

Rak przy biurku obok

Co robić, gdy choruje ktoś w pracy?

Kilka razy w miesiącu prowadzę szkolenie profilaktyczne w jakiejś firmie. Nowotwór złośliwy dotyczy wszystkich, więc zapraszają mnie i wielkie, międzynarodowe korporacje, i maleńkie, rodzinne biznesy. Jedne reprezentują branżę ekonomiczną lub energetyczną, inne produkują specjalistyczne akcesoria budowlane czy motoryzacyjne. Czasem rzecz dzieje się w nowoczesnej, multimedialnej sali konferencyjnej, innym razem – w pachnącej fasolką po bretońsku kantynie, tuż przy hali produkcyjnej. Raz słuchają mnie osoby w firmie pod Gliwicami, raz w centrum Warszawy, innym razem jednocześnie w Polsce, Hiszpanii i Indiach.

Niezależnie od wszystkich tych warunków, zawsze obserwuję identyczną przemianę emocjonalną. Najpierw wszyscy, w eleganckich bluzkach i stonowanych koszulach, podejrzliwie zerkają na mnie znad telefonu, wyświetlającego mail o wiele ważniejszy niż to, czym zamierzam przerwać im pracę. Na tym etapie jestem kolejną piątkową pogadanką, następnym wymysłem działu, którego sens niestety trudno niektórym zrozumieć. Gdy się przedstawiam, zaczynam opowiadać, wyjaśniam i pokazuję kolejne slajdy, pełne maili i telefony chowają się w kieszeniach i torebkach, a mnie ukazują się oczy – coraz szerzej otwarte, coraz rzadziej mrugające, czasem nawet mokre.

Po wszystkim, na chwilę – czasem kilka minut, czasem pół godziny – trafiamy w próżnię, w której nie ma wiadomości, na które trzeba odpisać, nie ma bluzek i koszul, nie ma tytułów z wizytówek. Mamy siebie i swoich bliskich, troskę, ciekawość i szczerłość. Te momenty wypełniają historie i pytania, których nie słyszę nigdzie indziej. O Karolinie z działu marketingu. Widzieliśmy, że ma perukę, ale nikt nie wiedział, jak zagadać. O Zbyszku, który zmarł na raka mózgu. Dwadzieścia lat z nami pracował, dusza człowiek. O Julii, sekretarce, która miała raka szyjki macicy i do dziś nikt z nią o tym tu nie rozmawiał. O tym, jak zrzuciliśmy się na prezent dla Małgośki, która nie była już w stanie dłużej pracować, ale nikt nie miał pojęcia, co jej kupić – wszystko wydawało się nietaktowne lub infantylne. Albo jak żona prezesa chorowała i chowaliśmy się po kątach, bo nikt nie wiedział, jak się zachować.

Ten tekst powstał z dziesiątek takich potrzeb, pytań i historii. Roześlij, wydrukuj, powieś. Dasz radę, dacie radę. Jestem z Wami!

Jak reagować na wiadomość o raku?

Kiedy osoba z Twojej pracy dostaje diagnozę onkologiczną, możesz dowiedzieć się o tym na trzy sposoby. W każdym z nich wypada zachować się nieco inaczej.

1. Jeżeli osoba ta samodzielnie, wprost, bezpośrednio poinformuje Cię o chorobie, z pewnością dla obu stron będzie to trudna i niezręczna chwila. W idealnym świecie odpowiedź piękną formułką, łączącą wiedzę, empatię i to, co dobre w Waszej relacji. Jak mogłoby to brzmieć?

Rozumiem. Bardzo mi przykro, że jesteś w takiej sytuacji. Mam nadzieję, że jak najszybciej wrócisz do zdrowia.

To przykra wiadomość. Wierzę, że leczenie przyniesie skutek. Masz moje wsparcie!

Przykro mi z tego powodu. Trzymaj się!

