به نام خدا

نامه هایی به زندگی از پشت پنجره سرطان

مولف :

ثریا همتی پور

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران – ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



سرشناسه : همتی پور، ثریا ، ۱۳۴۷
عنوان و نام پدیدآور: نامه هایی به زندگی از پشت پنجره سرطان/ مولف: ثریا همتی پور
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری : ۱۱۴ ص.
شابک : ۰-۹۵۶-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : نامه هایی به زندگی از پشت پنجره سرطان
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۲۰۱۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : نامه هایی به زندگی از پشت پنجره سرطان
مولف : ثریا همتی پور
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول ــ ۱۴۰۵
چاپ : زبرجد
قیمت : ۲۵۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
https//:chaponashr.ir/ketabresan
شابک : ۰-۹۵۶-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir

فهرست

سخن آغازین ۷
فصل اول ۱۳
آستانه‌های بیداری؛ لحظه‌ای که هستی تغییر چهره داد ۱۳
فصل دوم ۲۳
آناتومی سکوت؛ تن در جست‌وجوی خویشتن ۲۳
فصل سوم ۳۳
هم‌نشینی با ابدیت؛ مکاشفه انسان در آینه فنا ۳۳
فصل چهارم ۴۵
جغرافیای عشق؛ پیوندهایی فراتر از زخم و زمان ۴۵
فصل پنجم ۶۵
کیمیاگری رنج؛ از تلاطم وجود تا زایش معنا ۶۵
فصل ششم ۸۲
فلسفه زیستن؛ رقص آگاهی در میانه ناپایداری ۸۳
فصل هفتم ۹۹
آن سوی پنجره؛ باززایی در افق بی‌کران زندگی ۹۹
سخن پایانی ۱۱۳

تقدیم به تمام بیماران مبتلا به سرطان

به آنان که روزی با شنیدن نام سرطان، جهانشان برای لحظه‌ای از حرکت ایستاد؛ به آنان که در میان اضطراب آزمایش‌ها، تلخی درمان‌ها و شب‌های طولانی انتظار، هنوز چراغ کوچکی از امید را در دل روشن نگه داشته‌اند.

این کتاب را به شما تقدیم می‌کنم؛ به شما که معنای زندگی را نه در روزهای آسان، بلکه در دشوارترین فصل‌های زیستن جست‌وجو کرده‌اید.

به دست‌هایی که از درد لرزیده‌اند، به چشم‌هایی که بارها بارانی شده‌اند، به قلب‌هایی که با وجود خستگی، هنوز برای فردا می‌تپند.

سرطان شاید بخشی از جسم را درگیر کند، اما هرگز نمی‌تواند تمام هویت انسان را تعریف کند. شما فراتر از نام بیماری، فراتر از پرونده‌های پزشکی و فراتر از روزهای دشوار درمان هستید؛ شما انسان‌هایی با رؤیاها، خاطره‌ها، عشق‌ها و فرصت‌های بی‌شمار برای زندگی هستید.

امیدوارم این صفحات، در لحظاتی که جهان کمی بی‌رحم به نظر می‌رسد، پنجره‌ای رو به روشنایی باشند؛ نه برای انکار رنج، بلکه برای یافتن معنایی در دل آن.

این کتاب برای شماست؛ برای زندگی، برای عشق، برای امید و برای تمام فرداهایی که هنوز می‌توانند اتفاق بیفتند.

