



Συζητώντας για το μεταστατικό καρκίνο μαστού

*Επειδή το να συζητάμε
μπορεί πραγματικά να βοηθήσει.*

**Είσαι γυναίκα.
Είσαι δύναμη!**

Ακούχοντας ο ένας τον άλλο

Τι είναι αυτό που κάνει δύσκολη μια συζήτηση;
Στην πραγματικότητα, είναι πολλοί οι λόγοι.

Στην περίπτωση του μεταστατικού καρκίνου του μαστού (ΜΚΜ), αισθανόμαστε ότι δεν ξέρουμε από πού να ξεκινήσουμε. Οι πιο δύσκολες συζητήσεις είναι αυτές που έχουμε με τους ανθρώπους που είναι σημαντικοί για εμάς. Όλοι μπορεί να βρίσκονται σε σοκ, είτε πρόκειται για εσάς που λάβατε τη διάγνωση, είτε πρόκειται για κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο ή φίλο που έχει καρκίνο. Εάν αφήσετε τα συναισθήματα να σας κατακυριεύσουν, τότε οι συζητήσεις γίνονται πιο δύσκολες. Τόσο δύσκολες που σας κάνει να αποφύγετε τελείως κάθε συζήτηση.

Όμως είναι κρίμα να συμβεί αυτό. Και αυτό, διότι γνωρίζουμε ότι το να μιλάς για το πως αισθάνεσαι σε φέρνει πιο κοντά στους άλλους και σε κάνει πιο δυνατό. Άνθρωποι είμαστε. Κάνουμε όλοι λάθη. Αλλά το ότι είμαστε άνθρωποι σημαίνει επίσης ότι μπορούμε να αγαπάμε, να στηρίζουμε και να κάνουμε τη ζωή πιο όμορφη για όσους νοιαζόμαστε. Οι λέξεις που χρησιμοποιούμε και το τι ακριβώς λέμε παίζουν μεγάλο ρόλο.

Για αυτό το λόγο, το 2018 η Novartis οργάνωσε μία συνάντηση με γυναίκες που είχαν διαφορετικές εμπειρίες σχετικά με τον καρκίνο του μαστού.

Οι γυναίκες αυτές ταξίδεψαν από όλο τον κόσμο, για να μοιραστούν μαζί μας τις προτάσεις που θα έκαναν τις συζητήσεις σχετικά με τον ΜΚΜ καλύτερες για όλους.

Όλα όσα θα διαβάσετε σε αυτόν τον οδηγό προέρχονται από αυτές τις γυναίκες. Σε αυτές τις σελίδες βρίσκονται οι ελπίδες τους και ελπίζουμε ότι τα λόγια τους θα σας φανούν χρήσιμα, δίνοντάς σας την ευκαιρία να ακούσετε και να καταλάβετε ο ένας τον άλλο.





Βλέποντας και τις δύο πλευρές

Όταν είμαστε πολύ φορτισμένοι συναισθηματικά, είναι δύσκολο να μιλήσουμε για το ΜΚΜ. Εδώ θα κοιτάξουμε κάποιες από τις πιο συνηθισμένες λέξεις και φράσεις που χρησιμοποιούνται αναφορικά με το ΜΚΜ και τι μπορεί να αισθάνεται ο καθένας συζητώντας για αυτό. Ελπίζουμε, έτσι, ότι θα ανακαλύψετε τρόπους ώστε να κάνετε πιο ανοικτές συζητήσεις.

Συζητώντας με έναν καλό σας φίλο ή φίλη πίνοντας καφέ:

“Πώς πήγε η θεραπεία σου; Έχεις τελειώσει τη χημειοθεραπεία σου τώρα, οπότε θα έχεις βελτίωση, σωστά;”

Το άτομο που ζει με ΜΚΜ σκέφτεται/λέει:

“Έχω μεταστατικό καρκίνο μαστού. Δεν πρόκειται να θεραπευτώ ποτέ. Έχεις την παραμικρή ιδέα του τι σημαίνει αυτό;”

Το άτομο που ζει με ΜΚΜ σκέφτεται/λέει:

“Αισθάνομαι ότι δεν κερδίζω τη μάχη με το ΜΚΜ, ποτέ δεν θα «επιζήσω», προφανώς επειδή είμαι αποτυχημένος/η. Έτσι τουλάχιστον καταλαβαίνω από όσα διαβάζω και βλέπω παντού.”