Niestety nie żyjemy w idealnym świecie i możesz nie zareagować wzorowo z prostej przyczyny – wiadomość tego kalibru potrafi odebrać mowę lub nawet rozum. Jeśli Twoja reakcja będzie niewłaściwa, nie katuj się poczuciem winy. Zamiast tego, gdy poczujesz gotowość, w bezpiecznym miejscu i czasie wróć do rozmowy, mówiąc na przykład tak:

Wiadomość o Twojej chorobie bardzo mnie zaskoczyła i zmartwiła. Przepraszam Cię za moją reakcję.

Następnie zacznij od nowa, na przykład stosując którąś z wcześniejszych formułek. Jeśli na samą myśl zaczynasz się trząść, ale bardzo chcesz to powiedzieć, spróbuj poćwiczyć wypowiadanie tych trudnych słów przed lustrem. Powyższe gotowce mają Ci pomóc, jednak najważniejsze w tym wszystkim są autentyczna szczerłość i empatia. To jest OK, że nie wiesz, co powiedzieć – słowa „nie wiem, co powiedzieć” także są jak najbardziej na miejscu. To jest OK, że zareagujesz w inny sposób, bo się znacie i macie swoją unikatową relację. To jest OK, że, nim coś z siebie wydusisz, westchniesz, czy zaszkłą Ci się oczy. I to jest OK, że będziesz przed tą rozmową uciekać. Jak pisałam, to naprawdę trudne, dla obu stron.

2. O chorobie nowotworowej u kogoś z Twojej pracy możesz dowiedzieć się również pośrednio, od kogoś innego. To częsta droga – osoba z rakiem mówi przełożonym i ludziom ze swojego działu, więc informacja ta nie jest tajemnicą, ale nikt nie podał Ci jej bezpośrednio.

Co wtedy? Absolutnie nie udawaj, że nic Ci o tym nie wiadomo, bo jeśli wszyscy wybiorą tę taktykę, powstanie nieprzyjazna zmowa milczenia i szybko dojdzie do sytuacji, w której Ty wiesz, osoba chora domyśla się, że wiesz, ale spotykacie się przy ekspresie do kawy i rozmawiacie o pogodzie. Dobrze będzie wyrazić swoje wsparcie, samodzielnie inicjując kontakt. Możesz zrobić to twarzą w twarz lub przez jakieś medium.

Jeśli decydujesz się na kontakt bezpośredni, nie rób tego w biegu, na korytarzu, przy ludziach, w pośpiechu. W dogodnej chwili udaj się do pokoju, w którym pracuje ta osoba

lub poproś ją o krótką rozmowę w spokojnym miejscu – w pustym pomieszczeniu lub chociażby na parkingu. Tam możesz zacząć od:

*Słyszał*am o Twojej chorobie.*

Kaśka powiedziała mi, że jesteś chor.*

*Wiem, że dowiedział*ś się, że masz raka.*

Po tych słowach od razu wyraż swoją reakcję i wsparcie – po swojemu lub stosując gotowce z punktu 1. Wiem, że to trudne. Twój umysł będzie podpowiadał Ci, żeby to odłożyć, bo boi się wyzwania emocjonalnych, które może nieść taka sytuacja. Zachęcam Cię do tego, by zebrać się na odwagę, ale jednocześnie proszę: nigdy nie rób nic wbrew sobie.

Druga droga to napisanie maila, SMS-a, wiadomości na komunikatorze lub telefon. Jeśli masz taką możliwość, warto zrobić to tak, by komunikacja odbyła się poza godzinami pracy. Nie dzwoń między spotkaniem zespołu a przerwą na lunch, tylko wieczorem. Nie pisz wiadomości, jeśli trzy minuty później przyjdiesz do tej osoby i przy wszystkich poprosisz o podpis na dokumentach. Co mówić lub pisać? Stwórz coś z gotowców lub posłuchaj swojego serca. Wiele porad odnajdziesz też w dalszych częściach tego tekstu.