با احترام و مهر

ثریا همتی‌پور

سخن آغازین

گاهی زندگی درست در میانه آرام‌ترین روزهایش، چهره دیگری به خود می‌گیرد؛ بی‌آنکه صدای قدم‌های حادثه از دور شنیده شود، بی‌آنکه آسمان نشانی از طوفان داشته باشد .ناگهان واژه‌ای در فضای زندگی فرود می‌آید و سکوتی غریب بر تمام آنچه انسان از خود، جهان و آینده می‌شناسد، سایه می‌اندازد؛ سرطان .واژه‌ای کوتاه که گاهی بلندترین فاصله را میان دیروز و امروز انسان ایجاد می‌کند .از همان لحظه، زمان دیگر به شیوه گذشته نمی‌گذرد، آینه دیگر همان تصویر آشنا را بازنمی‌تاباند و بدن، این خانه دیرآشنای سال‌های زیستن، به سرزمینی ناشناخته تبدیل می‌شود که انسان باید دوباره راه‌های آن را کشف کند.سرطان گاهی پیش از آنکه در زبان پزشکی به مجموعه‌ای از نشانه‌ها، تصاویر و یافته‌های آزمایشگاهی تبدیل شود، در جهان درونی انسان اتفاق می‌افتد؛ در سکوتی که پس از شنیدن تشخیص بر اتاق می‌نشیند، در نگاه ناتمام کسی که نمی‌داند چگونه خبر را با عزیزانش در میان بگذارد، در دستی که بی‌اختیار به سوی بدن خود می‌رود و در ذهنی که میان هزاران پرسش، به دنبال روزنه‌ای برای فهمیدن آنچه رخ داده است می‌گردد .انسان در آن لحظه تنها با نام یک بیماری مواجه نمی‌شود؛ گویی ناگهان به مرزهای ناشناخته وجود خود رسیده است، جایی که امنیت دیروز، قطعیت فردا و اطمینان به تداوم جهان آشنا، معنای پیشین خود را از دست می‌دهند.

این کتاب از همان آستانه آغاز می‌شود؛ از لحظه‌ای که انسان پشت پنجره‌ای ایستاده و به زندگی نگاه می‌کند، اما دیگر نمی‌تواند آن را با همان چشم‌های گذشته ببیند .پنجره در اینجا تنها قاب یک اتاق یا مرز میان درون و بیرون نیست؛ استعاره‌ای است از فاصله انسان با زندگی خویش، فاصله‌ای که گاهی بیماری میان بدن و ذهن، میان خاطره و واقعیت، میان آنچه بوده‌ایم و آنچه اکنون هستیم ایجاد می‌کند . پشت این پنجره، جهان همچنان به حرکت خود ادامه می‌دهد؛ خورشید طلوع می‌کند، برگ‌ها در باد می‌رقصند، صدای عبور رهگذران در خیابان می‌پیچد و زندگی، بی‌اعتنا به تقویم اضطراب‌های ما، مسیر خود را می‌پیماید .اما انسانی که به تماشای آن ایستاده، دیگر همان تماشاگر پیشین نیست .او اکنون با پرسش‌هایی روبه‌روست که شاید سال‌ها در گوشه‌ای از ذهنش خاموش مانده بودند؛ من کیستم، بدنم چه نسبتی با من دارد، زمان تا کجا امتداد خواهد یافت و چگونه می‌توان در حضور ناپایداری، همچنان زندگی را دوست داشت؟

