

Originaal: Eva-Maria Sanders
LEBEN! Ich hatte Krebs und wurde gesund
Nymphenburger

Tõlkinud Vally Heikkonen, kaane kujundanud Rudolf Pangsepp, toimetanud Inge Rajasaar

Sanders, E.-M.

Elada! Mul oli vähk. Ma sain terveks. - Tln.: Eesti Raamat, 1998. -152 lk.

Sakslanna Eva-Maria Sandersi (sünd. 1958) raamat on ühe noore naise vapustav lugu sellest, kuidas ta suutis võidelda teda tabanud vähihaigusega ning terveks saada. Selle raamatuga soovib ta edasi anda oma teadmisi ja kogemusi nendele, keda sama haigus on tabanud.

Saateks

Eva-Maria Sanders on 36-aastane, elukutselt advokaat. Ta on kahe lapse ema ja juba palju aastaid õnnelikult abielus. Alateadvuses kardab ta haigestuda vähktõppe, kuid püüab seda mõtet aina tagasi tõrjuda. Ja ta ignoreerib kõiki oma kehas ilmnevaid muutusi, mis saadavad signaale varitsevast hädaohust. Alles siis, kui on ilmselt liiga hilja, läheb ta arsti juurde. Diagnoos: vähk; prognoos: ainult kuus nädalat veel elada.

Kooli- ehk tavameditsiin ei anna talle enam mingit lootust, isegi mitte haiguse nõrgenemiseks. Kuid Eva-Maria Sanders tahab elada. Esialgu nõustub ta raviga mõnevõrra väheste võimalustega haiglas, kus ta üsna pea seal kasutatavad meetodid küsimuse alla seab. Ta tajub üha enam ja enam, et vaid tema ise suudab ennast terveks teha. Vastutust oma elu eest saab ainult ta ise kanda.

Haigused ei lase enda vastu võidelda, vaid neid tuleb võtta kui abinõusid ja lõpetada nende vastu sõdimine. Eva-Maria Sanders asetab kõik oma senised eluvaated küsimärgi alla ning ta kohtab inimesi, kes talle uue tee kätte juhatavad. Ta aktiveerib omaenese ravijõude ja saab terveks — vastupidi kõigile prognoosidele.

Selle raamatuga soovib ta edasi anda oma teadmisi ja kogemusi paljudele nendele, keda tema omaga sarnane saatus on tabanud.

Tema järeldus: Igäühel on alati võimalus!

Iga inimene elab kord läbi
oma elu kõrgkriisi ja
seeläbi ka ainulaadse
VÕIMALUSE

Minu isiklik kriis

Kesk meie elu vaevarikast rada
end leidsin keskelt metsa tumenevat,
kus õige tee mul tuli kaotada.
Missugune — kõik sõnad ebalevad —
see õudne mets, nii kõle, vaevaline,
et mõtteski end tunned värisevat!
Dante “Jumalik komöödia”

Kui mu ema 70-ndatel aastatel rinnavähki haigestus — olin tollal puberteedieas —, elasin oma ema usaldusalusena seda kõigis peensustes kaasa. Siis kasvas minus kindel veendumus, et ka mina ühel päeval samuti rinnavähki haigestun. See mõte oli nii traumaatiline, et ma oma lapsepõlvest ja neiuast oi suuda meenutada midagi hirmuäratavamat. Kõik tervisehäired tähendasid mulle otsekohe vähktõbe ning seetõttu muutus vähk mulle mingiks kinnismõtteks, ühtaegu ka surmkindlaks ennustuseks.

Paradoksaalne ja mulle endalegi arusaamatu on see, et ma oma hirmu mitte kellegagi ei jaganud. Jälgides kõiki võimalikke juba ilmnevaid tundemärke, suutsin ma siiski oma hirmu ainult enese teada pidada. Olin naiivselt veendunud, et mul ei ole seda tõbe senikaua, kuni ma ise seda ei tunnista. Ma sisendasin endale kolm veenvat teesi:

1. Ma haigestun vähktõppe.

2. Ma suren sellesse.

3. Ma saan ennast kaitsta selle eest seni, kui hoian seda saladuses ja eneses alla surun.

Praegu oskan ma oma seisukohta seletada sellega, et ma ema haiguse ajal, operatsioonist kiiritamiseni, kogu ta hirmuja lootust kaasa elasin. Vähktõve ravi näis mulle palju kõhutavam ja ebainimlikum, kui see haigus ise vahest oligi. Pealegi olid 70-ndatel aastatel ravimeetodid tänapäevastega võrreldes tunduvalt barbaarsemad, samuti ei tehtud tollal veel looduslikel ravimeetoditel põhinevat tugiravi, peaaegu puudus psühholoogiline hooldus- ning ka järelravi. Ilmselt elasin ma teismelisena nii väga olevikus, et ma seda haigust enda jaoks ettenägematute tagajärgedega üle igasuguse mõistuse võimendasin, heites kõrvale ravitulemused. Pealegi olid selle haiguse tagajärjed minu jaoks palju kaugemal kui ema ravi edukus.

Täna on mulle selge, et ma elasin tollal nagu vatti pakituna, et mind koheldi nagu printsessi. Minu edevus ja printsessimaneerid olid mulle tähtsamad kui elu ise. Minu väljamõeldud ettekujutus mängis omaette rolli — printsessid ju vähktõppe ei haigestu.

Ma ei lasknud endale kunagi rinnavähi dispanseerset uuringut teha, kuid ma tegin läbi kõikvõimalikud teised uuringud, sellest kellelegi rääkimata. Ma tõrjusin endast täielikult eemale rinnavähi võimaluse. Kuid salajases hingesopis kartsin ma siiski vähktõppe haigestuda ja siin tulevad mu salajased kartused päevavalgele. Ma püüdsin seetõttu nimelt haarata elust võimalikult palju. Tänu oma tõrjemehhanismile välismõjude vastu elasin ma üldiselt ideaalset elu. Ma suhtusin ellu üsnagi ülemeelikult ja kergekäeliselt. Olles õnnelikult abiellunud, sain ma peagi kaks kena last, mul oli minu jaoks täiuslik elukutse — ma olin advokaat. Ma elasin luksuses ja minust jäi paljudele enesega eriti rahuloleva, pisut pealiskaudse inimese mulje. Ainult mu ema ütles vahel: “Laps, sul läheb liiga hästi! Ma kardan, et ühel heal päeval tabab teid õnnetus.”

Kui olin saanud 36-aastaseks, muutus mu elu ühe hoobiga...

Haigestumine vähki

Ülal: Raske küsimus.

Miks ühte säästeti ja teine kaotati?

Miks üks tõusis üles ja teine mitte?

E. Annie Proulx "Mereuudised"

1992 aasta suvel avastasin ma oma rinnas sõlme, aga ma ei võtnud midagi ette, vaid lülitasin taas sisse oma võimsa tõrjemehhanismi. Mäletan hämaralt, et ikka ja jälle mõtlesin ma: ela oma elu, sest kes teab, kui kauaks sul seda veel on. Ja ma olin näljane elu, armastuse, luksuse järele. Eriti kiindunud olin ma oma lastesse. Sügaval sisemuses olin ma ühelt poolt nagu reetur, kes salgas maha tõe, aga teiselt poolt tahtsin ma seda aega, mis mulle veel oli jäänud, võimalikult täiuslikult elada.

Ma püüdsin leida vastavatest raamatutest teavet, et suuta selle abil ennast ise aidata. Siin sattus mu kätte Gisela Friebel-Röhringu teos "Mul on vähk — ja mis siis?". Ta jutustab oma raamatus muuseas ka võimalusest ravida end Maria Trebeni loodusravimitega. Pärast proua Friebel-Röhringu raamatut lugesingi õhinaga Maria Trebeni oma, aga arvasin siiski, et ta on lihtsalt asjaarmastaja, kes semestrivaheajal õeabilisena töötades on hankinud mõningaid meditsiinilisi teadmisi. "See ravi ei saaju niisama lihtne olla, kuid kahju see muidugi ei tee, kui ma neid ravimtaimi proovin," otsustasin lõpuks. Ma toppisin ennast kurguni neist ravimtaimedest täis ja minust sai lõpuks absoluutne ravimtaimede poolehoidja. Kõigepealt veendusin ma Maria Trebeni soovitatud rootsikibeda tee mõjus. Jõin seda pidevalt. See tekitas minus teadmise, et ma siiski midagi teen.

Vaatamata sellele, et ma püüdsin igati seda ignoreerida, kasvas ja kasvas sõlm minu rinnas. Ma suutsin seda siiski ka kõige intiimsematel hetkedel oma mehe eest varjata. Et ma ei tundnud mingit vaeva ega valu kuni 1993. aasta talveni, kujutasin ette, et tegemist on ainult kurja unenäoga.

Kogu lugu võttis teise pöörde, kui 1993/94. aasta suusapuhkuse ajal üks lumelaudur mulle otsa sõitis. Pärast seda õnnetust ei saanud ma enam õieti kõndida. Tundsin pidevalt — kuigi just mitte eriti tugevat — valu oma põlves. Püüdsin sellest üle saada kergemate valuvaigistite abil. Hoolimata mu südamesse hiilinud tumedast kahtlusest, ei uskunud keegi teine, et see midagi muud võiks olla kui ainult selle õnnetuse tagajärg.

Kuid minu kõnd läks pidevalt aiva ebakindlamaks, ma kukkusin ja komistasin ning see halvendas mu seisundit tunduvalt. Lisaks kõigele muule muutusin ma valuvaigistavate ravimite mõjul üha nõrgemaks ja uimasemaks. Kõik mu perekonnaliikmed soovitasid mul ortopeedi poole pöörduda. Ortopeed tegi mu põlvest röntgeniülesvõtte. Et ta mu põlvest midagi ei leidnud, arvas ta olevat tegemist kõõluste katkemisega. Kuid ükski väljakirjutatud ravim ei aidanud. Nii kestis see jaanuarist kuni juuni lõpuni, siis soovitas mu mees Hayo mul pöörduda mõne teise arsti poole. Uus ortopeed oli hoopiski kogenum. Niipea kui ta mind kõndimas nägi, ütles ta mulle: "Kas teate, ma imestaksin väga, kui teie vaevad oleksid põlvest tingitud. Te hoiate ju kõndides oma puusa! Minu meelest on midagi lahti teie puusaga." Ta laskis kohe teha röntgeniülesvõtted mu puusast. Nüüd oli selgesti näha, et suurem osa mu reieluumaterjalist oli peaaegu hävinenud. Ma sain aru, et ta oli ülimalt vapustatud, vaatamata tema napolisõnalisusele. Ta soovitas mul kohe järgmisel hommikul teha nn. stsintigramm (eriline radioaktiivne meditsiiniline uurimus), mille abil on võimalik luukahjustusi kindlaks määrata.

Ma läksin järgmisel hommikul, s.o. teisipäeval, 5. juulil 94. aastal kokkulepitud ajaks sinna. Mäletan praegugi imehästi seda tunnet, mis mind valdas teel kliinikusse. Oli imekaunis, kuum suvepäev, kuid minul oli tume aimus lähenevast katastroofist. Olin nagu pimedas tunnelis, aga nägin ikkagi nagu kusagilt eemalt heledat valgust.

Röntgenoloogi vastuvõturuum asus ühe 60-ndatel aastatel ehitatud maja keldris. Ruumi sisenedes hakkasin ma võbisema. Samasugune tunne on mul ka hiljem teiste röntgeniarstide vastuvõturuumidesse astudes olnud. Aga on siiski veel üks koht, kus tunnen ennast veelgi kohutavamalt, üleni täis rusuvat hirmu — see on kiirituskamber.

Röntgenoloog, asjalik ja isikupäratu keskealine mees ei meeldinud mulle algusest peale. Minu ortopeed on väga elav, tähelepanelik ja sarmikas inimene, nii et erinevus nende vahel mulle otsekohe silma

torkas. Siit peale kogesin ma, et arstid, kes oma praktikas palju vähihaigetega tegelevad või üldse inimlike kannatustega kokku puutuvad, on endale isikupäratu käitumismalli kaitsekilbiks ette seadnud. Sellest annab märku nende emotsionaalne reserveeritus, niisamuti alateadlik külmus haigete suhtes ja seda just siis, kui patsient inimlikku soojust ja lähedust iseäranis tungivalt vajab.

See röntgenoloog vestles minuga hästi lühidalt. Ta selgitas mulle ainult, milliseid uuringuid ta ette võtta kavatses. Mulle anti sisse mingit kontrastainet ja kolm tundi hiljem tegi röntgeniassistent ülesvõtted. Taas tuli mul pool tundi ooteruumis oodata, seejärel võttis arst mind vastu oma vastuvõtukabinetis. Ta ei keerelnud nagu kass palava pudru ümber, vaid ütles mulle otsekohele, et kogu mu keha on täis siirdeid — nii ta neid nimetas —, põhiliselt leidis ta neid luustikus ning ta väitis need päris kindlasti ühest põhikoldest väljunud olevat. Seda kollet ta ei avastanud. Ta käskis mul otsekohe haiglasse minna ning seal ennast edasi uurida lasta.

Et ta kogu selle lühikese vestluse juures mulle kordagi otsa ei vaadanud, oli mul tunne, nagu toimuks kõik unes. Mulle tundus, et siin ei ole tegemist minuga ja seetõttu ma vaevalt reageerisin ta jutule. Ainuke lause, mis ma talle ütlesin, oli: “Aga mul on ju kaks väikest last.”

Ta vastas: “Siis tuleb teil kohe midagi ette võtta.” Ta andis mulle kaks karku, kuna ta mu reieluud liiga kahjustatuks pidas, ja ma võisin koju minna.

Alles kodus, aias lamamistoolil — lapsed olid üks koolis ja teine lasteaias — sain ma olukorrast täies ulatuses teadlikuks. Ma hakkasin nutma ja kaebasin oma saatuse üle. Ikka ja jälle küsisin ma endalt: “Miks just mina?” Ja: “Miks just nüüd?” Ja: “Mis ma pean nüüd tegema?” Kogu haiguse tõelisest ulatusest polnud mul veel aimugi, seetõttu otsustasin kõigest avameelselt rääkida ning ühtaegu lootma jääda. Jälle ja ikka uuesti pidin ma oma laste peale mõtlema, kes olid tol ajal üks kolme-ja teine seitsmeaastane. Mitte mingil juhul ei tahtnud ma neid ilma emata jätta. Samas teadsin ma, et olin ise ennast sellisesse olukorda seadnud. Ühtäkki tärkas minus teadmine, kui vastutustundetu ma iseenda, oma laste ja oma mehe suhtes olin olnud.