3. Trzecia możliwa sytuacja, znana mi z wielu firmowych opowieści, niestety również zdarza się bardzo często. Oto ktoś z Twojej pracy ma perukę, tudząco przypominającą fryzurę, którą nosi od zawsze, ostatnio mocno chudnie lub przeciwnie, błyskawicznie tyje. Pojawiają się huśtawki nastrojów, wcześniejsze wyjścia, częste zwolnienia lekarskie, mniejsza wydajność lub branie wszystkich możliwych zadań i obowiązków. Wszystko wskazuje na nowotwór złośliwy, ale z jakichś powodów (mogą one być bardzo różne) osoba ta milczy i nic nie tłumaczy. Czy wypada wtedy zacząć temat? Tak, jak najbardziej, ale ze świadomością, że może przyjść Ci się błyskawicznie wycofać. Spróbuj, kładąc nacisk na bezpieczne komunikaty oparte o „ja”: zauważył*am, czuję, dostrzegam, zastanawiam się, martwię się. Na przykład:

*Zauważył*am, że coś się zmieniło. Nie musisz mi nic wyjawiać, jednak, jeśli masz ochotę pogadać, jestem gotow*.*

Widzę, że chyba jesteś chor. Jeżeli chcesz, możemy o tym porozmawiać. Jeżeli nie, w pełni to rozumiem.*

Czuję, że coś jest nie tak i że chodzi o Twoje zdrowie. Masz moje wsparcie i dyskrecję, gdyby były potrzebne,

Jeżeli w zamian otrzymasz informację o chorobie lub propozycję rozmowy, przyjmij je najlepiej, jak potrafisz. Jeśli jednak reakcją będzie wyjście z rozmowy lub po prostu zbycie Cię, nie kontynuuj, nie drąż, nie obrażaj się – został dotknięty bardzo trudny temat, który w pracy miał nie być dotykany. Nie żałuj swojej próby – bywa, że tego typu krok jest wart więcej niż worek diamentów, dla obu stron.

Jak i o czym rozmawiać?

Rak to nie przeziębienie, o którym zapomina się kilka tygodni po diagnozie. Niezależnie od umiejscowienia, stadium, drogi leczenia oraz jego skutków, nowotwór w pewien sposób zostaje już na zawsze: w nowej samoświadomości, ograniczeniach fizycznych, regularności kontroli, a czasem także niestety wznowach i przerzutach. Choroba ta ma mocno dynamiczny charakter – zmieniają się wieści, planowane postępowanie, samopoczucie. Ta pierwsza rozmowa, o której pisałam wcześniej, prawdopodobnie będzie jedną z wielu. Warto więc wiedzieć, co mówić, a czego nie.

Przede wszystkim, zadawaj pytania. Na przykład:

Jak się czujesz?

Czy są jakieś nowe wieści na temat twojego zdrowia?

Chcesz pogadać na przerwie?

Nie wiem, jak mam się przy tobie zachowywać. Podpowiesz mi?

*Czy jest temat, którego teraz powin*ś unikać?*

To podwójnie korzystny sposób działania – jednocześnie okazujesz wsparcie i zainteresowanie oraz uzyskujesz informacje na temat stanu sytuacji i tego, jak masz się zachowywać.

Mów o swojej nadziei, informuj o wsparciu, obdarowuj czułym uśmiechem. Słuchaj – często to jest najważniejsze. Unikaj przepowiadania przyszłości („będzie dobrze”), wszechwiedzy („wiem, co czujesz”), toposu walki („to walka, pokonasz go”), rozkazów („musisz być siln*”), wytykania błędów („trzeba było rzucić palenie”), tragizowania („to koszmar, tragedia!”), leczenia („znam świetny suplement diety”) czy historyjek („moja ciocia też miała raka”).

Pamiętaj też, by nie wtłaczać osoby usilnie w rolę pacjenta. Owszem, jest rak i ten rak jest teraz ważny, ale to wciąż ten sam człowiek co wcześniej. Pytaj o dzieci, psa, nowy ciuch, zdanie na temat maila od klienta. Mów o normalnym sprawach i opowiadaj, co u Ciebie. Trzeba to wyważyć.

Jak się zachowywać?

Zachowanie w pracy, w której ktoś choruje onkologicznie, jest ciągłym dążeniem do równowagi pomiędzy poczuciem starej normalności – nierozmawiania o raku, wykonywania obowiązków zawodowych, traktowania tego człowieka jak zawsze – a wspieraniem w chorobie – dopytywaniem, traktowaniem ulgowo. To niełatwa sztuka. Twoim zadaniem nie jest jednak opanowanie jej do perfekcji, tylko staranie się, żeby było najlepiej, jak w danym momencie pozwalają Ci Twoje umiejętności i sytuacja.