در مقام یک سایکوانکولوژیست، بارها به این اندیشیده‌ام که پشت هر تشخیص پزشکی، جهانی از تجربه‌های ناگفته وجود دارد؛ جهانی که در پرونده‌های درمانی ثبت نمی‌شود و در اعداد آزمایشگاهی جای نمی‌گیرد .هر بیمار با سرگذشتی متفاوت وارد این جهان می‌شود .یکی هنوز نگران رؤیایی است که نیمه‌تمام مانده، دیگری به چشمان فرزندش می‌اندیشد، کسی در سکوت به همسرش فکر می‌کند و انسانی دیگر در خلوت خود با بدنی سخن می‌گوید که ناگهان به موضوع ترس، مراقبت و پرسش تبدیل شده است .در نگاه نخست، همه این انسان‌ها نام مشترکی در پرونده پزشکی خود دارند، اما در عمق تجربه زیسته‌شان، هیچ‌کدام شبیه دیگری نیستند .سرطان ممکن است تشخیصی مشترک باشد، اما تجربه انسان از سرطان هرگز نسخه‌ای تکراری ندارد.در اتاق درمان، گاهی سکوت بیمار از طولانی‌ترین روایت‌ها سخن می‌گوید .گاهی یک نگاه، بیش از ده‌ها جمله از دگرگونی درونی انسان پرده برمی‌دارد و گاهی پرسشی ساده، دریچه‌ای به عمیق‌ترین لایه‌های وجود باز می‌کند .آنچه در چنین لحظه‌هایی اهمیت دارد، تنها شناخت نشانه‌های اضطراب، افسردگی یا آشفتگی روان‌شناختی نیست؛ بلکه دیدن انسانی است که در میان تجربه بیماری، همچنان می‌خواهد خودش باقی بماند .انسانی که نمی‌خواهد تمام هویتش در نام سرطان خلاصه شود، نمی‌خواهد تنها با عنوان بیمار شناخته شود و هنوز در جست‌وجوی جایگاهی برای عشق، انتخاب، رؤیا و خواستن است .سایکوانکولوژی برای من از همین نقطه معنای عمیق‌تری پیدا می‌کند؛ از جایی که علم به سوی تجربه انسانی خم می‌شود و مراقبت، از محدوده مداخله‌های درمانی فراتر می‌رود و به شناخت جهان درونی انسان راه می‌یابد.

در این صفحات، گاهی صدای سلولی از اعماق بدن به گوش خواهد رسید؛ صدایی که نه برای توضیح علمی بیماری، بلکه برای گشودن دریچه‌ای استعاری به رابطه انسان با جسم خویش پدیدار می‌شود . سلول در این روایت، راوی خاموش جهانی است که انسان سال‌ها در آن سکونت داشته، بی‌آنکه همیشه به زبان پیچیده و رازآلود آن گوش سپرده باشد .او از حیات سخن می‌گوید، از دگرگونی، از مرزهای میان شناخت و ناآگاهی و از بدنی که پیش از آنکه انسان درباره‌اش بیندیشد، هر لحظه در حال زیستن بوده است .این صدا قرار نیست بیماری را به استعاره‌ای زیبا یا پدیده‌ای دارای اراده و قصد تبدیل کند؛ بلکه می‌خواهد انسان را به گفت‌وگویی تازه با بدن خود دعوت کند، گفت‌وگویی که در آن بدن دیگر صرفاً موضوعی برای درمان نیست، بلکه بخشی جدایی‌ناپذیر از هویت و تجربه بودن است.