Ma püüdsin helistada oma mehele, kes töötas Šveitsis suures kontsernis ja ainult nädalalõppudel tuli meie juurde Münchenisse. Mul ei õnnestunud teda kätte saada ja niisiis helistasin oma vanematele, sest mul oli tungiv vajadus kellegagi rääkida. Ema ei olnud kodus, telefoni juurde tuli isa. Nii ettevaatlikult kui võimalik, püüdsin talle kogu lugu selgitada. Ta ehmatas nii väga, et ei suutnud peaaegu midagi öelda, töötas aga kohe helistada, kui ema koju tuleb. Hoopiski erinev oli mu mehe reaktsioon, kes mul õnnestus kätte saada firma valitsusnõukogu kahepäevase istungi vaheajal. Mu mees üritas mind julgustada (hiljem sain teada, et ta julgustas mind rohkem, kui tal endal julgust jätkus) ning ütles: “Ega see asi nüüd nii hullusti ka ei ole. Küllap me koos juba hakkama saame.” Peale selle lubas ta kohe koju tulla. Ma hingasin kergemalt. Ja et ma kogu selle loo siis tema kätte anda võisin, olin nõus tema kojutulekuga. Nagu mu mees mulle palju hiljem jutustas, oli ta kohe pärast minu kõnet mu ortopeedile helistanud, siis veel ühele meie sõbratarile, kes on arst, ja seejärel ühe eriti tunnustatud kirurgi abikaasale, kes ise samuti arstina töötab. Kõik kolm olid talle kinnitanud, et vaevalt mu olukord üldse veel tõsisem olla saab. Ortopeed oli öelnud, et mu reieluud tuleb murdumisohu tõttu otsekohe opereerida. Ta oli juba haiglas kõha reserveerinud. Pärast seda kõnet oli mu mees (kuigi ta seda mulle kohe ei tunnistanud) oma optimismist palju kaotanud. Ta rääkis minu seisukorrast oma šefile, kes väga mõistvalt reageeris ja mu mehe otsekohe koju saatis.

Ma tõin lapsed lasteaiast ja koolist koju ning veetsin kodus ühe päris “normaalse” pärestlõuna. Ema helistas ja julgustas mind ning püüdis kogu lugu, muidugi minu lohutuseks, heledamas valguses näidata. Siis küsis ta ettevaatlikult, mis ma järgnevatel päevadel lastega peale hakkas, kui ma peaksin haiglasse minema. Ma ütlesin talle: “Ma annan suuremale võtme, nii et ta pärast kooli tuppa pääseb; ja kuni väike lasteaiast tuleb, olen maju haiglast juba tagasi.”

Ema ei vastanud selle peale midagi, kuid istus juba järgmisel hommikul lennukisse ja tuli Westfalenist Münchenisse. Õhtul saabus mu mees. Me embasime teineteist eriti tugevasti, mõlemad teadmises, et meie senine elu on kokkuvarisemise äärel. Minu mälestuse järgi veetsime koos lastega, võib-olla just päevaste sündmuste tõttu, eriti südamliku õhtu. Järgmisel hommikul tõime radioisotoopse uuringu tulemused ära ja seadsime end teele haiglasse. Kuna meie arstist sõber oli parajasti opereerimas, võttis meid vastu tema assistent — noor, eriti südamlik arst, kes oli

kõigest teadlik ning meie tulekuks ette valmistatud. Selgus, et meie sõber oli kogu haigla mobiliseerinud, et minu uuringud, mis tavaliselt oleksid mitu päeva kestnud, samal päeval läbi viidud saaksid.

Noor assistent vaatas läbi stsintigrammi tulemused. Kohal oli ka traumatoloog, kes meile selgitas röntgenoloogi poolt juurde lisatud joonist. Joonisel olid kujutatud inimkeha kontuurid, käesoleval juhul oli see minu keha, mustad kontuurid valgel alusel. Röntgenoloog oli punase viltpliiatsiga ära märkinud kohad, kus rakkude muutused olid kindlaks tehtud.

Punaseid laiike oli näha kõikjal, välja arvatud alajäsemetel. Neid laiike leidis eriti palju reitel, puusadel, selgrool, peas ja ribiluuudel. Joonist selgitava kirjelduse alusel avaldas ta arvamust, et põhikolle peaks olema ilmselt rinnakasvaja. Kas ja kui palju otseselt rinnavähiga tegemist oli, seda sai kindlaks teha ainult kliiniline uurimine.

Vähidiagnoos

Ka valgepäisele lapsele läks see ta
metsajärvena puhtasse südamesse,
nagu tume aimdus suurest õnnest
või siis kurvastusest.

R. M. Riike "Laari-ohver"

Pärast eelnenud vestlust tuli mul haigla diagnostilised keskused läbi käia. Ma polnud peale oma laste sünnitamist ning üksikuid haiglakülastusi mitte iialgi haiglas olnud. Nüüd märkasid ma järsku, kui inimvaenulik võib üks haigla olla. Et see tunne minust endast peegeldus, seda kogesin ma alles palju hiljem. Senikaua, kui inimesel on hea enesetunne, ei märka ta seda. Kui aga midagi tõsist ees seisab, nii nagu minul nüüd, siis sattud üha enam ja enam haigla masinavärgi hammasrataste vahele ja sulle näib, et sa enam iialgi siit välja ei pääse. Kõigepealt saadeti mind röntgenisse. Siis tuli mul tundide viisi koridoris oodata. Kui siis lõpuks järjekord minu kätte jõudis, toimus kõik nagu konveierilindil. Hiljem sain ma teada, et sealne röntgeniosakond on krooniliselt üle koormatud. Sellegipoolest peaks minu arvates inimestega teisiti ümber käima. Röntgeniülesvõtted saadeti kohe edasi ülemarsti kätte, mind viidi aga EKG-sse. Seejärel tehti mulle elus esimest korda mammograafia, siis ultraheliuuring ja lõpuks radioisotoopne spintograafia. Kõigile neile, kellel on seni õnnestunud vältida sellist tomograafiat, tahaksin lühidalt kirjeldada, kuidas see toimub. Mind pukseeriti lamades koos riietega umbes kahe meetri pikkusesse torusse, kus ma peaaegu liikumatult, kõrvulukustava müra saatel kolmveerand tundi lebama pidin. Vahetevahel andsid sõbralikud assistendid korraldusi ja mul oli käes mingi hädanupp juhuks, kui mind peaks tabama klaustrofoobiahoog. Nagu mulle kinnitati, pidavat seda 30%-l juhtudest ette tulema.

Kõigi nende uuringutega olin ma ilma pikemalt mõtlemata päri: ma olin sõbralik, kuid distantseeritud — nagu ei puutuks kogu lugu üldse minusse.

Sealt viidi mind ühte üksikpalatisse, kus ma koos Hayoga rõdule istuma läksin. Oli taas imeilus suvepäev ja ma tahtsin jäätist süüa. (Ma usun, et sellised erilised soovid on kõige tavapärasemad abinõud taolistest silmapilkudest ülesaamiseks.) Pärast seda, kui mu mees meile mõlemale jäätist oli toonud ja me seda parajasti limpsima hakkasime, tuli noor assistent ning palus mu meest endaga kaasa tulla. Ma teadsin, et seal teatatakse talle uurimistulemused. Kuigi tavaliselt tahan ma ise asjade puhul, mis mind puudutavad, juures olla, ei püüdnudki ma seekord oma tahtmist läbi suruda. Mul oli isegi hea meel, et ma kõik oma mehe hooleks sain jätta. Mind valdas sel hetkel selline minnalaskmismeeleolu, et ma südamerahuga päikesepaistelisele rõdule istuma jäin, selle asemel, et kusagil siseruumides surmtõsiste (selle sõna otseses mõttes) arstide kolleegiumi ette astuma oleksin pidanud.

Seda tuli nüüd teha mu mehel. Teda ootas juba meie sõbrast arst, kes asja oli tulnud ühelt tähtsalt kollokviumilt, mille ta minu pärast spetsiaalselt oli kokku kutsunud. Ta tahtis saada absoluutselt selget hinnangut kõikidelt erialaarstidelt.

Minu mehele teataski meie arstist sõber (ma nimetan teda lihtsalt B-ks) selle kohutava, vapustava diagnoosi. Seda kõike saan ma praegu kirjeldada ainult oma mehe jutustuse põhjal. Ta rääkis mulle

sellest umbes aasta hiljem. Ma kordan seda kronoloogilises järjekorras.

Kabinet, kuhu mu mees juhutati, nägi välja nagu ettekannete ja röntgenipiltide ladu. B. ootas teda juba. Ta oli oma arstikitli ära võtnud. Ka assistent oli seal ning istus ootel ruumi nurgas.

“Hayo,” ütles B., “ma tahan sulle kõik täpselt ära rääkida, sest emb-kumb teist peab ju seda teadma. Siin on kõik uurimistulemused, puuduvad ainult koeproovid. Asi on nimelt nii, et Eval läheb halvasti, väga halvasti. Tema vasakus rinnas on juba aastaid vana kartsinoom, mis on viimase aasta jooksul luustikku laienenud. See tennisepallisuurune põhikasvaja moodustab umbes 5 % kogu leiust. Kuid luustikku laienenud kahjustus on peaaegu 20 korda suurem. Teised elundid on puutumata.”

Siinkohal, nii jutustas mu mees, hakkas B. nutma. Nüüd nutsid mõlemad mehed teineteise kaenlas. Seejärel ütles mu mees talle: “See kõik võib tõsi olla, kuid Eva ei tohi surra ja ei sure. Me saame sellest jagu, kuidas just — ma ei tea, kuid kahekesi saame me sellest jagu.”

B. vaatas talle otsa, nagu tahaks ta öelda: “Hayo, ma mõistan, et sa seda ei taha, kuid siin pole enam midagi võimalik muuta.”

Ta väitis veel end imestavat selle üle, et mul siiski nii hästi läheb ja et ma nii hea välja näen. Peale selle olevat täielik mõistatus, kuidas mu reieluu senini purunenud ei ole, kuigi see olevat nii tugevasti ohustatud. Ta ei tahaks mind enam koju lasta, aga et tal lähematel päevadel on ees plaanitud operatsioon, siis lubas ta mul täna veel koju minna. Arvatavasti kartis ta, et võin kodus ennast võib-olla vigastada, kui lapsed vastu mind pörkavad või mind tõukavad või kui ma ise neid sülle võtan. Lapsed võivad sel juhul eluaeg ennast mõttes süüdistada ja end oma ema surmas süüdi tunda.

Siis ütles ta: “Kõige parem, mida sa teha võid, on võtta oma töökohalt puhkus ning koos Eva ja lastega Šveitsi ümber asuda, et seal veel meeldivaid päevi koos veeta.”

Minu mehe küsimusele, kui palju aega on mulle jäänud, vastas ta, et see võib üsna ruutu minna (s.t. võib vaid mõne nädala kesta), kuid kui mul on õnne, siis äärmisel juhul paar kuud. (Alles hilisemal vestlusel mainis ta kuuenädalast piiri, mida ta taktitundest ei tahtnud kohe välja öelda.)

See kaudne prognoos pärines spetsialistidelt ning oli tollal arstide arvates reaalne. (Aasta hiljem kinnitas B. meile, et ta enam eluski sellist prognoosi valjusti välja ei ütle.) Siis näitas ta mu mehele veel mõningaid ülesvõtteid ning rääkis üksikasjalikult leidudest. Nad vestlesid ka eelseisvast operatsioonist ja sellest, kuidas see toimub. Lõpuks kinnitas B. talle, et me võime arvestada tema täieliku toetusega. Ta lubas meid — ka üheskoos — oma osakonda jätta ja seda nii kauaks, kui me ainult soovime. Samuti andis ta sõna toetada alternatiivseid ravimeetodeid. B. lubas hoolitseda sellegi eest, et ma ei peaks kannatama. Ta teeb selleks kõik vajaliku ja on meie jaoks alati kättesaadaval. Ta töötas anda mulle kõikvõimalikke valuvaigistavaid ravimeid, sest peagi saavat ma tunda, nagu oleks mu keha läbi pekstud. Peale selle ütles ta veel, et talle näib see nii ebaõiglane, et just meiega nii juhtus, me olevat tema meelest oma kahe kena lapsega nagu musternäide õnnelikust abielust. Me olevat talle alati väga meeldinud ja kogu see lugu tegevat talle haiget.

Lõpuks lubas B. mul veel kord koju minna ja oma voodis magada. Mul tuleb aga ettevaatlik olla, et ma oma jalgu kuidagi ei vääna ega koorma. Minu mehele tundus, et B. arvates ongi see vist mu viimane öö kodus.

Pärast seda jutuaajamist tulid Hayo ja B. minu juurde päikesepaistelisele rõdule. B. põlvitas mu tooli kõrvale, võttis mu käed ja ütles: “Eva, sa tead ju, et me peame nüüd midagi ette võtma, eks ole? Miks sa ei tulnud ometi varem minu juurde?” Pisarad ta silmis tegid mulle rohkem selgeks kui tuhat sõna. Ma mõistsin, kui lootusetuks ta minu olukorda pidas. Ma panin oma käe ta käsivarrele ja kinnitasin: “Ma tahan ju midagi teha, tahan kõik teha, ükskõik, mida sa minult nõuad.” “Siis teen ma ettepaneku,” kostis ta, “et sa nüüd koju lähesid — kuigi pärast saadud uurimistulemusi ma seda lubada ei tohiks. Aga homme hommikul pead sa operatsioonile tulema. Me istutame su reide metall-lahase, et sa normaalselt käia saaksid. Ma reserveerin sulle üksikpalati siinsamas kirurgiaosakonnas ning sul tuleb umbes 2-3 nädalaks haiglasse jääda. Seejärel vaatame, mis edasi saab. See on muidugi ainult sinu enda otsustada, kas sa nõustud operatsiooniga. Sa ei pea sellega nõustuma.”

Mul polnud mingit hirmu operatsiooni ees, mis pole seotud vähktõvega. (Taas printsess!) Jalutada ja kiiresti kõndida olen ma alati tahtnud. Pärast minu nõusolekut lausus ta mulle: “Sa pead teadma, et ma tahan sind aidata, nii kuidas ma ainult suudan. Ma hoolitsen selle eest, et sul valusid ei oleks; sa võid mulle igal ajal helistada, kas südaööl või hommikul kella viie ajal — alati, kui sa mind vajad. Me näeme uuesti homme hommikul.” Siis ta läks.