Bardzo ważne jest, by osoba z rakiem nie czuła się wykluczona, naznaczona, inna. Często ktoś, o kim mówimy za jego plecami, słyszy i widzi o wiele więcej, niż nam się wydaje. Nie obgaduj, nie szepcz, nie plotkuj.

Jest jeszcze jedno problematyczne zachowanie. Wyobraź sobie, że idziesz korytarzem, wprost do pomieszczenia socjalnego. Dobiegają stamtąd salwy śmiechu. Przekraczasz próg i nagle wszyscy milkną. Siedzą w ciszy, wlepiając wzrok w swoje pudełka z lunchem. Straszne, prawda? Nie masz pojęcia, ile osób z rakiem opowiadało mi o takich doświadczeniach. Proszę więc, nie milknij, nie odwracaj wzroku, nie udawaj, że nie ma człowieka i faktu, jakim jest choroba. Postaraj się zachowywać normalnie plus dodaj do tego wsparcie.

Jak pomagać?

Osobiście mam problem z hasłem „jak będziesz czegoś potrzebować, daj znać”. Mam wrażenie, że słowa te nie są realną ofertą pomocy, tylko formułką wartą tyle co „w słoneczku dziś nawet przyjemnie, ale w cieniu to już chłodno”. Zapoznam Cię zatem teraz z garścią psychoonkologicznej wiedzy.

Wsparcie dzielimy na dwa typy: instrumentalne i emocjonalne. To pierwsze dotyczy organizacji nowej codzienności, drugie – niwelowania poczucia samotności w chorobie. Dobrze jest traktować te rodzaje pomocy osobno. Konkretnie propozycje, wyraźnie osadzone w jednej lub drugiej grupie, wyłonią Twoje dobre intencje z mgły niedopowiedzeń.

Co powiesz na takie gotowce na temat wsparcia instrumentalnego?

W przyszłym tygodniu mam wolne wszystkie popołudnia i zatankowany samochód. Może gdzieś cię podrzucę?

W weekend robię zapiekankę makaronową. Planuję upiec dodatkową brytfankę dla Ciebie. Jak przyniosę w poniedziałek, weźmiesz do domu i zjecie na obiad?

Słuchaj, wiem, że zbliża się twoja operacja, więc poprzestawiałam swoje obowiązki i chcę dokończyć ten projekt za Ciebie, żebyś miał dziś wolne popołudnie i spędził* je z dziećmi. Pozwolisz mi na to?*

Jeśli chodzi o wsparcie emocjonalne, proponuję:

W pracy nie ma za bardzo jak pogadać. Masz jutro wolne popołudnie? Może skoczmy na kawę i tiramisu? Niedaleko jest super cukiernia.

Chcielibyśmy z Tomkiem i Zośką spotkać się u Artura w domu i na spokojnie porozmawiać. Masz ochotę? Wreszcie zobaczymy tego szalonego kota!

Czy chcesz się przytulić?

Rozdzielanie sposobów wspierania jest bezpieczne również dla Ciebie. Jeśli nie jesteś w stanie przeznaczyć czasu na podwózki czy gotowanie, oferujesz wsparcie emocjonalne. Jeżeli sytuacja jest dla Ciebie zbyt trudna lub nie znasz tej osoby na tyle, by rozmawiać z nią na tak osobiste tematy, śmiało proponuj działania instrumentalne. Pamiętaj też, że pomoc nie jest Twoim obowiązkiem, natomiast znakomita większość osób czuje się dobrze, wspierając kogoś, kto tego wsparcia potrzebuje. Uświadom też sobie, że samo bycie i kilka ciepłych słów czy spojrzeń często już jest wspaniałą pomocą.

