

# Masz prawo nie być silny

O emocjach w chorobie nowotworowej

ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z RAKIEM

dr hab. Marlena Stradomska | Olga Nowińska

Dziękujemy za ściągnięcie e-booka.

W razie pytań zapraszam do kontaktu: [kontakt@stradomska.com](mailto:kontakt@stradomska.com)



## Koordynator projektu:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

## Przygotowanie:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska, Olga Nowińska

## Redakcja naukowa:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska, dr Robert Modrzyński

## Partnerzy:

- Lumen Minds
- Polskie Towarzystwo Suicydologiczne – Oddział Lublin
- Lubelska Inicjatywa Społeczna

## Wydawnictwo:

Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak

# „Jesteś taka dzielna”

Jest takie zdanie, które osoby chorujące onkologicznie słyszą wyjątkowo często: „Jesteś taka dzielna.” „Musisz być silny.” „Wygrasz tę walkę.”

I choć intencją jest wsparcie, to te słowa potrafią stać się ciężarem. Bo co, jeśli dziś nie ma w Tobie siły? Co, jeśli nie czujesz się jak wojownik, tylko jak człowiek, który jest zmęczony, przestraszony i ma po prostu dość?

W chorobie nowotworowej nie chodzi tylko o ciało. To także ogromne obciążenie emocjonalne. A emocje — nawet te trudne — nie są oznaką porażki. Są oznaką tego, że jesteś człowiekiem w sytuacji granicznej.





# Prawda o emocjach w chorobie



Emocje w chorobie nowotworowej nie są liniowe. Nie ma „właściwego” sposobu na ich przeżywanie.

**Możesz czuć wszystko naraz**

Nadzieję i lęk. Wdzięczność i złość. Spokój i panikę. To nie jest sprzeczność — to ludzka reakcja na sytuację graniczną.

**Emocje nie definiują Twojej siły**

Płacz nie oznacza słabości. Złość nie czyni Cię złym człowiekiem. Zmęczenie nie jest poddaniem się. To wszystko jest częścią Twojej drogi.

# Nie tylko nadzieja. Jest też lęk.



Można wierzyć i bać się jednocześnie

Można jednocześnie wierzyć w leczenie i bać się kolejnych badań.  
Można ufać lekarzom i budzić się w nocy z uczuciem paniki. Można być wdzięcznym za wsparcie i jednocześnie czuć złość na cały świat.



Lęk to naturalna reakcja

Lęk w chorobie nowotworowej nie jest „negatywnym myśleniem”. To naturalna reakcja organizmu na zagrożenie. Twój układ nerwowy próbuje Cię chronić. Problem w tym, że często robi to poprzez napięcie, czarne scenariusze i nadmierną czujność.



To nie oznacza słabości

Nie oznacza to, że jesteś słaby. Oznacza to, że przechodzisz przez coś bardzo trudnego. Lęk jest dowodem na to, że jesteś człowiekiem w obliczu czegoś, co wymyka się kontroli.





# Złość też ma tu swoje miejsce

Złość na chorobę. Złość na ciało, które „zawiodło”. Złość na ludzi, którzy są zdrowi. Złość na komentarze typu: „wszystko dzieje się po coś”.

Ta złość bywa wstydliva. Wielu pacjentów mówi: „Nie powinienem tak myśleć”. A jednak ta emocja często jest wyrazem niesprawiedliwości, przeciążenia i utraty kontroli.

Złość nie czyni Cię złym człowiekiem. Ona mówi: „To jest za dużo.”

# Smutek, którego nie trzeba naprawiać

Są dni, kiedy smutek nie ma wyraźnego powodu. Po prostu przychodzi. Może być związany ze stratami: zdrowia, planów, poczucia bezpieczeństwa, dawnego ciała, dawnego życia.

Nie każdy smutek jest depresją. Czasem to naturalna żałoba po tym, co się zmieniło. I nie zawsze trzeba go od razu „naprawiać”, rozweselać się, zagłuszać.

❏ Czasem największą ulgą jest zdanie: „To ma sens, że tak się czuję.”



# Zmęczenie byciem dzielnym

Wielu pacjentów mówi, że najtrudniejsze nie jest samo leczenie, ale presja, by dobrze je znosić. By się uśmiechać. By nie martwić bliskich. By „walczyć”.

Ale człowiek to nie projekt motywacyjny. To istota, która ma ograniczenia.