در کنار این صدا، بیمار نیز قلم به دست می‌گیرد و برای زندگی نامه می‌نویسد؛ نامه‌هایی که گاهی خطاب به بدن‌اند، گاهی به روزهای ازدست‌رفته، گاهی به مادری که نگران است، به فرزندی که هنوز معنای بیماری را نمی‌داند، به عشقی که در روزهای دشوار شکل دیگری پیدا کرده و گاهی به آینده‌ای که هنوز چهره روشنی ندارد .این نامه‌ها از دل تجربه انسانی برمی‌خیزند؛ از اشتیاق به ادامه دادن، از خستگی‌های پنهان، از دلتنگی برای روزهای معمولی و از آرزوی بازگشت به لحظه‌هایی که پیش‌تر آن‌قدر عادی بودند که کسی ارزششان را به یاد نمی‌آورد .شاید انسان زمانی معنای یک صبح آرام را بهتر بفهمد که مدتی طولانی در انتظار رسیدن صبحی دیگر بوده باشد؛ نه به این معنا که بیماری باید به انسان چیزی بیاموزد، بلکه از آن رو که تجربه ناپایداری گاهی پرده از ارزش چیزهایی برمی‌دارد که در هیاهوی روزمرگی از نگاه ما دور مانده‌اند.در ژرفای این روایت، پرسش‌های فلسفه وجود نیز آرام‌آرام خود را آشکار می‌کنند .بیماری انسان را به مرزهایی می‌برد که در آن‌ها مفهوم زمان، اختیار، تنهایی، مرگ و معنا دیگر صرفاً واژه‌هایی در کتاب‌های فلسفی نیستند .مرگ‌آگاهی ممکن است در انتظار یک پاسخ پزشکی ظاهر شود، تنهایی ممکن است در شلوغ‌ترین اتاق خانه تجربه شود و آزادی گاهی در کوچک‌ترین انتخاب‌های روزانه معنا پیدا کند .انسان درمی‌یابد که بر تمام رویدادهای زندگی تسلط ندارد، اما همچنان می‌تواند درباره برخی پاسخ‌های خود به این رویدادها بیندیشد .او ممکن است نتواند آینده را به قطعیت بشناسد، اما می‌تواند رابطه خود را با لحظه اکنون بازنگری کند؛ ممکن است نتواند همه رنج‌ها را از میان بردارد، اما می‌تواند برای حفظ شأن، ارتباط و هویت خویش تلاش کند.در این مسیر، معنا چیزی نیست که بتوان آن را به بیمار تحمیل کرد یا از او انتظار داشت که از دل هر تجربه دشواری، حکمتی پنهان بیرون بکشد .رنج همیشه رنج است و هیچ ضرورت اخلاقی یا روان‌شناختی وجود ندارد که انسان را به رشد کردن در برابر آن مجبور کند .گاهی بیمار خسته است، گاهی خشمگین، گاهی ناامید و گاهی تنها خواهان آن است که کسی بدون نصیحت، بدون وعده‌های قطعی و بدون دعوت به قوی بودن، صدای او را بشنود .به رسمیت شناختن همین حق انسانی، بخشی از مراقبت روان‌شناختی است .امید نیز در این کتاب نه جامه‌ای برای پوشاندن واقعیت، بلکه نوری است که می‌تواند در کنار واقعیت بتابد؛ نوری که گاهی در انتظار درمان، گاهی در حضور خانواده، گاهی در امکان دوست داشتن و گاهی در پذیرفتن محدودیت‌های انسانی معنا پیدا می‌کند.

هفت فصل این کتاب، همچون هفت نامه در امتداد یک سفر درونی نوشته خواهند شد؛ سفری از لحظه‌ای که جهان آشنا تغییر چهره می‌دهد تا زمانی که انسان می‌کوشد نسبت تازه‌ای با بدن، عشق، زمان و

زندگی برقرار کند .در این مسیر، از آستانه تشخیص عبور خواهیم کرد، به سکوت و حافظه بدن گوش خواهیم سپرد، در همسایگی پرسش‌های مرگ و فناپذیری مکث خواهیم کرد، به جغرافیای عشق و پیوندهای انسانی قدم خواهیم گذاشت و در میان تجربه‌های دشوار، امکان کشف معنا را جست‌وجو خواهیم کرد .سپس به روزهایی خواهیم رسید که درمان، انتظار، سازگاری و بازسازی زندگی در کنار یکدیگر جریان دارند؛ روزهایی که انسان می‌آموزد بازگشت به زندگی الزاماً به معنای بازگشت به همان انسان پیشین نیست.