B. oli mulle tõesti suureks toeks. Ma pole ei varem ega hiljem sellist suhtumist ühegi arsti poolt

tunda saanud. Ta on ainuke arst, kelle kohta kehtib ütlus: “Haiged on tema elu.” B. pole arst kutse tõttu, vaid kutsumusest. Ka tema töö kvaliteedile on raske võrdset kõrvale seada. Kuigi minu nägemus temast tugineb ka meie sõprusele, olen ma sedasama teistelki patsientidelt kuulnud. Tema toetus aitas mul jõudu koguda ja oma tervenemine iseenda kätte võtta.

Haiglad, eriti onkoloogiaosakonnad tunduvad minu meelest haigete jaoks lausa eemaletõukavad. Selles osakonnas pole haigel üldse võimalik millelegi muule mõelda kui ainult oma haigusele. Kuidas on tal üldse võimalik loota paranemisele, kui kogu tema ümbrusel surma pitsit lasub? Kuna mul seisis ees reieoperatsioon, siis paigutati mind kirurgiaosakonda, kus olid peamiselt mootorratta- või autoõnnetuse tõttu ajutiselt aktiivsest elust eemale jäänud patsiendid. Siin valitses sõna otseses mõttes kojumineku meeleolu, mis mindki nakatas. Hiljem sain teada, et B. oli oma setiga ja onkoloogiaarstidega minu pärast tülli läinud, sest onkoloogid nõudsid minu paigutamist vähiosa-konda. Iga visiidi ajal sain tunda onkoloogi meelepaha — nagu oleksin ma tahtlikult nende eest kõrvale hoidunud.

B. šeff tahtis operatsiooni koguni ära keelata. Kuuenädalase eluprognoozi puhul olevat selline operatsioon otstarbetu ja vastavalt sellele ka ohtlik (kes teab, kas ma seda operatsiooni üldse üle elaksin?). Ta kutsus kokku onkoloogide ja günekoloogide nõupidamise. Siingi surus B. oma tahtmise läbi. Kuna B. on veendunud tavameditsiini pooldaja, ei suutnud temagi enam uskuda minu paranemisse, aga ta ei mõelnud hetkegi, et “seda ei tasu enam teha”. Tema meelest oli see operatsioon minu jaoks ääretult tähtis, sest see andis mulle uut jõudu ja usku paranemisse.

Pärast B. lahkumist ei rääkinud me mehega omavahel esialgu ühtegi sõna. Mul oli selline kummaline tunne, nagu peaksin mina teda lohutama, aga mitte vastupidi.

Siis rääkis ta mulle veidi oma kõnelusest B-ga ning sellestki, et arvatavasti on mu rinnakas vaja juba aastaid vana.

Ma küsisin temalt: “Kas sulle tundub, et ma olen sind petnud?”

Ta vastas: “Veel mitte. Siis mitte, kui sa minu juurde jäd.”

Ja mina: “Aga seda ma ju tahangi. Ma tahan võidelda, ma olen seda kogu aeg tahtnud, ma ei tea ainult, kuidas võidelda.”

“Kui sa võidelda tahad, siis leiame koos väljapääsu. Ka mina tahan võidelda ja ma ei karda seda teha.”

“Aga mida sa kardad?”

“Ma kardan, et sulle haiget tehakse. B. ütles mulle, et sul tuleb peagi tunne, nagu oleks keegi kogu su keha rohelisteks ja siniseks klohminud.”

Siis kätkes ta hääl ning ta hakkas nutma. Sellest ajast, kui ma teda 16-aastaselt tundma ja armastama õppisin, pole ma teda kunagi nutmas näinud. Me nutsime tükk aega koos ja see lohutas meid mõlemat.

Siis ütlesin ma: “M i n a ei karda. Valu on võimalik kannatada, pealegi on valu vastu olemas vahendid. Ma pole seni kunagi valu kartnud ega saa seda ka tulevikus kartma.”

Lohutatuina ning teades, kui tugevad me kahekesi koos oleme, arutasime, mida ette võtta. Me ei jõudnud veel mingile konkreetsele otsusele, veel mitte. Seejärel sõnas ta, et vestluses B-ga hämmastas teda veel midagi. Kõigi uuringutest osa võtnud arstide arvates ja uurimistulemuste põhjal olevat ma oma objektiivse seisundi kohta liiga heas kehalises vormis. Mu mehele oli öeldud, et tavaliselt inimesed minu olukorras lausa karjuvad valude käes. Ainult tänu tugevale morfiiniannusele lamavad nad rahulikult voodis. Mina aga nägevat oma aspiriiniannusega välja nagu õitsev elu ise. Mu seisundis olevat üldse midagi eriskummalist ja just see teadmine andis mulle järgnevatel päevadel ja nädalatel palju julgust juurde. Mu mees kordas ikka ja jälle: “Kuna sul jätkus jõudu nii kaua oma seisundit salapäraselt varjata ja kogu probleemi üksi endas kända, siis on sul jõudu ka sellest olukorrast taas välja tulla, selles ma olen kindel. Meil tuleb ainult leida tee — kuidas?” Sellele võisime me oma strateegia üles ehitada.

Nüüd sõitsime koju, kus tegime ettevalmistusi järgmiseks päevaks. Lisaks kõigele kirjutasime sellel õhtul valmis oma ühise testamendi. Minule kui juristile olid ju tuttavad õiguslikud probleemid, mis tekkisid juhul, kui üks abielupooltest testamenti ei teeks.

Lastele rääkisin ma, et mul seisab ees jalaoperatsioon. Nad olid veel väikesed ja ma ei tahtnud neid

liiga tõsiste asjadega koormata.

Üldiselt kulges kogu õhtu jutuajamise tähe all (mu ema oli vahepeal saabunud lapsi hoidma). Me vestlesime ühest ja teisest ja kolmandast, ainult see üks teema jäi puutumata.

Ma läksin varakult voodisse ning magasin kogu öö raskelt ja sügavalt. Järgmisel hommikul sõidutas mu mees mind haiglasse vastu mu elu esimesele narkoosile ja operatsioonile.

Operatsioon

Üks valge loss seal valges üksinduses,
ta siledatel sammastel vaikne võbin.
Surmhaige müürist kinni klammerdub,
kõik teed on lumme kinni tuisanud.

R. M. Riike "Advent"

Mulle anti seesama väike ühekohaline palat, mis mul oli ennegi. Peagi tuli anestezioloog, kes tutvustas mulle operatsiooniga seotud riske. Ta soovis minult allkirja minu nõusoleku kinnituseks. Seejärel tuli mul veel umbes kolm tundi oodata. Mind imestas, et ma nii kannatamatult oma järjekorda ootasin. Olin endale ette kujutanud, et ma enne sellist ettevõtmist hirmust peaaegu halvatud olen ja seetõttu iga minutit operatsiooni edasilükkamiseks kasutaksin. Tegelikult oli kõik vastupidi. Kolm tundi ootamist tundus mulle kohutavalt pikana. Ma usun, et see tuli kindlusetundest, et midagi võetakse ette pärast aastatepikkust minnalaskmist, et lõpuks ometi "see asi" minu kehast eemaldatakse.

Enne lõunat hakati mind operatsiooniks ette valmistama. Kõigepealt tehti mulle üks rahustav süst ning anti operatsioonisarv. Seejärel heitsin raamvoodile ja mind sõidutati operatsioonisaali. Ma ei tea, miks mul tuli pikali heita ja end sõidutada lasta — nagu ei suudaks ma ise enam kõndida. Ilmselt tähendas see seda, et ma ei võinud enam ise oma keha üle otsustada. Mu mees saatis mind kuni operatsioonisaali ukseni, andis mulle musit ja ütles: "Peatseni. Ma armastan sind." Seejärel lükati mind ühte väiksesse eesruumi, kus anestezioloog juba ootas. Ma mäletan, et mul oli kohutav vajadus vestelda ning ma rääkisin ja rääkisin nagu voolav kosk (milleks need rahustavad süstid küll head pidid olema, on mulle tänaseni mõistatus), kuid anestezioloog oli ilmselt millegagi tegevuses, sest ta vastas mulle ainult ühesilbiliselt. B-d ma ei näinud, kuid ma teadsin, et tema mind opereerib. See kutsus minus esile usaldus- ja kindlustunde, kui minu olukorras üldse veel kindlusest juttu sai olla.

Anestezioloog asetas mu veeni püsikanüüli ja kinnitas selle plaastriga käe külge kinni. Siis süstis ta sinna narkoosilahust. Viimane, mida ma mäletan, oli selle sõbraliku, pisut hajameelse inimese nägu, mis mulle naeratas. Järgneva poole tunni jooksul eemaldati mu reiest haigestunud luukude. B. ütles mulle hiljem, et kogu kude oli muutunud sültjaks, pudingu-sarnaseks olluseks. B-le oli arusaamatu, kuidas ma üldse veel ainsatki sammu astuda sain. See olevat taas üks meditsiiniline mõistatus. Samasugune mõistatus oli kogu minu füüsiline seisund. See andis tunnistust sellest, mida inimkeha kõik üldse taluda suudab.

Mu reide paigaldati eemaldatud kudede asemel eriline metallplaat, mis luutsemendiga kinnitatult mu luustiku tervikuks sidus. Nagu B. ütles, võivat seda koormata täpselt nagu tervet luustikku ja tema meelest veel enamgi. Minu õnn olevat ka see, et ei puusaliigeseõõs ega ka reieluu pea olnud nii tugevasti kahjustatud, et oleks vaja olnud uue puusaliigese paigaldamist. Kuna operatsioon läks kiiresti ning õnnestus täiesti, ei olnud ette näha ka kuudepikkust rehabilitatsiooniperioodi. (Mida öelda nüüd selle kuuenädalase prognoosi kohta?) Minu olukorda arvestades talusin ma operatsiooni vägagi hästi.

Järgmine asi, mida mäletan, oli valge, udune valgus, mis aina tumedamaks, kuid ühtaegu selgemaks muutus, mida enam ma narkoosist toibusin. Ja päris, päris kaugel nägin oma meest ning B-d operatsioonijärgse palati ukse lähedal. Mu mees tuli minu juurde ning naeratas mulle õrnalt. Mis ta mulle ütles, seda ma ei mäleta. Tundsin kergendust, et esimene (tilluke) tõke ületatud oli. Tänu valuvaigistitele uinusin kohe uuesti.

Kingitus

Kõik, mis üldse loeb, tuleb armastusest, Quoyle.

See on elumootor.

E. Annie Proulx "Mereuudised"

Kui ma uuesti üles ärkasin, olin juba palatis. Valuvaigistite mõjul tundsin end nagu pilvedel hõljuvat. Ma vaatasin ringi ja märkasin oma imestuseks teist voodit minu voodi kõrval. Ah, mõtlesin ma pisut pettunult, nähtavasti on veel üks patsient minu palatisse paigutatud. Niisiis ei ole juttugi mulle B. poolt lubatud üksikpalatist. Tänu sellele lisavoodile näis ruum peaaegu täistopitud, liikumiseks piisas seal vaba ruumi ainult hädapärast.

Peagi tuli mu mees ja ma küsisin temalt, kes peaks küll minu palatisse juurde tulema? Ta vastas: "Mina — kui sa selle vastu pole." See vastus liigutas mind südamepõhjani. Ma olin loonud endale ettekujutuse vähktõvest, koos sellega ettekujutuse, et mu mees minu haiguse tõttu minust mitte üksi füüsiliselt, vaid ka hingeliselt püüab eemale hoiduda. Üliõpilasena semestri vaheaegadel haiglas töötades kogesin seal sagedasti omaste abitud meeleheidet ning sisemist distantseerumist haigestunud lähedastest, eriti vähihaigest. See tõdemus oli minus üsnagi kinnistunud. Ma kuulsin sageli just mõnd naishaiget kurtmas, et mees ei oskavat temaga enam ümber käia. Seda pole ju koolis võimalik õppida! Ma nägin, et pahatihti just lähi-omaksed, pehjatades näha lähedase kannatust, kartsid ühtaegu temaga suhtlemise tõttu ise kriisiseisukorda sattuda.

Francois Mitterand ütles kord, et kannatust, mida sa oled sunnitud pealt vaatama, on palju raskem taluda kui seda kannatust, mida sa ise läbi elad. Sellest nii elulisest tähelepanekust võib mõista sageli ettetulevat sisemist distantseerumist haigestunu ning tema omaste ja sõprade vahel. Kannatused, nii mõtlesin ma varem, puudutavad ainult teisi, mitte mind. Samastanud ennast inimestega, kes "kannatavad", sattusin ma nüüd ise samasse olukorda. Kuid ma olin valesti arvestanud, suhtunud eelarvamusega oma mehesse. Ma kas usaldasin iseennast liiga vähe või elasin nii väga oma rollis, mida ma seni olin mänginud, et ma oma meest ei usaldanud ning arvasin, et vaevalt tahab ta nüüd veel minu lähedal olla. Kõik oli siiski teisiti nii sellel kui ka järgnevatel päevadel. Ta tahtis olla mu lähedal nii palju kui võimalik. Ta oli pidevalt seal, ja selle asemel, et kohusetundest oma töösse sukelduda, seda endale edaspidiseks tagada, veetis ta kolm nädalat ööd ja päevad minu juures haiglas. Ta otsis mu lähedust, ta ihaldas mind endiselt. (Ma olen sageli oma praksises pidanud kuulma, et mehed oma naised nende haiguse tõttu vältida püüavad.) Olla ihaldatud ka siis, kui su välimus on muutunud, on igale naisele sellises olukorras ääretult tähtis. Minu mehe suhtumine minusse järgnevatel päevadel ja nädalatel tõendas mulle, kui väga ta tahtis mind endale hoida, kui võitlusvalmis ta oli. Oma olekuga tõestas ta mulle rohkem kui ükskõik kui paljude sõnadega, kui väga ta mind armastab. Tema poolehoid oli mulle suurim kingitus alates minu kriisist. See oli nii ootamatu, aga andis mulle just seetõttu uut elujõudu ning ma otsustasin nende operatsioonijärgsete päevade lõppedes igal juhul oma haiguse üle võidu saavutada. See otsus jahmatas, aga ühtlasi kergendas minu lähedaste suhtumist minusse. Keegi ei olnud arvestanud sellega, et pärast nii ränka prognoosi ma veel võitlust alustada suudan. Ja et ma tõepoolest midagi saavutan — seda ei uskunud tollal niikuinii mitte keegi.