Φίλος/η που ήρθε να ακούσει, κάθισε με το άτομο με ΜΚΜ, σε ένα πάρκο:

“Αποκλείεται. Δεν υπήρξε ποτέ μάχη για να παλέψεις. Εγώ πάντως δεν το βλέπω έτσι. Είσαι ένα υπέροχο άτομο που έχει ζωή μπροστά του, δεν έχει να κάνει ούτε με επιβίωση ούτε με αποτυχία!”

Στην περίπτωση αυτή, η συζήτηση είναι πραγματικά σκληρή για το άτομο με ΜΚΜ διότι ο/η φίλος/η δεν καταλαβαίνει ότι η θεραπεία δεν πρόκειται να τους θεραπεύσει πλήρως ποτέ. Αυτό που μπορεί να κάνει ο/η φίλος/η είναι να μάθει περισσότερα για το τι πραγματικά σημαίνει ΜΚΜ, για το τι πρόκειται ρεαλιστικά να προσφέρει η θεραπεία προτού υποθέσει ότι ο/η φίλος/η θα καλυτερέψει/θεραπευτεί. Ή θα μπορούσε να κάνει μία ανοικτή ερώτηση, όπως “Πώς πάνε τα πράγματα;”. **Αυτό θα βοηθήσει το άτομο με ΜΚΜ να νιώσει ότι ο/η φίλος/η καταλαβαίνει τι περνάει.**

Κάποιες φορές βλέπουμε στις ειδήσεις φράσεις όπως «παλεύοντας» με τον καρκίνο ή «επιβίωσε» από τον καρκίνο. Κάτι τέτοιο μπορεί να ενοχλήσει κάποιον με ΜΚΜ επειδή δεν θα νικήσουν ποτέ τη μάχη με το ΜΚΜ. Γιατί απλά ο ΜΚΜ δεν λειτουργεί έτσι. **Το να πείτε σε κάποιο/α φίλο/η σας με ΜΚΜ ότι δεν τον/την βλέπετε με αυτό τον τρόπο, τον/την ενδυναμώνει.**

Συζητώντας για το μεταστατικό καρκίνο μαστού



Συνάδελφος που έχει έρθει για επίσκεψη στο σπίτι με ένα δώρο:

“Α, πρέπει να αισθάνεσαι τυχερός/ή, είναι μόνο καρκίνος του μαστού. Γνωρίζω πολλούς ανθρώπους που έχουν καρκίνο του μαστού. Γιατί δεν μπορούν να τον αφαιρέσουν με εγχείριση;”

Το να εξηγήσει ένα άτομο με ΜΚΜ, ότι ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί σε όλο το σώμα μπορεί να είναι εξαιρετικά οδυνηρό. Επίσης, η ερώτηση του συναδέλφου κάνει το ζήτημα να φαίνεται ασήμαντο.

Γνωρίζοντας τι σημαίνει η λέξη “μεταστατικός”, όσοι βρίσκονται γύρω από το άτομο με ΜΚΜ μπορούν να διασφαλίζουν ότι δεν θα χρειάζεται να επαναλαμβάνει ή να διορθώνει τους πάντες όλη την ώρα.

Το άτομο που ζει με ΜΚΜ σκέφτεται/λέει:

“Μεταστατικός καρκίνος σημαίνει ότι ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί. Δεν είναι δυνατόν να αφαιρεθεί με εγχείριση. Εάν ήταν τόσο απλό, πίστεψέ με, θα είχε λυθεί το πρόβλημα.”

Συνάδελφος στο γραφείο:

“Σκέψου θετικά! Έχω διαβάσει πολλές συμβουλές για την περίπτωση σου.”

Άτομο με ΜΚΜ το οποίο μόλις έλαβε τη διάγνωση.:

«Δεν πιστεύω ότι θα με βοηθήσουν»

Αυτό αποτελεί ένα κλασικό σενάριο στο οποίο κάποιος αισθάνεται ότι βοηθάει ενθαρρύνοντας το άτομο με ΜΚΜ να σκέφτεται θετικά. Στην πραγματικότητα, αυτή η συζήτηση, κάνει τον ΜΚΜ να φαίνεται ως κάτι που μπορεί να εξαφανιστεί μαγικά με συμβουλές ή ότι η λύση είναι γενικότερα απλή. Αυτό δεν ισχύει και ενδέχεται να κάνει το άτομο με ΜΚΜ να αισθανθεί θυμό ή ότι κάποιος υποβαθμίζει τη σπουδαιότητα της ασθένειας.