شاید زندگی پس از مواجهه با بیماری، دیگر همان شکل سابق را نداشته باشد؛ شاید بعضی رؤیاها تغییر کنند، بعضی مسیرها ناتمام بمانند و بعضی رابطه‌ها معنایی تازه پیدا کنند .اما انسان را نمی‌توان تنها با آنچه از دست داده است تعریف کرد .در وجود او هنوز قلمروهایی برای دوست داشتن، اندیشیدن، آفریدن، انتخاب کردن و ارتباط برقرار کردن وجود دارد .گاهی بازگشت به زندگی در یک تصمیم بزرگ اتفاق نمی‌افتد؛ در نوشیدن یک فنجان چای کنار پنجره، در شنیدن صدای کسی که دوستش داریم، در قدم زدن کوتاهی در هوای بارانی یا در لحظه‌ای که دوباره میل به دیدن فردا در دل انسان بیدار می‌شود، خود را نشان می‌دهد.این کتاب را برای آنان می‌نویسم که در پشت پنجره‌های اتاق‌های درمان، به زندگی چشم دوخته‌اند؛ برای کسانی که نام سرطان را شنیده‌اند و هنوز در جست‌وجوی کلمات مناسب برای بیان جهان درونی خود هستند؛ برای خانواده‌هایی که گاهی نمی‌دانند چگونه باید کنار عزیز بیمارشان بمانند؛ برای پزشکان و درمانگرانی که می‌خواهند فراتر از بیماری، انسان را ببینند و برای هر کسی که روزی در برابر شکنندگی حیات ایستاده و دریافته است که هیچ‌یک از ما مالک همیشگی زمان نیستیم.نامه‌هایی که در این کتاب نوشته می‌شوند، قرار نیست پاسخی قطعی به همه پرسش‌ها بدهند .برخی از آن‌ها شاید تنها پرسشی تازه به همراه داشته باشند، برخی از سکوت سخن بگویند و برخی دیگر از عشقی که حتی در روزهای دشوار، راهی برای حضور پیدا می‌کند .اینجا قرار نیست سرطان به قهرمان داستان تبدیل شود؛ قهرمان این روایت انسان است، انسانی که با وجود محدودیت‌ها، ترس‌ها و نادانسته‌ها، همچنان صاحب جهانی درونی است که نمی‌توان آن را به یک تشخیص پزشکی معطوف کنیم .

و من این روایت را با نامه‌ای آغاز می‌کنم که مخاطبش زندگی است؛ همان زندگی که گاهی از ما دور می‌شود، گاهی در سکوت به انتظارمان می‌ماند و گاهی درست در لحظه‌ای که تصور می‌کنیم دیگر چیزی برای گفتن باقی نمانده است، از پشت پنجره‌ای تازه خود را نشان می‌دهد .شاید نتوانیم همیشه مسیر

بیماری را تغییر دهیم، شاید نتوانیم برای تمام پرسش‌های هستی پاسخی بیابیم، اما هنوز می‌توانیم شیوه نگاه کردن به یکدیگر را تغییر دهیم، دست انسانی را در لحظه تنهایی بفشاریم و به یاد بیاوریم که هیچ بیماری‌ای نمی‌تواند تمام معنای یک انسان را در خود جای دهد.

این نامه‌ها از پشت پنجره سرطان نوشته می‌شوند؛ اما تمام واژه‌هایشان رو به زندگی‌اند.

فصل اول

آستانه‌های بیداری؛ لحظه‌ای که هستی تغییر چهره داد

زندگی همیشه از همان جایی که انتظارش را داریم آغاز نمی‌شود .گاهی در میانه یک روز معمولی، هنگامی که جهان بی‌خبر از اندیشه‌های ما به گردش خود ادامه می‌دهد، اتفاقی رخ می‌دهد که معنای تمام روزهای گذشته را دگرگون می‌کند .گویی دستی نامرئی پرده‌ای را از برابر چشم انسان کنار می‌زند و او را با حقیقتی روبه‌رو می‌کند که تا چند لحظه پیش، تنها واژه‌ای دور در فرهنگ لغات پزشکی بود . سرطان، واژه‌ای که گاهی با شنیده شدنش، سکوتی سنگین در فضای زندگی می‌نشاند و انسان را به آستانه جهانی می‌برد که هیچ نقشه‌ای برای ورود به آن در اختیار ندارد.در آن لحظه، زمان شکل دیگری پیدا می‌کند .ثانیه‌ها طولانی‌تر می‌شوند و ذهن، میان آنچه شنیده است و آنچه هنوز نمی‌تواند باور کند، سرگردان می‌ماند .انسان به چهره پزشک نگاه می‌کند، به دیوارهای اتاق، به پنجره‌ای که از پشت آن نور روز به داخل می‌تابد و به دنیایی که همچنان در جریان است .شاید عجیب‌ترین بخش این مواجهه همین باشد؛ جهان متوقف نمی‌شود .مردم به خیابان می‌روند، پرندگان بر شاخه‌ها می‌نشینند، مغازه‌ها باز می‌شوند و صدای زندگی در بیرون از اتاق همچنان شنیده می‌شود، اما در درون انسان چیزی تغییر کرده است که دیگر نمی‌توان آن را به سادگی به جای نخست بازگرداند.