Ma ei andnud alla, ei lasknud end sügavikku langeda just seetõttu, et diagnoos nii šokeeriv oli, et lõpuks kõik selgeks ja avalikuks sai. Kogu salatsemine ja oma sisemise konflikti mahasurumine oli möödas. Ma ei tundnud enam, nagu enamik patsiente, oma diagnoosi üle üllatust ega masendust, vaid hoopiski kergendust ja vabanemist, sest esiteks — ma ei olnud oma probleemiga üksi, ja teiseks — ma suutsin avasilmi mingis suunas, millises, seda ei teadnud ma veel isegi, vaadata. Kartuse, šoki ja paanika faas oli jäänud seljataha. Ma ei taha kellelegi seda ennasthävitavat meetodit eeskujuks seada, kuid mind aitas see eriline olukord ettepoole vaadata ja lootust leida ning alustada võitlust. Arvesse võttes seda lühikest aega, mis mulle lubati, oli see minu jaoks ainuke tee. See oli minu esimene samm lahenduse leidmiseks. Kuid nii, nagu ma seda tänapäeval hinnata oskan, on see siiski üks neid seisukohti, mille paljud vähihaiged omaks võtavad. Vähktõbi on, ja tol päeval sai tajust selleks ka minu jaoks, kõige õelam vaenlane, kelle vastu ma kõigi olemasolevate vahenditega sõtta minna tahtsin. Kui vale see seisukoht oli, seda sain ma alles palju hiljem teada.

Vähirakkude võitlus ja sõda

Tapke, tapke! Kui te võidate, tasub rikkalikult meie isand.

Sinan Bassa

Me seadsime end sisse sellesse tillukesse palatisse tervelt olmeks nädalaks. Esimesed vähi vastu võitlemise teesid peavad meil alati silme ees olema (me mõtlesime tõepoolest nagu strateegid tõelises sõjas). Et mu mees kord päevas koju laste juurde sõitis, kirjutas ta seal arvutil kolmele eri lehele tekstid, mis me olime juba varem välja mõelnud. “Minu väeüksus võidab,” seisis esimesel suurelt ja rasvaselt trükituna. Teine leht kinnitas: “Ma tahan elada” ning kolmandal lehel oli: “Ma suudan kõike”. Need lehed riputas mu mees minu voodi vastas olevale seinale, nii et ma neid pidevalt nägin. Lisaks oli seal kaks meie poja joonistatud pilti, millega ta tõestas, et ta minu peale mõtleb. Ilmselt taipas poeg rohkem, kui ma aimasin, kuigi ma talle tõtt ei öelnud. Lõpuks pani Hayo ka mu vennalt saadud faksi teksti sinnasamasse seinale. Vend lubas järgmisel nädalalõpul mind külastada ning kirjutas sõnumi lõpus: “Kallis Eva, Sa saad terveks, ma usun seda kindlasti. Ma olen Sinu juures ja võitlen hinges koos Sinuga.”

Mu mees oli seinale kinnitanud ka ühe pildi, millel oli kujutatud suurt kurge, kes hoidis noka vahel konna. Konna pea oli kindlalt juba kure nokas, aga vaatamata konna lootusetule seisundile, oli see oma esijäsemed ümber kure kaela klammerdanud ning kogu oma jõudu kokku võttes kägistas ta kurge. Selle pildiga tahtis Hayo mulle tõestada, et mitte ükski olukord pole lootusetu. Kui enam pole võimalik midagi teha, siis tuleb võidelda. See pilt tõi mulle alati silme ette kogu me lahinguplaani. Lause üle: “Ma tahan elada,” olime kaua aru pidanud. Hayo oleks meelsamini kirjutanud: “Ma ei taha surra!” Mina aga olin kusagilt lugenud, et mingit eesmärki sõnadesse seades ei tohi seda negatiivselt väljendada, sest sõnu “ei” ja “mitte” meie alateadvus ei tunne. Kui ma kirjutaksin või ütleksin pidevalt: “Ma ei taha surra,” siis sellega ma signaliseerin oma alateadvusele: “Ma võin surra!” Me arutasime ka seda, millist rolli üldse alateadvus haiguse ajal mängib. Samal ajal, kui me palavikuliselt kaalusime, mida võiks teha ja kuidas leida lahendust, olin oma alateadvuses juba pikemat aega üpris negatiivseid pilte maalinud (see oli minu vaatepunkt). Mul ei õnnestunud kuidagi asendada negatiivseid “surmapilte” positiivsetega. Seega oli mu alateadvus ju mulle vaenulik, sest ta tegi minuga, mida tahtis ja mida mina ei tahtnud. Täna tean, et mu alateadvus täitis ainult minu enda poolt talle antud ülesandeid. Nüüd võin seetõttu ketserlikult öelda, et vähktõbi oli tollal mu käsualune ja täitis mu alateadvuses täpselt minu käske. Mu mõttelaad oli tollal hoopis teine ja ma lükkasin oma kõhkluste põhjaliku selgitamise edaspidiseks.

Et meie võitlusstrateegiale sisu anda, kogus mu mees järgmistel päevadel vähktõve kohta kokku terve raamatukogu. Tema luges raamatu enne läbi ja kriipsutas minu jaoks tähtsamad kohad alla. Raamat, millest me alguses oma võitlus-plaaniks ainet ammutasime, oli ühe ameerika arsti Simontoni kirjutatud. Ta kirjeldas oma aastatepikkusi kogemusi ning jutustas oma patsientidest. (Kõikide vajalike raamatute pealkirjad kirjutasin ma endale üles.) Simonton propageeris ka meie poolt alguses püstitatud teesi — vähi vastu tuleb võidelda. Seejuures avaldas ta oma patsientide pilte, millel neid oli kujutatud eri ravifaasides, näiteks keemiaravi ajal. Need olid väga sõjakad pildid ja pidid aitama käimasolevat ravi toetada. Minagi olin huvitatud neist piltidest. Peale selle esitas Simonton mõned, meie jaoks eriti huvitavad mõtted selle kohta, kuidas vähihaige oma haigusesse suhtub. Ta jaotas haiged mitmesse erinevasse rühma ning väitis, et vähktõppe haigestunutest ligikaudu 90% pärast diagnoosi üle kuue aasta ei ela. Need haiged ei usalda üldse arstlikku ravi ning ei loovuta oma elu eest vastutust kellegi kätte. Selle 90%-ga juhtub just see, mida arst ennustas. Kui arst ütles vähidiagnoosiga patsiendile, et tal on elada jäänud ainult üks aasta, siis surebki haige umbes aasta pärast, sest haige uskus arsti. Umbes 10-15% haigetest nimetab Simonton “ebatavalisteks” patsientideks. Need inimesed võtavad vastutuse oma paranemise ja oma keha eest iseenda kätte ning võitlevad aktiivselt haiguse vastu. Nad alluvad meditsiinilisele ravile, kuid hoiavad sealjuures arstidega distantsi ning hoolitsevad ise oma paranemise eest. Nendest 10—15% haigetest elab Simontoni järgi kuue aasta pärast veel tervelt 90%! Selline patsient tahtsin minagi olla!

Paraku oli minu puhul distants arstidega, eriti aga onkoloogidega tohutult tähtis. Ja ma soovitan

seda kõigile haigetele. Juba kohe alguses oli mulle selge, et ma ei tohi ega tahagi uskuda arstide diagnoosi, et ma peaksin surema.

Mu Jumal, seda lauset on palju lihtsam välja öelda, kui uskuda, tean seda oma kogemustest. Vaatamata sellele, et mu mees polnud mulle rääkinud mõnenädalasest prognoosist, kõige rohkem paarist kuust, tajusin ma seda. Minu ainuke kaitse selle prognoosi vastu oli — seda lihtsalt ignoreerida, olgu see nii raske kui tahes. Tavaliselt teen ma oma plaane vastavalt prognoosidele, kuid praeguses olukorras tahaksin kõigile neile, keda sama haigus on tabanud, öelda: ärge uskuge arstide prognoose! Ma pean neid ohtlikeks ja ebavajalikeks, lihtsalt inimvaenulikeks. Selliste ennustustega statistiliste andmete alusel langetatakse surmaotsuseid. Kuidas on võimalik ühel teadlasel, olgu ta nii koolitatud kui tahes, paljude erinevate tegurite ja nähtuste alusel, mis puudutavad iga üksikut inimest eraldi, sellist prognoosi esitada? Minu arvates on see arvudega žongleerimine. Mida me tegelikult vajame ja mis meile meeldib, on lihtsalt mõni vahend või meetod, mis meid iseendast eemale viib ning annab meile kas või petlikku kindlustunnet. Ma olin valmis kõigi vahenditega vähktõve vastu võitlema, sellepärast pidin ennast aina uuesti motiveerima, sest ma tahtsin võita! Minu probleem seisis selles, et mu pingutused mul üle võimete ja jõu käisid. Ma ei kujuta endast võitlejatüüpi, kuid lisaks polnud mul ka täpset ettekujutust sellest, kuidas võidelda. Praegu on mulle selge, et see võitlus oleks mulle surmav olnud. Tegelik võitleja oli mu mees. Ma olen kindel, et tema minu olukorras oleks täpselt teadnud, kus ja kuidas võidelda. Aga mina võitlesin tema võitlust, mitte enda oma.

Mul oli kindel teave oma haigusprotsessi aktiivsuse ja prognoosi lootusetuse kohta, mis mulle veel lubatud aja nappuse tõttu omamoodi rahustav oli. Teiselt poolt pakitses mu südames tunne, et senine strateegia ei saanud olla tarkuse viimane sõna, vähemalt mitte minu jaoks. Me otsisime ja tuhnisime koolimeditsiini teadmiste ja kogemuste põllul ning uurisime uusi vähiteemalisi projekte. Esimestel operatsioonijärgsetel päevadel, kui ma veel üsna nõrk olin, istus mu mees päevad läbi telefoni juures ja püüdis välja selgitada kõige uuemaid vähi uurimistulemusi. Ma mäletan, et ta oli mind isegi mingi Ameerikas parasjagu teoksil oleva uuringuteseeria, mis tegeles uusimate vähiravimitega, järjekorda pannud. Hea oli uusi teadmisi saada ning ka see, et midagi sai tehtud, rahustas meid.

Ma ei kasutanud siiski neid projekte ja uurimistulemusi. Ma sain meditsiinilist abi vajalikul määral samas haiglas, kus ma lamasin. Pealegi oli see haigla üldtuntud ja juhtiv vähktõve uurimise ja ravi alal Saksamaal. Ma tundsin end B. ja tema osakonna poolt imehästi hoituna. B. ütles kohe esimesel päeval Hayole, et temal on olemas kõikvõimalikud raviuurimused, olgu need nii ennekuulmatud kui tahes, me võime alati tema toetusele loota (kui väga ma ennast printsessiks pidasin, märkan alles nüüd). Ma uskusin juba tollal, ja olen sellele arvamusele jäänud, et see ei anna mulle midagi, kui ma peaksin nagu raviturist üles otsima aiva uusi “maailma parimaid” haiglaid. Ja sealjuures jääks mulle märkamata see kõige olulisem — paranemine, samuti inimene ja tema hing. Minu kreedo oli tol ajal ja on praegugi järgmine: haigus ja kriis on viide sellele, et mul tuleb oma elus midagi endale selgeks teha. Ainult tavameditsiini ravifraasidega ei jõua me kuigi kaugele. Mu kreedo oli teeviit sissepoole, kust ma ise üksinda selle kriisi põhjuse leida suudan. Minnes edasi oma võitlusstrateegiaga, avastasin ma vea ühes teises otsuses.

Reaktsioonid

Ahoi, Quoyle, te ei hakka meid ju taga nutma, või siiski?

Te ei pöördu ju Ühendriikidesse tagasi, või siiski?

Me arvestame teiega, Quoyle.

E. Annie Proulx “Mereuudised”

Nagu ma hiljem kuulsin, reageeris minu ülejäänud perekond mu haigestumisele täieliku šokiga. Haiglas olles ei märganud ma seda suurt, sest nad olid omavahel töotanud oma kartust mulle mitte välja näidata. Just minu ema oli nõudnud, et selle katastroofi ulatust tuleb minu eest niipalju kui võimalik varjata, mulle lootust ja julgust anda.

Ma olin alati saanud oma vanematelt kõikvõimalikku abi. Nüüd hoolitsesid nad suure

armastusega minu laste eest. Nad rääkisid isegi kavatsusest meie juurde kolida, et mind veel rohkem aidata. Muidugi näitas see nende armastust ja solidaarsust, aga ühtaegu “pakkis mind taas vatti”. Kuna minu ainuke mure oli taas terveks ja tugevaks saada, aitas nende hoolitsus mul jõudu koguda. Minu kriis sidus meie perekonda üha enam kokku. Ma sain palju lähedasemaks oma õega, ka oma isaga, keda ma mitte kunagi varem nii leebena polnud näinud. Aga mis puutus mu haigusesse ja ravisse, siis siin olid mu omaksed ääretult abitud. Nad usaldasid arstide prognoose ja nägid nende raviettepanekutes ainukest abinõu. Ka mu mehe vanemad tegutsesid, otsides aina uusi ravivõimalusi. Mu ämm pidas päevikut, mida ma hiljem raamatu jaoks täpsete andmete kogumisel osaliselt kasutada sain. Ma usun, et tänu minu paranemisele õppisid mu lähedased palju uut. Kui näiteks ilmneb, et midagi kohutavat on juhtunud, ollakse sageli valmis oma seniseid tõekspidamisi üle parda heitma ja mõtteis kõike uuesti alustama. Tänapäeval, mil inimesed elu järele janunevad, on näiliselt kindlaks kujunenud arusaamad suur hädaoht. Alles siis, kui inimene endas peituvat tõe avastab, muutub ta julgeks.

Oma haiguse ajal panin tähele, et mõned mu sõbrad püüdsid järsku sügavaletungivat vestlust alustada. Nendest kõnelustest selgus mulle, et paljud teisedki ei tule oma probleemidega toime. Siis kui ma näiliselt ilma raskusteta läbi elu kõndisin, ei usaldanud nad mind, sest ma näisin nende vattipakituna ja pealiskaudsena.

Esimesed sõbrad, kes mind külastasid, olid B. abikaasa ja F., kes on sisehaiguste arst ja oma erialal bioloogilisele kasvaja-ravile spetsialiseerunud. Temast sai vahepeal minu ainuke arst ja usaldatavaim sõbratar.

Nad mõlemad teadsid täpselt minu diagnoosi ja püüdsid mind julgustada. Mis mind aga väga hämmastas, oli see, et nad mõlemad, omavahel kokku leppimata mulle ühe ja sama lause ütlesid: “Mul on tunne, et kui keegi üldse suudab sellest olukorrast välja tulla, siis oled see sina.” Ühelt poolt andis see mulle jõudu, sest ma nägin, et keegi usub minu vastupanuvõimesse, teiselt poolt aga ei hinnanud ma ennast veel sugugi nii tugevaks.