Μια καλύτερη ερώτηση θα είχε να κάνει με το πώς αισθάνεται το άτομο αυτό, ακούγοντας πραγματικά όσα έχει να πει, αντί να του λέμε να κάνει πράγματα, να διαβάσει συμβουλές ή να σκέφτεται θετικά.

Οικογενειακό πρόσωπο (π.χ. εξάδελφος) που βρίσκεται στο σπίτι:

“Αλήθεια, πώς αισθάνεσαι;”

Το άτομο με ΜΚΜ, φοράει πυτζάμες, πίνει ένα φλιτζάνι τσάι και δεν αισθάνεται πολύ καλά εκείνο το πρωί.

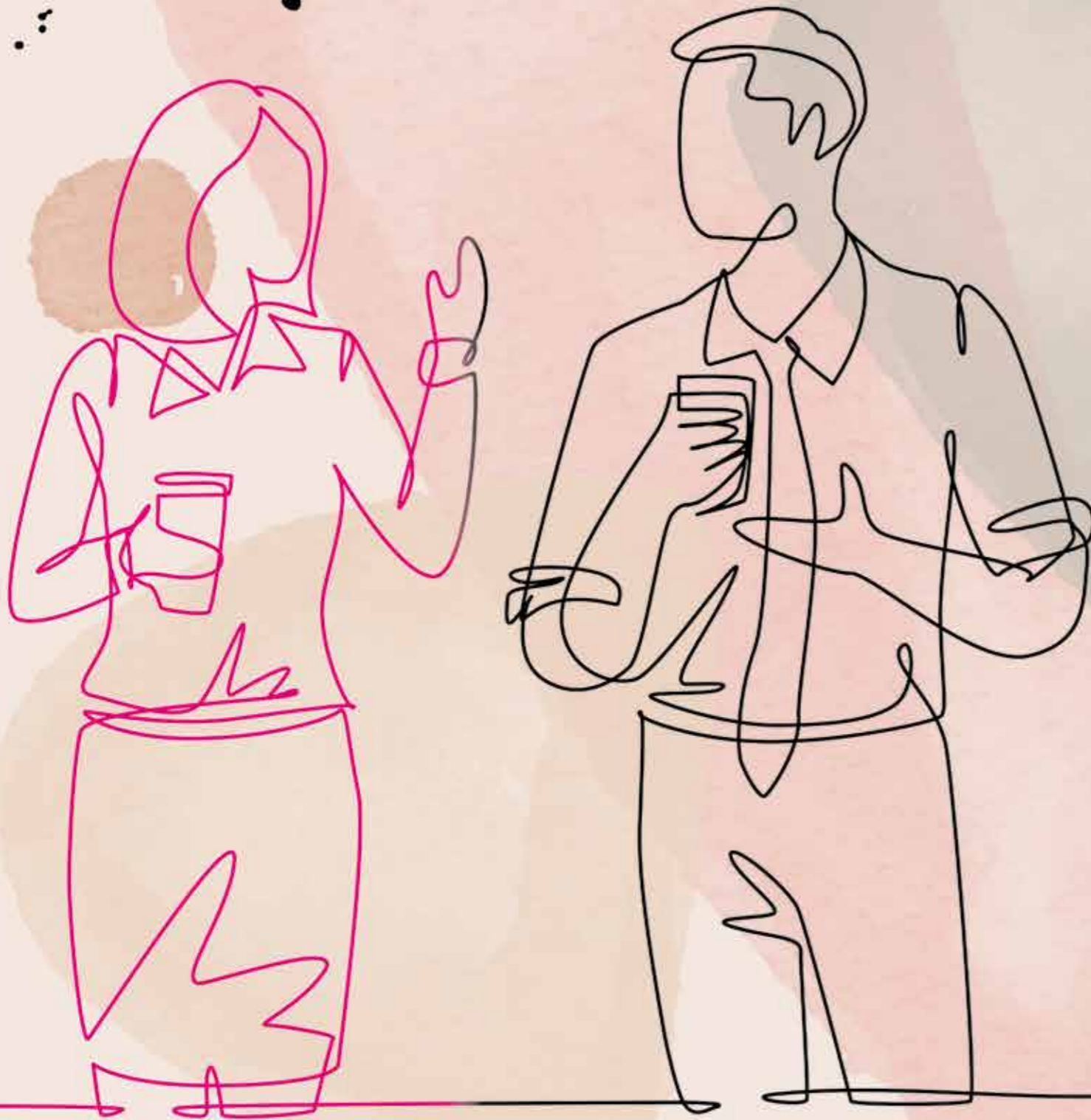
“Η αλήθεια είναι ότι έχω σκαμπανεβάσματα διάθεσης. Ίσως μπορείς να διαβάσεις το blog μου. Είμαι αρκετά κουρασμένος/η και με δυσαρεστεί και εξαντλεί το να επαναλαμβάνω συνέχεια το πώς αισθάνομαι. Ελπίζω να μην σε ενοχλεί, αυτή είναι η αλήθεια εάν σε ενδιαφέρει να τη γνωρίζεις.”

