát, lassan a végéhez közeledem, 1165 kilométert tettem meg eddig 2021-ben. A teljes kékkör, amely az északi és hivatalos kéktúra mellett az alföldi és dél-dunántúli szakaszokat is magában foglalja, 2579 kilométer. A tervem, hogy ebben az évben körbesétálom Magyarországot, ahogy tette ezt másfélmillió lépésben a kezdeményezés életre hívója, Rockenbauer Pál is. Az elmúlt egy év és a pandémia megtanított arra, hogy itthon is meg lehet élni a felfedezés örömeit, hiszen belföldön is számos olyan helyet találni, ahol ember is alig jár!

Amikor teszed ezeket a kilométereket, vissza szoktál gondolni arra, amikor beteg voltál?

Igazából egyre kevésbé. Nagyon fura, de most már olyan az egész, mintha az egy másik élet lett volna, mintha két életem lenne. Vannak dolgok, melyek a betegség előtt voltak, meg vannak, melyek a betegség után. Elhalványult az egész, még a fájdalmak is, amiket éreztem. Igaz, hogy az idő mindent gyógyít. Viszont az is tény, hogy nem múlt el nyomtalanul a betegség, de most már inkább a pozitív oldalát látom. Nagy megtiszteltetés ért idén, hogy a *Richter a Nőkért* az év egyik inspiráló személyiségének választott, akinek a gyógyulástörténete mások számára is motíváló lehet.

Mit gondolsz, hogyha időben változtatsz az életeden elkerülöd a betegséget?

Eljutottál volna-e oda, ahol most vagy?

Nehéz kérdés. Lehet, hogy lett volna egy korábbi döntési pont, amikor még meg lehetett volna menteni a méhemet. Ha hamarabb változtatok az életmódomon. Nem tudni, mennyi idő alatt alakul ki egy

ilyen betegség. Méhnyakráknál a rákmegelőző állapot akár két év is lehet. Lehet, ha váltok egy lassabb tempóra, elkerülhettem volna ezt, vagy legalább a legrosszabbat. De hogy eljutok-e ide? Nem hiszem. Nagyon sok dolgot elvett tőlem a betegség, de nagyon sok mindenre meg is tanított. Nem azt mondom, hogy nem baj, hogy így alakult, de hálás vagyok azért, hogy ott lehetek, ahol vagyok.

Hogyan tervezed a jövődet?

Felhagytam a tervezéssel. Lehet, hogy azért, mert már szabadúszó vagyok és nem kell éves szabadságkerettel sakkoznom, vagy mert a járvány felülírta minden tervemet, de igyekszem spontánabb lenni. Persze vannak álmok, dolgok, amiket biztosan szeretnék megcsinálni, de Excel-táblát már nem készítenék róluk. A bűvárkodás az egyik szenvedélyem, itt mondjuk van egy lista azokról a helyekről, melyeket mindenképpen szeretnék megtapasztalni. Próbálok annak örülni, ami van. A mának élni. Mert végre úgy érzem, hogy a saját utamon vagyok.

Mirkó Anna R.

Szombati Orsolya
utazó blogját a www.traveladdict.hu címen
tekinthetik meg