F., kes oma kogemuste alusel juba pikemat aega alternatiivsete ravivõimalustega tuttav oli, tegi mulle ettepaneku viia läbi kompleksne bioloogiline kasvajaravi kui tugiravi.

Kõigepealt kuulus siia põhjalik toitumise ümberkujundamine, eriti täielik loobumine lihast, siis suhkrust, kohvist ja mustast teest. Peale selle pidi mu toit olema rasvavaene ning mul tuli ainult kellaosuti liikumise suunas segatud piimatooteid süüa.

Teiseks määras ta mulle tema enda poolt väljanuputatud vitamiinravi, mis sisaldas peale vitamiinide ka mikroelemente, seleeni ja beetakarotiini.

Kolmandaks soovitas ta mul valida kas nõmm-liivatee või puuvõõrikutee vahel, mis minu immuunsüsteemi tugevdaks, soovitas aga siiski alustada nõmm-liivateest. Ta kirjutas mulle ensüüme ja Bachi lilleravimite (dr. Bachi lilleteraapia) tilku sissevõtmiseks. Seejärel võttis ta minult vereproovi, et testida tüvirakke, mis näitavat minu immuunsüsteemi aktiivsust ja vastupidavust. Ta tõi mulle suurepärase Silvermindi mediteerimisjuhendi, mille järgi ma pidin iga päev kolm korda mediteerima. Silvermindi filosoofia alus on väites, et inimene suudab kõike, mida ta ise tahab. Lõpuks andis ta mulle ühe vaimu-ravija aadressi, sest — nagu ma juba eelnevalt mainisin — minu olukorras ei tee kahju kõiki võimalusi proovida ja katsetada.

Vihje vaimuravijale tähendas minu jaoks seda, kui lootusetu mu olukord õieti oli. Teisalt oli F. esimene inimene, õigemini esimene arst, kes mulle ütles, et raviks on alati võimalusi, kui ma ise vaid seda soovin. Minu jaoks olid tema suust tulnud sõnad tohutu tähtsusega, sest need kuulusid asjatundjale. Peale nende sõprade, kes minu haigusest niikuinii teadsid, ei helistanud ma kellelegi, isegi mitte parimatele sõbrannadele. Ma häbenesin oma haigust ja seetõttu ei tundnud vajadustki nende järele. Ma ei tahtnud olla nende silmis kahetsusväärne hädavares, aga eelkõige ei tahtnud ma nendelt mingit kaastunnet.

Kolm-neli päeva pärast operatsiooni helistas mulle minu parim sõbranna N. Ta oli püüdnud mind kodunt kätte saada ja siis oli mu ema talle telefoni teel kõigest rääkinud. N. oli alati ääretult otsekohene. “Mis,” küsis ta, “sul on vähk?” Ei vähimatki kaastunnet, ei mingit “sa vaeseke!”. Ta rääkis nagu alati ega säästnud mind põrmugi. Ta ei keerelnud nagu kass ümber palava pudru. Mõtlesin, et vahest tahtis ta näidata, nagu ei saaks ta olukorra tõsidusest aru. Aga N. ei

peenutsenud, ta oli lihtsalt otsekohene. Ta oli esimene inimene, kes mind absoluutselt “normaalselt” kohtles ja kellele ma, vaatamata kõigele, ikka selleksamaks jäin, kes ma alati olin olnud.

Ma usun, et igatühele on ränk olla kas haigusest või mingist ebaedust tingituna tavalisest keerulisemas olukorras ning näha, kuidas tema kui isiksus jäetakse siis tagaplaanile. Igal juhul oli minul, ja minu meelest on enamikul inimestel sel puhul raske loomulikult käituda.

Mu sõbranna oli minu jaoks niisii nagu taevakingitus, kuna ta näitas mulle, et mitte midagi pole muutunud. Ta tõreles minuga, et ma talle helistanud ega oma olukorrast rääkinud pole. See oli minu jaoks midagi uut, sest pahandanud polnud seni minuga keegi. Ma olin ju vatti pakitud. Telefoni teises otsas, pärast oma pahameele väljavalamist, esitas ta mulle vaimustavalt naiseliku küsimuse — mida mulle kosmeetikast vaja oleks? Äkki sooviksin ma endale paari imekauneid tuhvleid, mis talle kusagil olid silma puutunud? Või peaks ta mulle midagi söödavat muretsema? Kuulda selle haiguse puhul nii tavaliselt räägitavat oli mulle midagi täiesti uut ning mul oli hea meel, et keegi ka minu välise ilu üle muret tunneb. Ja et keegi mulle meelde tuletab, et on olemas teisigi teemasid kui haigus, ravi, vähk või surm. Selle telefonikõne lõpul teatas ta mulle, et tuleb mulle järgmisel päeval külla.

Kui ta järgmisel päeval tuli, tõi ta mulle öösinised, kuldse kuu ja tähtedega tikitud toatuhvlid. Peale selle veel terve komplekti kosmeetikat, et ma haiglas parem välja näeksin: pliiatsi silmade ümber tekkinud ringide peitmiseks, pruuni puudrit kahvatu jume katmiseks jne. jne. Ta tahtis, et ma näeksin välja, nagu oleksin puhkuselt naasnud. Peale selle tõi ta mulle veel ka moelehti ja muud sarnast.

Me vestlesime kaua, naersime palju ja hingasime mõlemad kergendatult, kui märkasime, et siinseski olukorras pole kumbki oma normaalset lustilikkust kaotanud. Kusagil jutu keskel ütles ta äkki: “Tead sa, ma tunnen kedagi, kes sind kindlasti aidata suudaks. Minu meelest on ta selleks võimeline. Tema nimi on D. Ma töötasin kunagi koos temaga organisatsioonis “Soovi endale midagi”. See on selline organisatsioon, kes täidab kõigi lootusetult haigestunud laste südamesoove. Ma annan sulle tema aadressi ja telefoninumbri, et sa talle helistada saaksid.”

Ma küsisin: “Miks sa usud, et tema mind aitab?”

Ta vastas: “Sellepärast, et ta on üks kõige teravamapilgulisemaid inimesi, keda ma tunnen. Ja veel seepärast, et ta oskab vähktõbe käsitseda.”

Enne lahkumist poetas ta veel ühe lause, mis pani mul terve laviini mõtteid liikuma.

“Ma usun,” sõnas ta, “et tahtsid kordki olla isa ja sellepärast sa haigeks jäidki.”

See lause ei andnud mulle enam rahu. Milleks pidin ma “tahtma olla ma ise”? Kas ma polnud siis seni seda olnud? Kas mul polnud seni eriti hästi läinud? Mida rohkem ma sellele mõtlesin, seda enam sai mulle selgeks, et ma tõepoolest polnud seni “olnud ma ise”. Muidugi, mul polnud iial puudu olnud ei luksusest ega rahast. Mul oli kaunis lapsepõlv, ma olin õnnelikult abielus ja mul oli kaks veetlevat last. Kuid tõepoolest — “olnud” pole ma veel kunagi. Mulle oli alati tähtsam teiste arvamus ning ma polnud ennast iialgi läbi surunud. Oma kutsetöös olin palju tegemata jätnud laste pärast, olin loobunud suurest karjäärist. Mul oli alati esiplaanil olnud abikaasa karjäär. Kahe aasta eest osales mu mees ühe firma ostmisel Põhja-Saksamaal. Minu ümberasumist Põhja-Saksamaale peeti iseenesestmõistetavaks. Siingi polnud mul võimalik ise otsustada, s.t. “olla ma ise”, vaatamata sellele, et ma ei oleks tahtnud ümber asuda. Minu õnneks ei olnud see äritehing otstarbekas ja kolimisest ei tulnud midagi välja. Kuid siis asus mu mees tööle Šveitsis. Jällegi peeti loomulikuks, et mina koos lastega samuti Šveitsi lähen. Ma ise polnud selle mõttega päri, sest ma ei tahtnud Münchenist ära minna. Mul oli siin advokaadina hea töökoht, kus ma oma kolleegide ning bürooototajatega võrdselt hästi läbi sain. Ma olin siin viisteist aastat elanud ja Münchenist oli saanud mu kodukoht. Aga minu kohustust abikaasana ja laste emana peeti alati tähtsamaks kui minu enda tööd ja huve. Ma polnud “ise” ning ikka ja jälle otsustasid teised minu eest. Ma olen üliharva “ei” saanud öelda.

Ma hakkasin esmakordselt oma haiguse põhjuste üle järele mõtlema. Mulle sai selgeks, et ma olen ise ennast sellesse väljapääsmatusse olukorda manööverdanud. Meil kõigil leidub kusagil üks haigusekoll, mis kriisiolukorras arenema hakkab. Kas mängib siin mingit rolli toitumine? Või geneetiline pärilikkus? Või siis meie harjumused ja pahed? Neid põhjusi uurivad juba pikemat aega teadlased. Võib-olla on N-il õigus, et haigestusin sellepärast, et ometi kord “olla ma ise”.

See küsimus jäi mu mõtetesse püsima ning mulle tundus, et olen tõesti ennast ise haigeks “teinud”.

Ma rääkisin sellest kohe oma mehele ja me saime siit kõneainet paljudeks järgnevateks päevadeks. Kahjuks tekkis mu mehel sellest süütunne. Ta otsis pidevalt süüdlast ega hellitanud seejuures mitte kedagi. Ta ei säästnud isegi mu vanemaid ning ründas neid nii ägedalt, et nad vajasisid päevi uuesti rahunemiseks. Kõige karmimalt, peaaegu enesepiinamiseni mõistis ta kohut iseenda üle. Olukord muutus mulle lõpuks nii vastumeelseks, et ma ühel öhtul lausa pahanduse provotseerisin. Ma tegin talle selgeks, et selline süüdistamine ei vii kuhugi, et otseselt ei ole keegi minu haigestumises süüdi. Kui üldse keegi süüdi on, siis olen see mina ise.

Minu meelest vajas mu mees tookord seda vigade otsimist ja enesesüüdistamist, et sellega eemale tõrjuda kaotusehirmu ja meeleheidet. Lõpuks märkas ta isegi, et süüdistamine kuhugi ei vii ning midagi ei aita, kuid see pesitses temas veel pikka aega edasi.

Tavapärane ravi

Ma märkasin, et olin kaalust maha võtnud, mu jume oli päris hall, justnagu ränka peavalu tundes või südamevaevas.
E, Annie Proulx "Mereuudised"

Pärast operatsiooni jäeti mind nädalaks ajaks rahule. Ma olin sel ajal vaevalt võimeline liikuma, olin peamiselt voodi hooleks. Päev pärast lõikust proovisin B. abil üles tõusta, kuid see osutus mulle suureks piinaks. Esimest korda elus tundsin, mida tähendab piiratud liikumisvõime ja see ärritas mind. Ma lugesin palju, mediteerisin, nägin läbi akna sajandi kaunimat ilma ning oleksin tahtnud minna ujuma ja nautida päikesepaistet.

Mind külastati palju ja see aitas tähelepanu kõrvale juhtida. Aga ma ei suutnud oma kõige tarvilikumate igapäevatoimingutega üksi toime tulla ning tundusin endale seetõttu titana, kes sõltub teiste abist. Oma mälestuste järgi olin sellises seisundis esimest korda elus. Ma ei suutnud ennast ise pesta, duši all käimisest rääkimata. Mul polnud võimalik pesta pead ning isegi riietumisega oli mul tohutute sidemete ja drenaažide tõttu raskusi. See pealesurutud tegevusetus ja abitus muutsid mind agressiivseks, mistõttu ma ikka ja jälle oma tavaliselt hea meeleolu kaotasin ning lähikondlastele närvidele käisin.

Kolme nädala jooksul kaotasin kümme kilogrammi kehakaalust. Mul polnud söögiisu ning mu range vähidieet ei suurendanud seda sugugi. Haigla köögis koostati tegelikult suurepärase, haigusele vastava dieeti, mida ma järgisin umbes kuus kuud. Mitte kunagi varem polnud ma nii palju unistanud saiadest, kookidest, šokolaadist, hiina teest ja hästi rasvasest toidust. Vitamiinidražeetid ja ensüümitablette ning muid ravimeid, mis mulle anti, neelasin ma kohutavalt vastu tahtmist. Need jäid harilikult mulle kurku kinni. Kokku võttes oli see esialgne aeg haiglas mulle üsnagi ebameeldiv. Kuid mind aitas lõpuks minu optimism ja viis võtta elu sellisena, nagu see on, samuti hakkasin teadlikult vältima ebameeldivaid mõtteid.

Samal ajal klammerdusime mõlemad mehega — arusaadavalt — iga õlekõrre külge. Seetõttu allusime juba teisel haiglanädalal kannatlikult ja teadlikult eriarstide raviettepanekutele.

Kõigepealt tuli noor kiiritusarst. Hästi tõsine, sõbralik ja kena, kes mulle selgitas, et ta oli günekoloogiga kiiritusravi vajaduse üle rääkinud. Need vähirakud, mida operatsiooniga ei saadud eemaldada, tuli hävitada kiiritusega. Kiiritada tuli minu viiendat ja kaheteistkümnendat seljalüli, et seal murdumise ning seega halvatus ohtu vältida. Me leppisime kokku, et kiiritusega alustatakse kohe. Minu meelest oli sellega parem ühele poole saada enne mu kojuminekut. Kiiritus pidi toimuma ülitugevate röntgenikiirtega. Arst kinnitas mulle, et kõrvalmõjusid sama hästi kui pole. Ma ei kartnud põrmugi kiiritust ega vaevunud üldse selle üle järele mõtlema. Ka B., kellega Hayo peaaegu iga päev rääkis ja kes ise samuti sageli minu juures käis, kuigi ta laskis meid varahommikuste visiitide ajal magada ja tuli alles hiljem, soovitas mulle kiiritusravi. Kord tuli Hayo pärast vestlust B-ga eriti heatujuliselt tuppa ning teatas, et B. oli teda julgustanud sõnadega: "Imesid juhtub ikka ja jälle." Minule ei tundunud see lause üldsegi julgustavana. Minu arvates tähendas see seda, et minu paranemiseks pole üldse lootust ning et see võib toimuda ainult ime läbi.