Σε αυτή την περίπτωση, το οικογενειακό μέλος μερικές φορές δεν επιθυμεί όντως να ακούσει ότι το άτομο με ΜΚΜ αισθάνεται χάλια, πονάει πολύ και παλεύει να φέρει εις πέρας το παραμικρό. Το άτομο με ΜΚΜ το γνωρίζει αυτό και συχνά θα πει «Ναι, είμαι μια χαρά» για να αποφύγει το αίσθημα αμηχανίας του να εκφράσει το τι πραγματικά αισθάνεται. Μερικοί άνθρωποι νιώθουν ότι τους βοηθά να γράφουν την εμπειρία τους σε blog που μπορεί να διαβάσει η οικογένεια και οι φίλοι τους. Κι αυτό διότι δεν χρειάζεται να επαναλαμβάνονται, ενώ ταυτόχρονα τα κοντινά τους πρόσωπα καταλαβαίνουν πώς πραγματικά αισθάνονται

Όσον αφορά στην αντιμετώπιση των οικογενειακών προσώπων, κανονίστε να έχετε τον χρόνο και να είστε προετοιμασμένοι να ακούσετε ακριβώς όσα αισθάνεται το άτομο με ΜΚΜ πριν εσείς κάνετε ερωτήσεις. Έτσι, θα μπορέσει ο/η ασθενής να ανοιχθεί πραγματικά, είτε πρόκειται για καλά ή για κακά νέα.

Βελτιώνοντας τη συζήτηση

Υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορείτε να λάβετε υπόψη ή να πραγματοποιήσετε, τα οποία μπορούν να κάνουν τη συζήτηση σχετικά με το ΜΚΜ πολύ καλύτερη. Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα. Ελπίζουμε να σας φανούν χρήσιμα.





Ανακοινώνοντας δυσάρεστα νέα σε οικογένεια και φίλους

Το άτομο που ζει με ΜΚΜ θα ήθελε:

Το να ανακοινώσετε άσχημα νέα σε οικογένεια, φίλους και άλλα άτομα της προσωπικής σας ζωής είναι μια δύσκολη διαδικασία. Είτε αυτό έχει να κάνει με μία διάγνωση ή με μια υποτροπή, το να κρατάτε μέσα σας όσα αισθάνεστε ή να τα κρύβετε από τους ανθρώπους που σας αγαπούν, δεν θα σας κάνει να αισθανθείτε καλύτερα.

Μαζί, είστε πιο δυνατοί, υποστηρίζοντας και ακούγοντας ο ένας τον άλλο όταν τα νέα είναι άσχημα.

Τι μπορείτε να κάνετε:

Το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να ακούσετε και να δώσετε «χώρο» στο άτομο με ΜΚΜ να μιλήσει για το πώς αισθάνεται. Δεν πειράζει να κλάψετε, να εκφράσετε κι εσείς τα συναισθήματά σας, αρκεί να αλληλοϋποστηρίξετε κατά τη διάρκεια της συζήτησης.

