Непростой разговор: диагноз "Рак" и отношения в паре

Справляться вместе

- «Я слышала слово «Злокачественный», но не могла принять его. Я не плакала, пока не рассказала обо всем своему мужу».
- «Я видел по ее глазам, что она держится изо всех сил ради меня. И я старался быть сильным ради нее».

Психотравму можно определить как неожиданное и угрожающее жизни событие. Она наносит пагубное воздействие на тело, психику и жизнь человека. Диагноз «Рак» является травмирующим событием для обоих партнеров в паре – и для того, у которого диагностировали эту страшную болезнь, и для того, кто его поддерживает.

Психологи, работающие с парами, столкнувшимися с онкологическим диагнозом, отмечают, что важно понимать свои ограничения и сильные стороны. Таким образом, и у больного, и у его второй половины будет физическое и психологическое преимущество в борьбе с болезнью.

Диагностика и самоопределение

Пациент

Смириться с новой ролью, ролью пациента, проходящего лечение от рака, непросто. Это новое самоопределение является не менее сложным испытанием, чем физические симптомы и медицинские вмешательства. Вы привыкли к своим прежним ролям: молодая мать, футбольный тренер, президент компании, директор школы, но никак не были готовы внезапно узнать, что теперь вы еще и человек, борющийся с раком. Когда жена одного пациента начала волноваться о выборе клиники и врачей, он ответил ей следующее:

«Я все еще не могу поверить в то, что у меня есть эта болезнь. Как я могу решить, что мне теперь с этим делать?»

В своей книге «Долина теней. Путешествие в мир рака и обратно» бывшая медсестра Дж. Линдквист рассказывает о своем опыте излечения от рака легких. Она пишет, что до начала лечения попросила мужа сфотографировать ее, чтобы не забыть, кем она была прежде, чем начала эту непростую борьбу. Автор говорит о том, что искренне восхищается людьми, которые, пройдя химиотерапию и лишившись волос, ходят без париков. Сама она носила парик из-за желания выглядеть так, как выглядела до постановки диагноза, не желая показывать миру, что что-то не так.

Партнер пациента

Быть свидетелем того, что переживает партнер, заботиться о нем и поддерживать его, - означает принять на себя новую роль. Жизнь внезапно изменилась. Мир уже не будет прежним, от некоторых планов на будущее приходится отказаться. Как такое могло

произойти? Кроме чувства боли, страха и смятения, партнер онкологического больного испытывает потребность сделать что-то, что изменит ситуацию, и часто не находит подходящего для этого способа.

Большинству из нас проще пребывать в иллюзии, что мы можем все контролировать, чем смириться с непредсказуемостью и неуправляемостью жизни. Партнер пациента, так же как и сам пациент, может испытывать стыд и винить во всем себя. Иногда беспомощность и гнев спрятаны в изначальном желании обвинить во всем самого пациента: «Это все твое курение!», «Стоило больше заниматься спортом» и т.д. Разумеется, подобные претензии редко говорят вслух - обычно они спрятаны за тревогой и заботой о пациенте.

«Мы»

Паре, которая столкнулась с онкологическим диагнозом, предстоит много пережить вместе. Партнеры должны стать источником поддержки друг для друга. Дж. Линдквист в своей книге рассказывает о том, что ее муж сопровождал ее на каждой химиотерапии, хотя он вполне могла бы пойти туда одна. Она понимала, что идя туда с ней, он чувствует себя менее беспомощным. Этот совместный опыт был важен им обоим.

Миссия

Медицинское лечение

- Медицинский диагноз, как и любая другая психотравма, запускает режим выживания «Бей или беги», поэтому при принятии важных решений важно полагаться не только на собственные умозаключения и чувства, но и на то, что думает и чувствует партнер. Две головы лучше, чем одна.
- Партнер больного может взять на себя некоторые обязанности, которые раньше выполнял сам больной. Он может помочь больному соблюдать инструкции врачей, быть с ним в больнице и на сеансах химиотерапии. Все это дает партнеру пациента некое ощущение контроля, которое может несколько снизить тревогу.
- Не забывайте о том, что партнеру пациента тоже требуется поддержка. Он проходит непростой путь вместе со своей второй половиной и ему важно не только заботиться, но и хотя бы иногда получать заботу.

Мир вокруг

Порой может казаться, что страшный диагноз захватил и подчинил себе всю жизнь семьи. Не забывайте, что жизнь продолжается. Обоим из членов пары стоит общаться с друзьями, выполнять посильную работу, совершать небольшие поездки на природу, вместе смотреть фильмы, ходить на концерты детей, готовить. Это пойдет на пользу онкологическому больному, ведь так он вспомнит, что кроме роли пациента, которая, кажется, захватила его жизнь, есть другие, не менее важные и более приятные роли.

Сокращение стресса и поддержка

Травматические события, вроде онкологического заболевания, вводят в шок и поглощают все внимание пары. Когда человек или его партнер находится в опасности, сложно фокусироваться на чем-то еще. Это вполне понятно, однако стоит предпринять усилие и разрешить себе вернуться к занятиям, которые раньше позволяли отвлечься, сбросить стресс и служили источником поддержки. Это может быть игра на пианино, встречи с друзьями, игра в гольф и т.д. Избавляясь от стресса и получая поддержку не только в семье, но и вне ее, пара удваивает свой запас терпения и мужества.

Надежда

Возможно, лучшее, что партнёры могут сделать, - это надеяться по очереди, когда не получается надеяться вместе из-за того, что периодически одному из них хочется сдаться и впасть в отчаяние. Партнеры имеют особую связь и очень остро переживают боль и страдания того, кого они любят. Если можете, постарайтесь жить настоящим. Нахождение в моменте заставляет будущее казаться реальным и возможным.

Оригинальная статья: Suzanne Phillips, - A Cancer Diagnosis: A Shared Couple Journey, PsychCentral, November 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: здоровье, психология, рак, онкология, болезнь, психология здоровья

Источник фото: unsplash.com