Järgmine eriarst, kes meid külastas, oli günekoloog. Ta oli noor ja hästi tõsine mees, umbes

kolmekümnendate eluaastate keskel. Minu järelravi oli tema ülesanne. Praegu tundub ta mulle erakordselt sümpaatsena ja ma meenutan teda meeleldi. Mida paremini mul läks, seda enam ta rõõmustas. Ta muutus üha kenamaks ja sarmikamaks nendel harvadel külaskäikudel, mis ma pärast haiglast lahkumist tema juurde tegin. Kuid tollal, mu haiglasviibimise ajal ei meeldinud ta mulle üldsegi. Ta visiidid olid alati hästi lühikesed, tal polnud kunagi aega vestlemiseks. Ta toonitas kohe alguses, et kuna mu haigus nii kaugele on läinud, tuleb seda kiiremini alustada raviga. Ta ütles mulle, et terveks ravida mind ei saavat. Ka polevat võimalik mulle normaalse tugevusega kemoterapiat määrata, sest mu seljaüdi olevat juba üleliia kahjustatud. Mida tugevam on aga kemoterapia, seda suurem on šans terveks saada. Ta lisas, et minu jaoks olevat ravil niikuinii ainult toetav ja abistav tähtsus, sest terveks ravida mind ei saavat.

Ta tegi ettepaneku kemoterapiaks, mida harilikult ainult vanadele ja nõrkadele haigetele määratakse. See olevat madaladoosiline ja mitte nii tugev, nagu harilikult rinnavähi puhul määratakse, ning mitte kahefaasiline, vaid ainult ühefaasiline. Ta soovitas raviga otsekohe alustada, kuigi samal ajal mulle ka kiiritusravi tehakse. "Aeg surub peale," nii ta mulle ütles.

Tollal kartsin ma kõige rohkem kemoterapiat. Kõik, mis ma selle ravi kohta olin kuulnud või lugenud, lõi minus ettekujutuse hirmuäratavast ravist, millega muu hulgas kaasneb ka juuste väljalangemine. (Mul oli kahju oma ilusatest pikkadest juustest.) Selle ravi juurde kuulus muidugi ka oksendamine ja jõuetus. Aga ma vajasin nüüd just eriti jõudu.

Ma palusin endale seletada, millest see kemoterapia õieti koos seisab. Kuid tal polnud pikkadeks selgitusteks aega, sest ta pidi kiiresti ruttama oma osakonda. Mis puutuvat keemia-ravisse, siis mul ei olevat valikuvõimalust ja ma pean selle läbi tegema. Tema šeff tavatsevat sellistel puhkudel öelda: "Parem rikas ja terve kui vaene ja haige!"

Ta määras mulle ka hormoonravi, mis koosnevat antiöstrogeenidest ja mul kunstliku klimakteeriumi esile kutsuvat, mis omakorda kasvaja kasvu aeglustab. Ta ütles mulle lisaks, et ainult viis protsenti minu kasvajarakkudest olevat vastuvõtlikud antikehadele ja östrogeenidele (kaheteistkümnese skaala puhul olevat minul see aste üks). Lõpuks kirjutas ta mulle veel infusioone, mis luusiirete väga kõrget kaltsiumipeeglit alandaksid (kaltsiuminäitaja oli kõrge, kuna mu luud lagunesid). Mis puutus rinnakasvajasse, soovitas ta selle eemaldada. Kuid raa võin selle ka alles jätta, sest minu puhul ei olevat sellel suuremat tähtsust.

Täna tean, kui vägevalt minu tõrjemehhanism valvel oli. Sõna "vähk" püüdsin ma alati vältida, isegi ravimise juures. Ainult operatsiooni puhul, kui selle mõjuga otseselt tegemist oli, näiteks kui luude purunemise oht kõne alla tuli, sain sellest rääkida. Täna võin ma kogu selle vestluse üle naerda, kuid tookord tähendas see mulle absoluutset depressiooni, langemist. Ma olin nii meeleheitel ja lootusetu, et lausa uppusin pisaratesse.

Sel silmapilgul vajasin ja otsisin ma kedagi, kes mind lohutaks. See pidi olema arst, kes mulle pikkamööda ja arusaadavalt asju selgitaks ning seda ilma väiteta: "Teil pole mingit valikuvõimalust". Kõige enam soovisin ma B-d, aga tema oli opereerimas. Ma otsisin üles noore assistendi, kes juba esimesel päeval oli mu vastu sõbralik ja meeldiv olnud. Tema leidis selleks aega, et mulle veel kord selgeks teha kõik ravi kohta käivad ettepanekud. Mis puutus hormoonravisse, siis koosnes see ühest süstist kuus ja kahest tabletist päevas. Et sellel ravil polevat mingeid kõrvalmõjusid, siis olin ma temaga ühel meelel ning nõustusin selle raviga. Ma küsisin siiski endalt, mis mul sellest käsu peaks olema, kui ainult viis protsenti minu rakkudest sellele reageerib? Mulle näis see nagu rasestumisvastane vahend!

Oma põhikasvaja võimalikuks eemaldamiseks ma nõuannet ei vajanud. Ma olin juba ammugi otsustanud, et seda ma ei tee. Mis puutus kemoterapiasse, siis kinnitas ta mulle, et see on madalaima doseeringuga. Pealegi polevat ka ükski patsient seni selle ravi juures oma juustest ilmajäänud või end halvasti tundnud. Et mind veelgi rahustada, tõi ta arstide toast ravimite punase nimekirja ning otsis sealt välja minule määratud preparaatide nimed. Ta tegi seda selleks, et mulle näidata, millise jaotuse all need ravimid loetelus on. Nagu selgus, olid need "antibiootikumide" lahtris. Ta selgitas mulle, et minu ravimid on tugeva toimega antibiootikumid. Minu küsimusele, kas ta oma naisele minu olukorras seda ravi soovitaks, vastas ta: "Igal juhul!" See argument rahustas mind väga. Ma otsustasin kemoterapia käsuks, kuid alles pärast kiiritust, mitte mingil juhul üheaegselt. See otsus ärritas onkolooge, kes ilmselt ajanappuse tõttu niigi närvis olid. Ma ei nõustunud günekoloogide poolt

soovitatud manustamisega nende vastuvõturuumis. Mul oli hirm ooteruumi koormava depressiivse energia ees. Seepärast helistasin ma oma sõbratarile F-ile ja palusin tal mulle see ravi tema sisehaiguste vastuvõturuumis ambulatoorselt teha. Vaatamata sellele, et asi oli talle uudne, andis ta mulle siiski nõusoleku. Peale selle lubas ta hankida täpsemat informatsiooni selle ravi kohta ja siis mulle teatada. Kõne lõpul ütles ta veel, et midagi ebatavalist olevat ilmnenu minust vereproovis. Tüvirakud, mis mu haiguse tõttu peaksid olema normaalselt vähenenud ja nõrgemad, olevat hoopiski aktiivsed ja tugevad nagu tervel inimesel. Siit järelduvat, et minu immuunsüsteem on veel puutumata. Loomulikult rõõmustas mind see teade. Lõpuks ometi üks hea uudis sellel päeval! Me leppisime F-iga kokku, et ta hangib B-lt täpse kirjelduse ja et ma kohe pärast lahkumist haiglast tema juurde esimesele raviseansile tulen.

Vaatamata kõigele jäi minusse siiski pakitsema mingi sisemine rahutus just selle ravi pärast. Aga ma olin lohutatud ja teadsin vähemalt, mis saab edasi. Nüüd tean, et ma tookord oma edevust tähtsamaks pidasin kui surma. Kuid see edevus näitas minu sisemist heitlust. Ma olin ju alati printsessi mänginud ja tegin seda edasi, hoolimata sellest, et mul surmaotsus peaaegu käes oli. See kokkulepitud ravi, mis pikkamööda algas, oli muidugi minu sõbra B. poolt igati toetust leidnud. Mulle tehti selgeks, et sellega loodeti vähirakkude kasvu aeglustada ning selle kaudu haigust nõrgendada. Aga minu tervenemine ei tulnud esialgu üldse kõne alla.

Noor assistent kinnitas mulle, et haiguse taandumine pole nii madaladoosilise keemiaravi korral üldse võimalik.

“Kas te teate,” ütles ta veel, “et teie laboratoorsete leidude juures hüppaksin ma lakke, kui meil õnnestuks rakkude kasvu kuidagi seisma panna.”

Meile kõigile sai selgeks, et tavapärane ravi mind ei aita, põhiprobleemi ei lahenda ning mu haigust pole sel viisil võimalik võita.

Esimene katsetus vaimsete — spirituaalsete ravivõimalustega

Ma arvan, et kus mind ei ole, siiski olen ma,
kus ma ei mõtle, ma pole seal,
kus ma oma mõtte mängukann olen;
ma mõtlen sellele, miks ma ei ole seal,
kus ma ei mõtlegi mõelda.

Lacan (David Hodgei “Puhas töö”)

Arvestades minu prognoosi, oli B. arvamusel, et ma vajan tungivalt psühholoogilist tuge. Niisiis oli ta haigla psühhosomaatilises osakonnas korraldanud mulle vestlused psühholoogiga. (Ma usun, et tollal kahtlesid paljud, kas ma oma olukorrast üldse õieti aru saan.) Too psühholoog, hästi sümpaatne ja ühtlasi kannatlik inimene, kuulas minu juttu mind katkesta-mata kaks tundi järjest. Ta ei võtnud seejuures minu suhtes mitte mingisugust seisukohta. Et ma mitte kunagi varem polnud psühholoogi juures käinud (printsessid ei vaja ju psühhologe!), siis ei teadnud ma, et nad alati oma patsiendid kannatlikult ära kuulavad.

Jutuajamised temaga panid mind imestama, et tema, kes ta inimhingede eriteadlasena ometi inimvaimu sisemisi jõude tundma pidi, siiski vaid tavameditsiini faktidele toetus ega võtnud mingit muud prognoosivõimalust kõne allagi, nõustudes täiesti arstide poolt antuga.

Kord ütles ta mulle end olevat täiesti veendunud selles, et haigusi, nagu vähktõbi, saadakse psühhosomaatiliste häirete tõttu. Neid psühhosomaatilisi häireid, s.t. haigusi pole üldse võimalik korrigeerida, seega ka mitte neist tingitud haigusi ravida.

Minu tookordse seisundi juures ning ka minu teadmiste alusel oli mulle selge selle argumendi puudulik loogika ning totaalne abitus. Kui ma talle pärast oma paranemisprotsessi algust rääkisin, et olen saavutanud kõik iseenese jõu abil, lausus ta: “Ma arvan, et te ennast liiga palju vaevate. Mina teie asemel ei püüaks paraneda, vaid sooviksin tungivalt oma elu pikendada.”

Sellel päeval ei vaielnud ma talle vastu, kuid järgmisel visiidil ütlesin talle, et ma mõtlesin kõige üle järele ja et ma ei saa temaga päri olla. Ta vabandas mu ees, väites, et tahtis mind vaid koormavast ja

ennasthävitatavast võitlusest säästa. “Kuid nüüd,” sõnas ta ja vaatas mulle otsa, “näen ma, et teid valesti hindasin. Ma olen kindel, et teie ei vaja kaitset, ning ma pean ütleva, et imetlen teid. Nüüd usun ma, et teil jätkub jõudu oma tahtmine saavutada. Ma olen psühhosomaatilises osakonnas paljusid teie olukorras inimesi tundma õppinud ja nii mõnelgi puhul oli karta enesetapu ohtu. Kuid mitte kellelgi pole mõtte surmast nii kaugel olnud kui teil. Teie silmades ei ole surma. Seepärast tehke seda, mis te kavatsesite, ja ma soovin teile selleks kõikvõimalikku õnne.” Ma ei ole teda pärast seda jutuajamist enam kohanud. Ta aitas mind lõpmatult palju oma viimase lausega. See aitas mind rohkem, kui tema kuulamine ja psühhoanalüüsiga tegelemine oleks mind aidanud.

Mulle meenus, et mõiste surm pole kunagi minust kaugemal olnud kui nüüd, kus kõik seda kartsid. Minu elujaatust imestasid kõik. Sellel päeval lugesin ma, ja mitte juhuslikult, ühte lõiku Anthoni Robbinsi raamatust “Piiritu energia”. Tema jõuprintsiip paelus mind. Robbins esitas endale lähteküsimuse: milline on erinevus nende vahel, kes saavutavad seda, mida nad ette võtavad, ja nende vahel, kes seda ei suuda teha? Või siis vahe nende vahel, kes tegutsevad ja kes passiivseks jäävad? Miks, küsib ta endalt, suudavad mõned inimesed ületada kohutavaid, kujuteldamatuid raskusi, samal ajal kui teised... oma elu ise katastroofiks muudavad? Kuidas suudavad mõned iga kogemust positiivselt kasutada, teised samades tingimustes aga hukuvad?

Erinevus, ütleb ta, seisneb üksnes ja ainult selles, kuidas me käitume, kuidas me iseendaga ümber käime. Robbins sattus juhuslikule teadusharule, mis ennast neurolingvistiliseks programmeerimiseks nimetab, lühidalt NLP. See NLP kujutab endast ideed oma aju süstemaatiliselt programmeerida. NLP propageerib, et me elus kõike, tõepoolest kõike, mida me soovime, võime saavutada, kui me oma ajuja alateadvust treenime. Oma raamatus tõi ta fantastilisi näiteid, mida kõike NLP-ga on võimalik saavutada. Mind valdas veendumus: “Siin on sulle meetod, mis sind aidata võib.”

Kui NLP abil peaks olema tõepoolest võimalik kõike saavutada, siis tahan ma seda meetodit tundma õppida. Robbins õpetab näidete abil oma raamatut kasutama. Näiteks kirjeldab ta seda, kuidas on võimalik negatiivseid pilte endas ümber programmeerida. Seda proovisin ma otsekohe ühe negatiivse näite abil minevikust. Ma jälgisin täpselt tema näpunäiteid, aga see negatiivne kogemus ei kadunud. Nüüd tekkis mul soov leida keegi, kes ka NLP-ga töötaks. Siis ühtäkki helistas mu sõbranna. Me vestlesime pikemalt ja ta rääkis mulle, et on leidnud ühe suurepärase meetodi koormavast seljavalust lahtisaamiseks. Seda meetodit nimetatakse NLP-ks! Ta olevat ühe NLP-koolitusega terapeudi juures ainult kaks korda ravil käinud ja olevat nüüd terve ilma igasuguste ravimiteta!

Kui ma seda kuulsin, ei uskunud ma oma kõrvu. Just asja lugesin ma esmakordselt NLP-st ja juba tuli lahendus. Sõbranna andis mulle selle terapeudi aadressi ja telefoninumbri. Pärast seda kõnet helistasin ma kohe sellele terapeudile ja saingi visiidi aja kahe nädala pärast. Tundsin ennast kohe palju paremini. Ma arvasin, et olen ometi lõpuks õige tee leidnud. Sellel päeval said nii mõnedki tähtsad küsimused lahendatud.