Συζητώντας για τους όγκους

Το άτομο που ζει με ΜΚΜ θα ήθελε:

Μπορεί να σας βοηθήσει να σκέπτεστε ότι ο όγκος είναι κάτι χωριστό από εσάς, διότι ο όγκος δεν είναι μέρος της προσωπικότητάς σας και ο ΜΚΜ δεν έχει τον έλεγχο της ταυτότητάς σας. Είστε ακόμα εσείς.

Τι μπορείτε να κάνετε:

Το να μιλάει κανείς για την επιδείνωση του όγκου είναι προτιμότεο από το να μιλάει κανείς για την επιδείνωση του ατόμου γενικά. Αυτό σημαίνει ότι βλέπετε το άτομο ως οντότητα, χωρίς τον όγκο.

Είναι ο όγκος που χειροτέρευσε, όχι εσείς.

Επικοινωνώντας Θη/ις

Το άτομο που ζει με ΜΚΜ θα ήθελε:

Το άτομο με ΜΚΜ μπορεί να αισθάνεται μοναξιά. Αρχικά, κανένας δεν καταλαβαίνει όσο εσείς τι σημαίνει ΜΚΜ. Το να βρείτε άλλα άτομα με ΜΚΜ και να αισθανθείτε ότι πραγματικά σας καταλαβαίνουν είναι εξαιρετικά χρήσιμο, καθώς περνάτε ακριβώς τα ίδια. Τα online forums και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν έναν εξαιρετικό τρόπο να συνδεθείτε με άλλους ανθρώπους.

Δεν είστε μόνοι και μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια από άλλους.

Τι μπορείτε να κάνετε:

Είναι δύσκολο να στηρίξεις κάποιον με ΜΚΜ. Υπάρχουν δίκτυα υποστήριξης και άλλοι άνθρωποι που περνούν τα ίδια με εσάς. Ρίξτε μια ματιά στο διαδίκτυο για να δείτε εάν το να συνδέεστε με άλλους ασθενείς με ΜΚΜ ή να διαβάσετε τις ιστορίες τους μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε το ρόλο σας να υποστηρίξετε τον/ την φίλο/η σας ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σας με ΜΚΜ

Το να ανοίγεσαι είναι ωραίο συναίσθημα

Το άτομο που ζει με ΜΚΜ θα ήθελε:

Καμιά φορά αξίζει να αφιερώνετε λίγο χρόνο για να μιλάτε σε άλλους. Να μοιράζεστε μαζί τους το πώς αισθάνεστε. Αλλά και να ακούτε το πώς αισθάνονται οι άλλοι. Το να επικοινωνείτε μεταξύ σας τα συναισθήματά σας σημαίνει ότι αναγνωρίζετε το γεγονός ότι είναι εντάξει να έχετε συναισθήματα και ότι όλα τα συναισθήματα επιτρέπονται.

Τι μπορείτε να κάνετε:

Καμιά φορά είναι σημαντικό να καθίσετε και να ακούσετε ο ένας τον άλλο μιλώντας ανοιχτά. Αυτό είναι σημαντικό για να μπορέσετε να εκφράσετε κάποια συναισθήματα που κρύβατε μέσα σας και μπορείτε να τα περάσετε μαζί.

Μετά τα δάκρυα και μία αγκαλιά, νιώθετε ο ένας πιο κοντά στον άλλο.



Λίγοι και καλοί!

Το άτομο που ζει με ΜΚΜ θα ήθελε:

Είναι πολύ σημαντικό να παίρνετε όσο πιο πολλές πληροφορίες γίνεται όταν έχετε ραντεβού με το γιατρό ή τη νοσοκόμα σας. Οπότε μπορεί να βοηθήσει να πηγαίνετε στα ραντεβού με κάποιο άτομο εμπιστοσύνης, αφού είναι συχνό για κάποιον να ξεχνά πληροφορίες όταν είναι φορτισμένος. Θα νιώθετε μεγαλύτερη ασφάλεια εάν κάποιος άλλος άκουσε τις ίδιες πληροφορίες με εσάς.

Δύο μυαλά είναι καλύτερα από ένα - ειδικά στα ραντεβού.

Τι μπορείτε να κάνετε:

Βεβαιωθείτε ότι πηγαίνετε μαζί στα ραντεβού και ότι ακούτε όσα λέει ο γιατρός ή η νοσοκόμα. Καμιά φορά, όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση σοκ, θολώνει το μυαλό μας, οπότε είναι καλό να σας έχει εκεί ο ασθενής έτσι ώστε να θυμηθείτε να κάνετε σημαντικές ερωτήσεις και να σημειώσετε σημαντικά πράγματα που δεν πρέπει να ξεχάσει.