**Masz prawo**

nie mieć dziś siły rozmawiać

**Masz prawo**

nie chcieć nikogo pocieszać

**Masz prawo**

płakać bez powodu

**Masz prawo**

powiedzieć „boję się”

**Masz prawo**

powiedzieć „mam dość”

To nie odbiera Ci odwagi. To sprawia, że Twoja odwaga staje się prawdziwa, a nie wymuszona.





# Nie musisz chronić wszystkich wokół

Często osoby chore próbują być „emocjonalnym opiekunem” dla rodziny. Ukrywają lęk, żeby nie martwić partnera. Uśmiechają się do dzieci, choć w środku czują przerażenie.

Tymczasem bliscy zwykle i tak widzą, że coś jest nie tak. A brak szczerości buduje samotność po obu stronach.

Czasem największą bliskość buduje proste: „Dziś jest mi bardzo trudno.”

Nie po to, żeby kogoś obciążyć. Po to, żeby nie być z tym samemu.

# Siła to nie jest brak łez



Kultura często pokazuje siłę jako twardość. Niewzruszoność. Uśmiech mimo wszystko.

Ale prawdziwa siła w chorobie często wygląda inaczej:

To jest siła miękka, ludzka. Taka, która nie łamie Cię od środka.

---

## Przyjęcie pomocy

choć wolisz być samodzielny

---

## Przyznanie się do lęku

że się boisz i nie wiesz co będzie

---

## Odpoczynek

bez poczucia winy i samokrytyki

---

## Szczerłość

powiedzenie „nie dam dziś rady”



ĆWICZENIE

# Zgoda na prawdziwy stan

To ćwiczenie nie ma Cię „ustawić pozytywnie”. Ma pomóc zdjąć presję.





# Praktyczne kroki do autentyczności

O1

---

## Zatrzymaj się na chwilę

Połóż dłoń na klatce piersiowej albo brzuchu. Zauważ oddech. Poczuj temperaturę, ciężar ciała, napięcie lub rozluźnienie. Po prostu bądź obecny.

O2

---

## Dokończ w myślach zdanie

„Dzisiaj jest mi...” — Nie poprawiaj odpowiedzi. Nie oceniaj. Może to być: „...strasznie”, „...pusto”, „...w miarę”, „...ciężko”, „...dziwnie”. Po prostu nazwij stan.

O3

---

## Dodaj drugą część

„I to ma prawo takie być.” — Nie dlatego, że to przyjemne. Dlatego, że przechodzisz przez coś trudnego. Nie musisz tego zmieniać, by było wartościowe.

O4

---

## Jedno łagodne pytanie

„Czego najbardziej potrzebuję w tej godzinie?” — Nie w życiu. Nie w leczeniu. Teraz. Może to być cisza. Sen. Herbata. Czyjaś obecność. Samotność. Małe potrzeby też się liczą.

# Doświadczenie graniczne



Choroba nowotworowa to doświadczenie graniczne. Ale w jego środku nadal jesteś Ty — człowiek z całym wachlarzem emocji.

Nie tylko odwagą. Nie tylko nadzieją. Również strachem, zmęczeniem, złością i smutkiem.

Wszystkie te emocje mają swoje miejsce. Wszystkie zasługują na uznanie. Żadna z nich nie odbiera Ci człowieczeństwa — przeciwnie, każda je potwierdza.

# Prawdziwe, czułe dbanie o siebie

Masz prawo być zmęczony. Masz prawo się bać. Masz prawo nie być silny.

I właśnie w tym miejscu — w przyjęciu swojej pełnej, autentycznej prawdy — zaczyna się prawdziwe, czułe dbanie o siebie.

**Nie musisz być wojownikiem. Wystarczy, że jesteś sobą — w całej swojej ludzkiej złożoności.**

To wystarczy. Ty wystarczasz.





# Dziękujemy za uwagę!

dr hab. Marlena Stradomska | Olga Nowińska

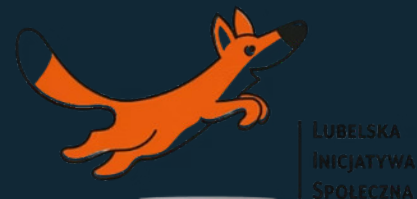
[kontakt@stradomska.com](mailto:kontakt@stradomska.com)

[www.stradomska.com](http://www.stradomska.com)

511 220 377



# PARTNERZY



ARCHAEGRAPH  
*Wydawnictwo Naukowe*