1. Kui keegi üldse mind minu praegusest sundolukorrast välja aidata saab, siis olen see mina ise. Kui arstid ei usu, et nad mind aidata saavad, kuidas ma saan siis nendelt ravi või paranemist oodata?
2. Minule antud prognoosi alusel ei ole mul jäänud enam palju aega elada.
3. Minu paranemisvõimalused peituvad ainuüksi vaimses ja hingelises valdkonnas.

Üsna haiguse alguses ütles mulle keegi, et maailmas olevat minu jaoks ainult üks eriteadlane, kes mind põhjalikult tunneb —ja see olevat mina ise!

Ja tänu sellele, mis ma ise enda kohta teadsin, jõudsin arusaamisele, et mul tuleb kiiresti leida üks punkt, mille ümber ma pöörlen ja sellega kogu oma senise arengu tagurpidi tagasi joosta saan lasta. Küsimus oli ainult selles, kust ma selle punkti leida võiksin. Ühtäkki sai mulle selgeks, et ma pean lõpetama oma ravija paranemisplaanide teiste kätte andmise. Ma pean ise aktiivseks muutuma, nii raske kui see ka momendil on. Ma ei tohi oma elu usaldada arstide kätte ja mitte nii nagu seni kõik oma mehe hooleks jätta. Loomulikult oli see mugav ning juba ainult see tunne, et ma pole ükski, oli kergendav, aga see mind ei aita. Kogu oma häda ja mure mehe kätte loovutanult ei mõelnud ma sellele, et loobusin sellega kogu vastutusest oma elu eest ning hoidusin isegi järele mõtlemast, mida see loobumine minule endale ja ka temale tähendab.

See ei tähendanud seda, et ma tänasest alates kõik oma kätte võtta oleksin otsustanud. Aga ma hakkasin tundma iseenda ees vastutust ja arendasin seda edasi. See oli mulle veel nüüdki sellele ajale tagasi vaadates kõige olulisemaks sammuks, mis ma tookord tegin. Muidu poleks ma ennast suutnud vabastada kõigist neist kahtlustest, diagnoosidest, ettekirjutusest, prognoosidest ja raviettepanekutest.

Minu mees, kellele ma sellest pöördest endas kõigepealt rääkisin, oli vaimustatud. Siit alates, ütles ta, oled sa ainuvalitseja oma paranemise üle, sina otsustad, kas võtad ettekirjutatud ravimeid ja kas teed läbi kõik soovitatud raviprotseduurid või mitte. Selle äratundmise muutmine tegelikkuseks võttis siiski omajagu aega. Pikkamööda usaldasin ma mitmetest raviettepanekutest keelduda ja ise otsustada. Mulle polnud veel päris selge, mis minu jaoks tegelikult kõige parem oleks.

Võimalus tagantjärele midagi muuta ja- rünnakule asuda tuli alles pärast haiglast lahkumist. Seni, kui ma haiglas viibisin -- nii näen ma seda täna —, olin ma haigla organisatsioonis, sealses atmosfääris ja seadustes kinni, õdedega ja ka teiste haigetega seotud. Kuidas sain ma seal üldse tervisele või paranemisele mõelda? Peale selle uskusin ikka veel, et mida erinevamaid radu mööda ma sõidan, s.t. mida erinevamaid ravimeetodeid ma proovin, seda kindlamini jõuan eesmärgile. Ma olen alati kõige suhtes kindlustunnet evida tahtnud, seetõttu ei suutnud ma veel üle oma varju hüpata. See päris uus veendumus viis selleni, et ma tegin mehele ettepaneku meie ümberasumine Šveitsi edasi lükata — olime kavatsenud seda teha lähematel kuudel. Mulle oli selge, et mu paranemist see ei soodusta, kui me uues ümbruses, uues kodus ja uute arstidega otsast alustaksime.

Mul oli aga nüüd esimest korda tunne, et olen valmis midagi absoluutselt ise ainult oma kätte võtma. Minu mees oli sellega päri ja ka mu perekond hingas kergemalt. Selle asemel, et kuhugi sügavikku kukkuda, hakkasin ma tulevikule mõtlema.

Kiiritusravi

Supertanklaev: spetsiaalne laev vedela laadungi jaoks. Seniehitatutest on suurimad 500-600 tuhande tonnilise mahutavusega.
Meyersi leksikon

Juba järgnevatel päevadel avanes mul võimalus seda tegelikkuses realiseerida, mis ma lugenud olin, sest nüüd algas kiiritusravi. Kõigest sellest, mis selle raviga kaasneb, oli mul õige ähmane ettekujutus. Ainus, mis mulle oli meelde jäänud kiirituseksperdi külastusest, oli see, et kiiritust tehakse ülitugevate röntgenikiirtega. Võrreldes tavalise röntgeniülesvõttega olevat see samasugune kui supertanklaev mängu-ujumispardiga võrreldes. Seega oli mulle selge vaid kiirituse tugevus. Aga mul oli juba enne esimest kiiritusseansi valmis oma strateegia — ikka veel sõjakas meeleolu — miks ma seda endale teha lasen ja mis mul sellest käsu on. Pärast Simontoni lugemist lõin endale uue pildi sellest, kuidas toetada “edukat vähirakkude hävitamist kiiritusega, nii et need sulaksid nagu või päikesepaistel”. Kiiritus oligi üsna intensiivne ja mulle tundus, et mu vähirakud tõepoolest sulavad. Kõigepealt kaeti mind kinni tinaplaadiga, et mitte kahjustada terveid rakke. Röntgenikiiri on võimalik juhtida millimeetrilise täpsusega, kuid sellegipoolest tahtsin terveid rakke kaitsta. Ma rääkisin nendega nagu inimolenditega. Ma käskisin oma tervetel rakkudel peitu pugeda ja “haigetel rakkudel” sulada. (Sellist kummalist jutuajamist polnud ma iialgi varem ette võtnud.) Enne haigestumist olin alati skeptiliselt suhtunud kõigisse teaduslikult põhjendamata asjakäsitustesse. Esoteerik oli minu jaoks midagi eriti vastikut. Kuigi olen truu katoliiklane, ei uskunud ma ei imedesse ega ka inimhinge jõusse. Kui mulle viie aasta eest oleks keegi öelnud, et ma hakkan kunagi tegelema alateadvusjõuga, oleksin ta välja naernud. Üleolevalt olin veendunud, et minul pole seda vaja ning sel pole mingit väärtust! Alles nüüd on mul selge, kui paljust ma oma lühinägelikkuse tõttu olen ilma jäänud ning kui palju sisemist rahulolu ja tasakaalukust iseenesega suhtlemine pakub. See oli suur šans minu jaoks ja tänu oma haigusele õppisin ma seda tundma. Mina, kes ma alati realistlik ja asjalik inimene olen olnud, olin järsku valmis uskuma kõige võimalikkusesse ja alateadvuse jõusse.

Tegelikult alustasin iseendaga tegelemist nullist. Mul polnud aimugi ei kuufaasidest ega pendlitest, rääkimata reinkarnatsioonist (uuestisünnist) või energiatööst. Mul polnud aimugi suhteliselt

moodsatest raamatutest, nagu Carnegie “Ärge muretsege, hakake elama”. Taolistest raamatutest olin ma suure kaarega mööda käinud. Minu jaoks ei eksisteerinud midagi peale minu enda usu, s.t. mida ma ei näe või tõestada ei saa, seda pole ka olemas — punkt.

Alles praegu suudan mõista seda tohutut energiat, mis igas inimeses peitub. Ma olen piiritult tänulik selle eest, et võisin tundma õppida ja näha, et on olemas võimalusi ja vahendeid omaenese ressurside kasutamiseks ning et ma seda teed käia saan.

Esmakordselt pärast haiguse diagnoosimist sain kiiritusravi tõttu kokku teiste patsientidega. Alguses ei saanud ma nendega kuigi palju kontakteeruda, sest mind sõidutati sinna voodiga, samal ajal kui enamik nendest käisid ravil ambulatoorselt ning istusid ooteruumis. Kui mind pärast poolttest või kaht nädalat ratastoolis sinna sõidutati, oli mul võimalus nendega juttu ajada. Ma märkasin seal ootavates inimestes ülekaalukalt valitsevat sügavat resignatsiooni ja alistumist oma olukorrale. See pessimistlik õhkkond šokeeris ja koormas mind rohkem kui kogu kiiritusprotseduur ise. Juba esimesel kiiritusseansil (ühtekokku sain ma neid kümme), kui ma alles voodis lamasin ja oma järjekorda ootas, märkasin üht, samuti voodis lamavat vanemat naist. Kuna tal ilmselt kemoterapia tagajärjel enam juukseid, ripsmeid ega kulme ei olnud ning ta haiglasärgis oli, ei saanud ma esialgu aru, kas ta on mees või naine. Tema pilgust olin ma aga nii kohutavalt šokeeritud, et palusin oma meest mu voodi ümber pöörata — ma lihtsalt ei tahtnud teda näha. Veel vähem soovisin temaga rääkida. Kui ma teda jälle nägin, istusin juba ratastoolis. Ma olin just temast möödumas, kui ta mind nimepidi kõnetas ja enda juurde kutsus. Koheldes palusin end talle lähemale lükata — ma kartsin ikka veel tema pilku.

“Kuidas te minu nime teate?” küsisin ma.

Ta vastas: “Ma kuulsin eelmisel korral, kui teid kutsuti, seepärast tean teie nime. Ma näen, et teil juba paremini läheb ja mul on nii hea meel selle üle. Te olete veel noor.”

“Jah, mul läheb juba paremini,” vastasin ma, “ja kuidas läheb teil?”

Ta jutustas mulle läbi pisarate, et vähk on kahjustanud ta hinge- ja söögitoru ning et talle on tehtud viimastel nädalatel kolm operatsiooni, samuti on ta saanud keemiaravi. (Minu jaoks ei olnud see mitte just eriti julgustav.) Kõik need ettevõtmised ei aidanud teda ja arstidki ei andnud enam mingit lootust. Kuna ta elab üksi ja ta tütar talle iga päev ainult üheks tunniks appi tuleb, ei suuda ta varsti enam ise enda eest hoolitseda. Ta oli nii abitu, lootusetu ja kartlik, et mu mees ütles talle: “Teate mis, mul on üleval üks raamat, ma tahan selle teile anda, see aitab teid kindlasti (ta mõtles siinjuures Simontoni). Sealt saate teada, mis teil endal teha tuleb, et terveks saada. Kas toon selle teile?”

“Ah,” ütles ta, “ma olen juba nii haige, et ei suuda enam lugeda ega ühtegi raamatusse keskenduda.”

“Siis paluge oma tüdruku, kes iga päev üheks tunniks tuleb, et ta teile ette loeks!” ütles mu mees.

“See ei lähe,” vastas naine, “mu tüdruku on kolm last ja tal on vaevalt selleks aega. Ta tuleb alati, et mind pesta, siis ta läheb jälle. Ja pealegi, teate, pole sellel üldse enam mingit mõtet. Kuid ma tänan teid vaeva eest.”

Et nüüd järjekord minu kätte jõudis, tuli mul see jutuajamine katkestada.

Kui olime tagasi palatisse jõudnud, ütles mu mees: “Kas sulle sai nüüd selgeks erinevus sinu ja selle naise vahel? Sa nägid kedagi, kes tahab surra ja on juba tegelikult selle maailmaga jumalaga jättnud.”

Ma mõtlesin selle üle järele veel üsna kaua. Ilmselt on siiski tähtis alati ettepoole vaadata ja oma mõtetes elule niipalju kui võimalik ruumi anda.

Järgmisel päeval taas seda naist ooteruumis kohates tõukas mu mees minu ratastooli otse tema juurde.

“Teate mis,” lausus ta, “te aitasite eile minu abikaasat sellega, mis te rääkisite, väga palju.”

“Millega siis?” küsis naine imestunult.

Ma taipasin, kuidas mu mees, kes alati nii otsekohene on ja sageli mõtlematult ütleb seda, millega ta teisi inimesi solvata võib, just sellele naisele öelda tahtis, et ta mulle selgeks tegi, mis vahe on sellel, kes surra tahab ja kes edasi elama valmistub. Mul oli sellest naisest nii kahju ja ma tahtsin teda oma mehe julma otsekohesuse eest kaitsta. Seepärast segasin end jutu vahele ja ütlesin: “Kuna te olite nii kena minu vastu.” Taas tulid talle pisarad silma. Mulle tundus, et talle pole kuigi sageli

öeldud, et ta kena on.

Tänaseks on mulle selge, et ma ei oleks tohtinud end vahele segada. Võib-olla oleks see vapustus, mis mu mehe sõnad temas esile oleksid kutsunud, äratanud selles naises teadmise, et ta ise tahab surra. Vahest oleksid mu mehe sõnad temas vastupidise soovi äratanud — et ta tahab elada. Nüüd tean sedagi, et ma midagi ei saavuta, kui ma inimeste vastu ainult kena olen ja neile ainult kaastunde ajel lähenen. Oma kaastundega unustan ma emotsionaalse hädaohu ja röövin neilt nende enese energia. Tollal lähtusin oma abistamistahtest, ma uskusin, et mul tuleb kaastundega tegutseda. Pärast seda ei näinud ma seda naist enam kunagi, aga ta tegi mulle selgeks, et ma e i tohi selliselt toimida.

Kogu see kiiritusravi polnud sugugi nii kahjutu, kui mulle selgitati. Esimese nelja päeva jooksul olin nii kohutavalt vaevatud, et otsekohe magama jääda tahtsin. Ka tekkisid mul kohutavad peavalud, ma oksendasin nii palju, et mul kadus söögiisu ning ma suutsin ainult voodis lamada. Minu peavalud jahmatasid B-d, sest ta teadis stsintigrammist, et mul on ka koljuluudes vähisiirdeid. Seepärast tahtis ta nädalalõpul mu koljust kompuutertomogrammi teha, sest sel teel on võimalik kindlaks määrata, kas mu aju on kahjustada saanud. See ajas mu nii paanikasse, et ma tahtsin seda uuringut igal juhul vältida. (Taas minu vana taktika, pea liiva sisse peita!) Ma olin lõpuks siiski sellega nõus. Kuigi mu koljuluudes tõepoolest siirdeid avastati, hingasin ma kergendatult, sest aju oli puutumata. Mul oli selline kummaline tunne, et nende siiretega luustikus saan ma paremini hakkama kui ajukasvajaga.