Jednocześnie, proszę, nie nalegaj. Osoba z rakiem ma sporo na głowie, czasem chce побыć z rodziną lub sama, nie ma siły lub po prostu ochoty. Jeśli dostrzegasz, że czas odpuścić, nie naciskaj, mówiąc, że jutro o dziesiątej podjeżdżasz pod bramę i nie chcesz słyszeć odmowy lub lepiej wiesz, co będzie dobre i potrzebne.

Dobrze też zdawać sobie sprawę, że pomagając, możesz doświadczyć trudnych emocji. Nad tiramisem mogą popłynąć łzy i pytania „dlaczego ja, a nie ta wredna Jolka z HR-u”, z

kolei podwózka do szpitala może oznaczać odebranie kiepskich wyników badań. Samo bycie przy tym będzie jednak bardzo pomocne.

Prezenty – co wypada dać?

Szokujący podtytuł, prawda? Pozornie. Przez lata mojej działalności spytano mnie o to już kilkanaście razy. To normalna zagwozdzka: osoba z rakiem bierze dłuższe wolne, bo czeka ją leczenie lub odchodzi z pracy, gdyż nie ma siły pracować, albo po prostu dostała diagnozę, a Wy chcecie pomóc. Składacie się na jakąś miłą paczuszkę. Macie tych kilka stówek i nagle okazuje się, że każdy pomysł jest zły. Może książka o raku? No co ty, to niegrzeczne, poza tym wystarczy chyba już tego tematu. Może przyrządy do ćwiczeń? W końcu uwielbia sport! A ja wiem, czy może ćwiczyć? Przecież jest w kiepskim stanie. To może miękki koc? Przestań, to jak podejrzenie, że może tylko leżeć, źle to odbierze! Może wielki pluszowy koń, dla żartu przez to wiecznie powtarzane „nie mogę ci pomóc, jestem koniem”? W raku nie ma nic śmiesznego, nie możemy tak! Włoskie smakołyki? No ale czy może to jeść?

Stop. Zaczniemy od spuszczenia z tej sytuacji powietrza. Osoba z rakiem najprawdopodobniej nie ma ochoty i czasu na interpretowanie Waszych miłych gestów jako nietakt czy problem. Ucieszy się i będzie jej miło – tyle. To przecież normalne, że nie wiecie, co będzie najlepsze, jakie są skutki leczenia, rzeczywisty stan, rokowania. W najgorszym wypadku włoskie pyszności zje rodzina, a koc zostanie na pikniki.

Jak już masz do tego lepsze nastawienie, pozwól, że przedstawię Ci listę rakowych propozycji prezentowych (jakkolwiek to brzmi). Stworzyłam ją wspólnie z grupą osób z rakiem i podzieliłam na sekcje. Wydaje mi się, że idealnym prezentem będzie paczka, w której znajdzie się po choć jednej rzeczy z każdej sekcji!

Fajne książki

Masz, poczytaj, odpocznij, podpisaliśmy się wszyscy na pierwszej stronie!

- A. Szuścik, „Zdrówka!”
- A. Sobol, A. Witkiewicz-Matolicz, „Oswoić raka. Inspirujące historie i przewodnik po emocjach”
- J. Kaczanowska, „Rak i dziewczyna. Jak ułożyłam sobie życie z rakiem”
- J. Górka, R. Szulc, „Przeżyć raka. I co dalej?”
- książki ks. Jana Kaczkowskiego
- Opracowanie zbiorowe, „O życiu z rakiem i po raku. Praktyczny poradnik dla każdego”
- Paula Dobosz, „Fakty i mity genetyki nowotworów”
- M. Maultsby i inni, „ABC Twoich emocji”
- Lub coś innego, wspierającego, inspirującego, dodającego chęci do życia, na przykład wydawnictwa Sensus.

Coś związanego z rakiem

Nie udajemy, że nie ma tematu, chcemy pomóc.