Ξεπερνώντας το φόβο

Το άτομο που ζει με ΜΚΜ θα ήθελε:

Στους ανθρώπους δεν αρέσει να σκέφτονται τον ΜΚΜ και αρκετές φορές το παρερμηνεύουν λόγω του φόβου που αισθάνονται. Πολλοί άνθρωποι το φοβούνται, γιατί τους θέτει αντιμέτωπους με το θάνατο. Να είστε τολμηροί και να τους ενθαρρύνετε να δουν τα πράγματα όπως εσείς, να τους βοηθήσετε να καταλάβουν πώς εσείς αισθάνεστε σχετικά με αυτό.

Τι μπορείτε να κάνετε:

Συνειδητοποιήστε ότι ο θάνατος είναι κάτι που θα συμβεί, αλλά και ότι θα καταστρέψετε τη ζωή εάν το φοβάστε σε σημείο που θα γίνει εμπόδιο μεταξύ εσάς και ενός φίλου ή αγαπημένου σας προσώπου.

Το ένα πράγμα που είναι πιο ζοφερό από το φόβο του θανάτου, είναι να μην μπορείτε να επικοινωνείτε με τα αγαπημένα σας πρόσωπα εξαιτίας του.

Η ζωή κατακλύζεται από συναισθήματα

Το άτομο που ζει με ΜΚΜ θα ήθελε:

Τα συναισθήματα που θα νιώσετε με τον ΜΚΜ είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα αλλάξουν. Στην αρχή μπορεί να υπάρξει σοκ, μετά αποδοχή και έπειτα κατανόηση. Τα συναισθήματα αυτά μπορεί να τα βιώσετε με διαφορετική σειρά. Μπορεί να υπάρξει θυμός και απογοήτευση, ή δάκρυα χαράς. Δεν υπάρχουν κανόνες και οι εμπειρίες σας θα είναι μοναδικές για εσάς. Το σημαντικό είναι να εκφράζετε το πώς νιώθετε, γιατί αυτά τα συναισθήματα είναι τελείως ανθρώπινα.

Και οι δύο πλευρές έχουν συναισθήματα - δάκρυα, γέλια, και όλα τα ενδιάμεσα συναισθήματα.

Τι μπορείτε να κάνετε:

Ο/η φίλος/η ή το αγαπημένο σας πρόσωπο με ΜΚΜ πρόκειται να βιώσει διάφορα συναισθήματα. Το να αισθάνεστε λυπημένοι ή θυμωμένοι ή χαρούμενοι είναι όλα αποδεκτά. Και για αυτούς και για εσάς. Αυτό που έχει σημασία είναι να μπορείτε να καταλαβαίνετε πώς αισθάνονται και να επικοινωνείτε μαζί τους, να τους ακούτε και να τους στηρίζετε ό,τι κι αν νιώθουν τη δεδομένη στιγμή.

Οι άνθρωποι διαφέρουν μεταξύ τους

Το άτομο που ζει με ΜΚΜ θα ήθελε:

Πρέπει να καταλάβετε τι σας ενοχλεί. Είτε αυτό αφορά το ότι συζητάτε για το ΜΚΜ πολύ, το ότι χρειάζεται να συνειδητοποιήσετε το τι συμβαίνει με άλλους, ή το ότι απλά θα προτιμούσατε να τα γράψετε όλα σε ένα φύλλο χαρτί και να μοιραστείτε την ιστορία σας χωρίς να βιώσετε ατελείωτες συζητήσεις.

Είστε και οι δύο μοναδικοί, το ίδιο και οι συζητήσεις σας.

Τι μπορείτε να κάνετε:

Οι άνθρωποι διαφέρουν μεταξύ τους. Μπορεί να χειρίζεστε το ΜΚΜ συζητώντας το με όλους και κάνοντας πολλές ερωτήσεις, κάτι που για κάποιον άλλο μπορεί να είναι ο χειρότερος εφιάλτης του. Προσπαθήστε να καταλάβετε τι μπορεί να προτιμάει ένα άτομο με ΜΚΜ και βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε τον τρόπο με τον οποίο προτιμούν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους.