من در مقام سایکوانکولوژیست، این لحظه را نه فقط آغاز یک فرایند درمانی، بلکه ورود انسان به تجربه‌ای پیچیده از مواجهه با خویشتن می‌دانم .بیماری گاهی پیش از آنکه در بدن به موضوع مداخله پزشکی تبدیل شود، در ذهن و جهان عاطفی انسان حضور پیدا می‌کند .نام سرطان ممکن است خاطرات، نگرانی‌ها، تصاویر ذهنی و پرسش‌هایی را بیدار کند که سال‌ها در لایه‌های پنهان ذهن خاموش مانده‌اند . هر فرد با شنیدن این تشخیص، به گذشته و آینده خود از منظری تازه نگاه می‌کند؛ گویی زندگی ناگهان از او می‌خواهد درباره چیزهایی بیندیشد که پیش‌تر فرصت اندیشیدن به آن‌ها را نداشته است.

در اتاق درمان، من با انسان‌هایی روبه‌رو می‌شوم که هر کدام پنجره‌ای متفاوت به جهان دارند .یکی از آینده فرزندش می‌پرسد، دیگری نگران تغییر چهره و بدن خود است، کسی از تنهایی سخن می‌گوید و انسانی دیگر در سکوتی طولانی فرو می‌رود .گاهی بیمار درباره نتیجه آزمایش سؤال می‌کند، اما در عمق نگاهش پرسش دیگری پنهان است؛ آیا هنوز می‌توانم همان انسانی باشم که پیش از این بودم؟ آیا زندگی مرا با تمام رؤیاها و خواسته‌هایم به یاد خواهد آورد؟ آیا بدنم دوباره برایم خانه‌ای امن خواهد شد؟

این پرسش‌ها همیشه در قالب کلمات بیان نمی‌شوند .گاهی در حرکت دست‌ها، در مکث میان جمله‌ها، در نگاه خیره به پنجره یا در اشکی که بی‌اجازه از گوشه چشم جاری می‌شود، خود را آشکار می‌کنند . من آموخته‌ام که در برابر چنین لحظه‌هایی نباید شتاب کرد .برخی سکوت‌ها به زمان نیاز دارند و برخی زخم‌های روانی پیش از آنکه درمان شوند، باید امکان دیده شدن پیدا کنند .انسان در مواجهه با بیماری، بیش از هر زمان دیگری نیاز دارد که تجربه‌اش جدی گرفته شود؛ نه اینکه احساساتش اصلاح شوند، نه اینکه ترس‌هایش با جملات آماده کنار زده شوند، بلکه کسی بتواند در کنار او بنشیند و جهان را برای لحظه‌ای از زاویه نگاه او ببیند.

شاید نخستین نامه این کتاب از همین اتاق آغاز شده باشد؛ از اتاقی که در آن پزشکی درباره سلول‌ها سخن می‌گوید، بیمار به آینده می‌اندیشد و روان انسان میان واقعیت و تصور، راهی برای ادامه دادن جست‌وجو می‌کند .در این اتاق، بدن تنها مجموعه‌ای از اندام‌ها نیست و ذهن نیز صرفاً فضایی برای اندیشه‌های پراکنده به شمار نمی‌آید .این دو در پیوندی عمیق با یکدیگر، تجربه انسان از بیماری را شکل می‌دهند .آنچه در بدن رخ می‌دهد، می‌تواند جهان عاطفی را متأثر کند و آنچه در روان تجربه می‌شود، بر شیوه مواجهه فرد با نشانه‌ها، درمان، روابط و کیفیت زندگی اثر بگذارد.