- Specjalistyczne kosmetyki: serum na porost włosów, krem ochronny do skóry poddawanej radioterapii (zależnie od leczenia)
- Bon na makijaż permanentny (jeśli dojdzie do utraty rzęs/brwi)

- Chustka lub czapka (jeśli dojdzie do utraty włosów)
- Bon na Terapię Simontonowską lub spotkanie z psychoonkologiem (najpierw warto wypytać, czy osoba ma na to ochotę)
- Bon na konsultację onkodietetyczną
- Bon na masaż dla pacjentów onkologicznych

Coś wspomagającego dobre samopoczucie, niezwiązane z rakiem

Ważne jest dla nas, byś czuł się dobrze, dla nas wciąż jesteś tą samą osobą.*

- Zestaw do kąpieli/innego selfcare'u
- Zestaw do herbaty/kawy
- Kwiaty doniczkowe
- Dzieło sztuki (obraz, plakat, grafika)
- Zestaw do szydełkowania, puzzle lub coś do samodzielnego składania
- Wspólne foto

Prezenty związane z chorobą są OK, o ile nie próbują leczyć alternatywnymi metodami (jak np. książka o tym, jak wyleczyć raka ciecierzycą) i nie sugerują, że być może czas kłaść się w rodzinnym grobowcu (jak poduszka przeciw odleżynom dla chodzącej do pracy osoby – chyba że ktoś potrzebuje). Prezenty niezwiązane z rakiem też są OK, o ile nie wymagają nadludzkich sił (skok na bungee), rychłych wyjazdów (tydzień w Bieszczadach) czy jakiegokolwiek ingerencji w organizm (bon na inwazyjny zabieg kosmetyczny). Polecam mimo wszystko zrezygnować z jedzenia i picia – uwierz mi, nieznane są pomysły żołądka i jelit podczas leczenia.

Jeszcze jeden, smutny temat. Jeśli osoba ta umrze (oby tak się nie stało, pamiętaj, rak nie musi być wyrokiem i coraz rzadziej jest!), warto zrzucić się ponownie i przekazać kwotę rodzinie. Wtedy przydadzą się też inne sposoby pomocy – chociażby przy formalnościach.

Co z obowiązkami zawodowymi?

Czy osoba z rakiem powinna pracować mniej? Może warto byłoby ją odciążyć? Co z długotrwałym chodzeniem lub dźwiganiem? A może właśnie lepiej będzie zarzucić ją robotą, by nie myślała o chorobie i więcej zarobiła? Na te trudne pytania nie ma jednoznacznych odpowiedzi. Chcę jednak przedstawić Ci pewne ważne podstawy teoretyczne. Czasem, gdy chorujesz na gripę, to masz siłę na spacer po lesie w grubej kurtce i termosem z herbatą, ale nie dasz rady odpisać na maila, prawda? Rak też jest chorobą, a chemioterapia czy napromienianie bywa jak najgorsza grypa do szczęścia. Ja podczas chemioterapii byłam twarzą kampanii banku i przeprowadzałam sondy uliczne o profilaktyce, ale często miałam problem ze zrobieniem sobie kanapki, nie mówiąc o realizacji cyklu zdjęć na zlecenie. Nie umiem tego wyjaśnić – sądzę, że organizm szuka pomocy w różnych zakresach i wie, co mu doda witalizującej energii i poprawi samopoczucie, a co obciąży intelektualnie i emocjonalnie. Proszę, nie podejrzewaj osoby z rakiem o cwaniactwo, bo, z racji swojego stanu, spóźnia się z projektem, a w weekend wrzuciła na Instagram fotkę znad jeziora. Uwierz, nowotwór złośliwy to kiepski sposób na bimbanie.

Na bieżąco, w bezpiecznych i komfortowych warunkach, ustalajcie, co z obowiązkami zawodowymi. Miej na uwadze, że mogą następować niespodziewane zmiany w obie strony: „jednak chemię zaczynam od razu, nie będzie mnie” lub „chodzę po domu i wariuję, daj mi jednak ten drugi projekt”.

Na koniec ważna porada:

Zawsze możesz, samodzielnie lub w grupie, porozmawiać ze specjalistą psychoonkologii, zdalnie lub bezpośrednio. Śmiało dzwoń na linię fundacji Rak'n'Roll (środy, 19:00-21:00) – 500 459 450 lub inne tego typu numery. Możesz też pisać do mnie. Przejdziecie przez to!

Zdrówka!