Το περιβάλλον σας μπορεί να διευκολύνει την κατάσταση

Το άτομο που ζει με ΜΚΜ θα ήθελε:

Δεν είναι εύκολο να ανακοινώνετε στην οικογένειά σας τη διάγνωση ή μια υποτροπή. Όμως, υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για τον εαυτό σας. Για παράδειγμα, εάν ξέρετε ότι τα παιδιά σας θα ταραχτούν, τότε επιλέξτε ένα ήσυχο μέρος στο σπίτι σας, για να έχετε το χρόνο να μιλήσετε όσο χρειάζεται χωρίς εξωτερικούς στρεσογόνους παράγοντες. Ή εάν το λέτε σε κάποιον, αλλά γνωρίζετε ότι χρειάζεστε χώρο να συνειδητοποιήσετε το τι συμβαίνει, τότε σκεφτείτε και την επιλογή χρήσης τηλεφώνου έτσι ώστε να υπάρχει απόσταση και βεβαιωθείτε ότι και οι δύο μπορείτε να επεξεργαστείτε το τι συμβαίνει. Πρέπει να σκέπτεστε τι είναι καλύτερο για εσάς.

Θα αισθανθείτε καλύτερα εάν δώσετε στον εαυτό σας το χρόνο και το χώρο για να συνειδητοποιήσετε τα δυσάρεστα νέα.

Τι μπορείτε να κάνετε:

Το να κάνετε δύσκολες συζητήσεις γίνεται πιο εύκολο εάν έχετε το χώρο για να αντιδράσετε, να πάρετε μια ανάσα και να πείτε όσα έχετε να πείτε. Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε υπόψη το πώς μπορεί να αισθάνεται το άτομο που ανακοινώνει τα νέα και πώς θα ήθελε να το κάνει. Πρέπει επίσης να βεβαιωθείτε ότι δεν αποφεύγετε τη συζήτηση ή δεν την σταματάτε, γιατί ακόμα κι αν φοβάστε, το να συζητήσετε και να αντιμετωπίσετε δύσκολα συναισθήματα θα βοηθήσει και το άλλο άτομο.

Ελπίδα για το καλύτερο

"Η ευχή μου είναι να πάρω τη σκιά από τον μεταστατικό καρκίνο του μαστού και να σκορπίσω το φως σε εμάς τους ασθενείς. Υπάρχει χώρος για ελπίδα. Μια πραγματική ελπίδα. Τώρα είναι η κατάλληλη στιγμή και όσα έρχονται νομίζω θα είναι πολύ, μα πολύ καλύτερα."

– Άτομο που ζει με μεταστατικό καρκίνο μαστού


Εάν έχουμε ένα μήνυμα για εσάς, τότε είναι αυτό της ελπίδας.

Ελπίδα ότι θα βρεθούν καλύτερες θεραπείες για το ΜΚΜ. Ελπίδα ότι οι υπάρχουσες θεραπείες θα κάνουν τη ζωή με το ΜΚΜ καλύτερη. Ελπίδα ότι η υπόλοιπη ζωή σας με το ΜΚΜ θα κατακλυστεί από όμορφες στιγμές.

Ελπίδα ότι θα έχετε συζητήσεις με βαθύτερο νόημα. Ελπίδα ότι θα βρείτε μαζί τη δύναμη, ακόμα και όταν έρθουν δύσκολες στιγμές. Ελπίδα ότι θα στηρίζετε ο ένας τον άλλο και θα απολαμβάνετε μαζί τη ζωή. Ελπίδα του να μην επιστρέψετε στο πώς ήταν η ζωή σας πριν, αλλά του να ζείτε για το τώρα και το αύριο. Ελπίδα για το μέλλον των παιδιών μας, και το μέλλον των δικών τους παιδιών. Ελπίδα για αυτό που αγγίζει πραγματικά εσάς.

Αυτό είναι το σημαντικότερο όλων. Να μην σταματάς να ελπίζεις.





**Η Novartis θα ήθελε να ευχαριστήσει τις γυναίκες
που έδωσαν απλόχερα το χρόνο τους
και άνοιξαν την καρδιά τους για να συμβάλλουν
στη βελτίωση της εμπειρίας άλλων γυναικών μελλοντικά.**