گاهی تصور می‌کنم بدن نیز برای انسان نامه‌هایی نوشته است؛ نامه‌هایی که هرگز با جوهر و کاغذ ثبت نشده‌اند، اما در هر تپش قلب، هر نفس و هر حرکت عضلانی حضور دارند .انسان سال‌ها در خانه بدن خود زندگی می‌کند، بی‌آنکه همیشه به صدای آن گوش دهد .با آن راه می‌رود، می‌خندد، عشق می‌ورزد، می‌دود و جهان را لمس می‌کند .بدن در بیشتر روزهای زندگی، حضوری خاموش و بدیهی دارد؛ درست مانند خانه‌ای که تا زمانی که دیوارهایش استوارند، کمتر کسی به بنیادهای آن می‌اندیشد.اما بیماری گاهی این سکوت دیرینه را می‌شکند .بدن به موضوع توجه تبدیل می‌شود و انسان ناگهان متوجه می‌شود

که رابطه‌اش با خویشتن تا چه اندازه به سلامت، توانایی و احساس امنیت جسمانی وابسته بوده است . آینه دیگر فقط تصویر چهره را نشان نمی‌دهد؛ ممکن است به یادآورنده تغییراتی باشد که انسان برای پذیرفتنشان به زمان نیاز دارد .جای زخم، ریزش مو، تغییر وزن، خستگی و دگرگونی‌های جسمانی می‌توانند معنای تصویر بدنی را تغییر دهند .در چنین شرایطی، انسان گاهی احساس می‌کند از خانه‌ای که تمام عمر در آن سکونت داشته، فاصله گرفته است.

و شاید سلول، اگر می‌توانست سخن بگوید، چنین می‌گفت:

من در ژرفای بدنت زندگی کرده‌ام، پیش از آنکه نامی برای من داشته باشی .در روزهایی که از شادی می‌خندیدی و در شب‌هایی که خسته از جهان به خواب می‌رفتی، بخشی از جهان نادیده تو بودم .تو مرا نمی‌دیدی، اما زندگی در سکوت من ادامه داشت .من نه زبان تو را می‌شناختم و نه رؤیاهایت را، اما در معماری پیچیده حیات، سهمی از وجود تو بودم .اکنون نگاهت به سوی من برگشته است و شاید برای نخستین بار می‌خواهی بدانی در این جهان کوچک و ناپیدا چه می‌گذرد.

انسان در مواجهه با بیماری، گاهی بدن خود را متهم می‌کند .از آن می‌پرسد چرا چنین اتفاقی افتاد و چرا نتوانست از او محافظت کند .این گفت‌وگوی درونی ممکن است با خشم، اندوه یا احساس بیگانگی همراه شود .اما بدن دشمن انسان نیست و بیماری نیز نباید به معنای شکست اخلاقی، ضعف شخصیت یا ناتوانی فرد در مراقبت از خویشتن تلقی شود .سرطان حاصل فرایندهای پیچیده زیستی و عوامل متعدد ژنتیکی، محیطی و سلولی است و هیچ انسانی سزاوار سرزنش به دلیل ابتلا به آن نیست.شاید یکی از دشوارترین تجربه‌های بیمار این باشد که باید هم‌زمان با بدن خود همکاری کند و از تغییرات آن نیز عبور کند .او برای درمان به بدنش اعتماد می‌کند، اما گاهی از همان بدنی می‌ترسد که تمام عمر همراهش بوده است .این تناقض، بخشی از تجربه روان‌شناختی بیماری است؛ تجربه‌ای که نمی‌توان آن را تنها با توصیه به پذیرش یا مثبت‌اندیشی توضیح داد .پذیرش، مسیری تدریجی و شخصی است که در آن انسان فرصت می‌یابد واقعیت را بدون انکار احساسات خود بشناسد.

در برخی روزها، بیمار می‌خواهد قوی باشد و در روزهایی دیگر، تنها آرزو می‌کند بتواند بدون احساس گناه گریه کند .گاهی به آینده امیدوار است و گاهی از شنیدن جمله‌هایی که او را به امیدواری اجباری