B-le oli selge, et mu peavalu põhjustas kiiritus, seepärast kirjutas ta mulle järgmiseks nädalaks ravimeid, mis mul iivelduse ära võttis. Ma võtsin pärast iga kiiritust ka aspiriini ja seetõttu ei tundnud ma enam väsimust. Tomogrammi tegemise päeval haaras mind äkki kohutav vihahoog kogu haigla vastu ja ma tahtsin veel ainult siit välja. Ma läksin, kuigi karkude abil liikudes, üheks ööks koju. Et ma siiski veel väga nõrk olin, läksin järgmisel päeval vabatahtlikult haiglasse tagasi. Ma jäin sinna veel üheks nädalaks. See üks öö kodus tõi mind siiski tagasi “normaalsesse” ellu — mulle sai selgeks, et ka väljaspool haiglat eksisteerib elu.

Pikkamööda töötas ravivõimlemistreener mu reiemuskulatuuri taas üles, kuid mul oli veel nädalaid pärast operatsiooni tunne, et pean uuesti kõndima õppima. Kargud olid mu vältimatud kaaslased.

Selline oli olukord, kui mu sõbranna N. mulle taas meelde tuletas, et ma peaksin Kölni proua D-le helistama, sest tema olevat ainuke inimene, kes mind aidata suudab. Ma polnud seni tema nõuannet kuulda võtnud, sest olin ses suhtes liiga skeptiline.

Ärritunud minu passiivsuse üle ning teades, et aeg jookseb, helistas ta ise D-le. Ta jutustas minust ja kirjeldas mu seisundit.

D. rääkis seejärel ise mu mehega telefoni teel ning leppis Hayoga kokku, et ta mind viimasel haiglasviibimise nädalal külastab. Esimene küsimus, mis ta mu mehele esitas oli see — kas ma suhtun oma haigusesse kui saatuselööki või näen selles hoopiski suurt võimalust. Mu abikaasa vastas: „Kui suurt saatuselööki – enam mitte, kuid mitte ka kui suurt võimalust.” Seejärel lubas D. tulla ning saabuski järgmisel kolmapäeval Kölnist Münchenisse minu juurde haiglasse. Nii nägin ma esmakordselt seda naist, kes kogu mu strateegia ja suure osa mu senisest mõttelaadist kahe tunni jooksul vankuma pani

Minu võimalus

“Vaata kord ometi,” ütles ta.

“Sul on võimalus veel kord uuesti alustada.

Uus paik, uued inimesed, uued väljavaated.

Laev klaaritud. Vaata, kui sa uuesti alustad,

võid sa teha, mida soovid.”

E. Annie Proulx “Mereuudised”

Me mõlemad ootasime skeptiliselt tema tulekut. Eriti mu mees, sest ta oli telefoni teel mu mehele öelnud, et mu haiguse ajend on tema, minu mees.

Ma ei oodanud mitte mingisugust põõret ega ka murrangulist kogemust.

Kuigi N. oli meile juba selgitanud, et D. mitte põrmugi ei sarnane guru või mingi imearstiga,

pesitses meis siiski umbusaldus. Ja kui ta oleks vähimalgi määral mõjunud nagu esoteerik või sektijünger või guru, poleks ma mingil juhul teda endale lähedale lasknud. Enne kui D. Münchenisse tuli, palus ta mul talle faksi teel saata oma käekirjaproov. Ta tahtvat nimelt, nagu ta väitis, midagi kaasa tuua, ja selleks vajavat ta seda proovi.

Selle telefonikõne ajal ütles ta mulle midagi, mis mu meeli köitis. “Ärge ainult mõelge,” sõnas ta, “et mina teid aidata saan. Kui te seda ootate, 'on minu tulek teie juurde lihtsalt ajaraiskamine. Aidata ei saa teid keegi peale teie enda. Ma võin teile ehitada silla, mis teil uuele teele pöörata võimaldab, võin teile näidata, mida te teha võite, kuid üle silla peate ise minema.”

Mulle näis, nagu tahaks ta mulle midagi uut, senitundmatut vahendada.

Me ootasime teda sellel pärastlõunal ärevusega, aga ka kahtleva distantseeritusega.

Palatisse tuli pikakasvuline, blond, elegantselt rõivastatud ning väga reibas meist veidi vanem naine. Tal oli siiras silmavaade ning enesekindel esinemine. See oli nii tohutult erinev meie ettekujutusest temast, et me sõnulseletamatult üllatunud olime. Kuid see ei jäänud sel pärastlõunal kaugeltki ainukeseks üllatuseks. Eriti üllatav oli see, kui ta kõigepealt teatas: “See on alles üks tore mäng, mis te siin välja mõelnud olete! Te olete imetlusväärse meetodi leidnud oma lähikondlaste pingele alla seadmiseks. Ja kõik, kõik mängivad kaasa! Milline tore võimulang!”

Minu esimene mõte, kui ma seda kuulsin, oli: mida see naine õige endale lubab. Siin ma nüüd laman, surmavalt haige, kuidas ta julgeb üldse öelda, et see ainult mäng on. Ja mis ma veel häbematuma leidsin olevat: ta ei süüdistanud mind mitte ainult selles, et ma endale haiguse muretsesin, vaid et ma olevat seda selleks teinud, et oma lähedaste üle valitseda! Uskumatu!

Kõik, mis D. meile sellel pärastlõunal ütles, pööras kogu meie senise arusaamise täielikult pea peale.

“Te olete seni olnud,” väitis ta, “oma mehe jaoks nagu patareid, olete talle andnud soojust ja energiat, mida ta kõige enam on vajanud. Mida te sealjuures ei märganud, oli see, et te iseenast energaetiliselt täielikult tühjendasite ja seda sinnamaale, kuni teil enam energiat ei jätkunud. Te pakkusite ennast nagu suveväljamüügil. Teie mees aga ei vaja seda, juba pikemat aega ei vaja. Te ei või nii jätkata. Teil tuleb oma patareid mehelt ära võtta, temal tuleb ise endale energiat muretseda. Teie aku on tühi. Vähktõbi on andnud teile tohutu võimaluse, nüüd tuleb teil sellest võimalusest, mis te saanud olete, õppida ja kõigepealt lõpetada see sõjamäng iseene vastu. Te sõdite ju iseenda vastu, seda näitab teie haigus. Ma näen,” ütles ta, vaadates seinal mu plakati — minu väeosad on võidukad — “et te juba järgmise sõjalise strateegia juurde olete jõudnud ja nimelt — sõda tuleb sõdida. Teil tuleb see aga otsekohe lõpetada! Teie vähirakud on osa teie kehast, eks ole?” Ma noogutasin. “Kui see tõepoolest nii on, kuidas on siis võimalik seda probleemi üldse lahendada, kui te omaenese keha vastu sõdite ja ühte osa oma rakkudest hävitada tahate? Teil on need rakud mingil kindlal põhjusel, ma ei tea veel ainult, mis põhjusel, aga te ei saa nendest kindlasti mitte lahti, kui nende vastu sõdite. Kui te nendega ära lepite, lahkuvad nad iseenesest.”

Kõik see, mis ta rääkis, oli mulle täiesti võõras, aga leidis minus kohe vastukaja. Eriti selgeks sai mulle ta argument sõjapidamisest. Mul polnud aimugi, kuidas ma seda teostada saan, seda vähirakkudega äraleppimist. Aga et see hoopiski parem meetod on kui sõdimine, näis mulle veenev.

Minu mees, kes tahtis minna lastega kusagile väljasõidule, jäi teda kütkestatult kuulama. Hiljem rääkis ta mulle, et ta lihtsalt ei suutnud ära minna, sest see oli talle nii huvitav.

Meile tundus, et D. pööras kogu tegelikkuse segamini. Mina ei olnud ohver, vaid kurjategija. Vähktõve vastu ei tohiks võidelda, vaid sellega tuleks ära leppida ja seda tunnustada! Soojust pakkuda pole positiivne, sellega müüakse iseenast nagu suveväljamüügil! Mis vaade või seisukoht see õieti on? See oli 180°-ne pööre kõige selle suhtes, mida ma seni uskunud olin.

Kõige imetlusväärsem oli aga see, mis seejärel tuli.

“Te võite nüüd,” ütles ta, “seda teed minna, mis ise valite. Kui te otsustate üle silla minna ja elada, on tore. Aga kui otsustate teise tee — surma — käsuks on ka see minu meelest korras. Sest kõik, mis te otsustate, on minu jaoks õige, aga te peate otsustama iseenda jaoks! Teil on alati valikuvõimalus. Te ei tohi lasta ennast mõjutada, nagu poleks teil valikut. Kui tahate endale võimalust saada, siis te ka saate selle! Te olete ohver, kurjategija ja ravija ühes isikus. Otsuse langetamiseks soovitan teil järele mõelda: kui te tahate lahkuda, siis minge, jätke maha see maailm. Elu ei sure niikuinii, sest elu on igavene. Kuid kui te praegu lahkute, siis see, mida nüüd õppima peaksite, jääb õppimata ning te

alustate järgmises elus täpselt samast punktist. Miks ei peaks te siis otsekohe ja siinsamas seda probleemi lahendama?”

Selles kõiges peitus taas kohutav õudus!

Mitte ainult see, et kui ma surra tahan, noh — olge lahked!

Seda polnud mulle iialgi keegi öelnud. Aga ta lisas veel seda, et ma oma järgmises elus jälle sama probleemiga silm silma vastu seisan.

Ma polnud iialgi mõelnud uuestisünni võimalusele. Minu esimene impulss oli ilma pikema jututa eitada ettekujutust reinkarnatsioonist. Ma olin kogu oma eluaja elanud katoliku kiriku õpetusega elust ja surmast. Nüüd oli mulle kohutavalt raske sooritada mõtteline 180°-ne pööre ning endale selgeks teha idee igavesest elust.

Siis ütlesin ma endale: “Ilmselt on siiski maa ja taeva vahel olemas rohkem asju, kui sa seni oled omaks võtnud. Miks sa ei jäta seda küsimust lihtsalt lahtiseks? Võib ju olla, et see on võimalik, kuid võib ka olla, et seda pole. Kui tal on õigus, siis pole ju mingit põhjust seda mitte õppida, mida sul õppida tuleks.”

Täna usun ma, et esimene tulemus minu kuhtumisest D-ga oli järgmine: olla rohkem vastuvõtlik asjadele ja suuremat hulka asju tõenäoliselt pidada. See, mis D. sel momendil tegi, oli just tol ajal minu jaoks eriti väärtuslik: valikuvõimalus, mille arstid oma prognoosidega minult ära võtsid, — selle andis tema mulle tagasi. Mul oli varemgi mingi ähmane aimus, et inimesel on siiski kuni viimase hingetõmbeni mingi võimalus otsustada, kas elada või mitte. Kuid päris selgeks sai see mulle alles sel silmapilgul. Ja alles sellel silmapilgul kütsin ma heaks võimaluse ise otsustada, mis minust saab. Seda otsustamisõigust polnud ei arstidel, minu mehel, minu vanematel ega ka minu lastel.

D. jutustas meile, et tema ise oli pärast autoõnnetust kaheksateist minutit kliinilises surmas viibinud ja kolm nädalat koomas lamanud, seejärel prognoos — ratastool, siis neli aastat rehabilitatsiooni täielikus üksinduses. Sel ajal oli ta saanud alternatiivset teavet valikuvõimalusest ning seejärel arendas seda juba ise edasi. “Ma olin surmaga tutvunud ja uuesti ellu tagasi toodud,” rääkis ta mulle. “Seal, kus arstiteadus mind enam aidata ei suutnud, muutsin ma oma vaimset ja moraalselt suundumust. Sealjuures avastasid energiaallika, mis peitub igas inimeses ja mis mind lõpuks terveks tegi. Sellest peale olen endale ülesandeks võtnud seda kogemust edasi anda.”

Vaatamata nii tõsisele teemale jäi mulle temast eriti rõõmus mulje. Ta naeris palju ja meie koos temaga. Ainult üks kord muutus ta tõsiseks. Ta küsis minult, mis mu lapsed minu haiguse kohta arvasid. Vastasin: “Ma pole nendele sellest veel rääkinud. Ma kardan, et nad ei mõista seda, nad on ju alles nii väikesed. Ma tahan neid sellest šokist säästa.”

“Siin olen ma täiesti teisel arvamusel,” kostis ta. “Lapsed on meie saadikud maa peal, nad on tugevamad ja palju teadlikumad, kui me aimame. Meil on ainult üks valmis programm: meil tuleb neid kaitsta ja kõige eest hoida. Tegelikult te ei karda oma lapsi šokeerida. Teil on pöörane hirm iseenda pärast, selle ees, et neile tõtt ütleva peate ning te kardate nende reaktsiooni. Te peate oma lastele seda ütleva, muidu ei saa ma teiega edasi töötada. Usaldage iseennast ja kõigepealt usaldage oma lapsi. Te näete, kui imehästi nad ennast tunnevad, kui te end ületades nendele tõtt olete öelnud. See loob uut tohutut energiat teis endas. Peale selle näete, kui suurepäraselt teie lapsed reageerivad. See muudab ka teie suhet lastega.”

Lõpuks tegi ta mulle ettepaneku tulla Kölni, et seal minuga töötada, ja seda juba otsekohe samal nädalal, kui mind haiglast välja kirjutatakse. See ettepanek tuli mulle nii ootamatult, et ma end argumendiga — ma ei tea, kas ma olen nii tugev, et nii pikka reisi ette võtta — kaitsesin.

“See pole jõu, vaid tahtmise küsimus,” ütles ta. “Kui te tahate tulla, siis te ka tulete, ükskõik, kas te tunnete end liiga nõrgana või mitte.”

Me leppisime kokku järgmisel nädalal Kölnis kokku saada.

Ta oli mulle kingituseks kaasa toonud väikese pudelikese oranžikalt helkivat aurasomaõli. Ta oli selle minu käekirja-proovi järgi välja valinud. Aurasoma on üks Bachi lilleteraapias välja töötatud ravim. Oranži värvi valis ta sellepärast, et see on šoki värv ja mul tuleb selle õliga ennast võida läbielatud šoki vastu. Enne lahkumist soovitas ta mul enne tema juurde tulekut ikka ja jälle rohelist värvi nautida, seda nii-öelda sisse hingata.

Pärast tema lahkumist arutasime mehega kõike, mis ta meile oli rääkinud. Me mõlemad olime

lummatud, kuid ka veidi kõhklevad. Kõige rohkem kahtlesime tema töö tõhususes. Seda kahtlust mõjutas veel seegi, et me temaga vesteldes selgusele ei jõudnud, mida ta minuga teha kavatseb. Samas aga ütles ta meile päris palju sellist, mis meile revolutsiooniline ja osalt ka veenev näis. Niisiis kõikusin kord ühele, kord teisele poole, arutledes, kas ma Kölni mineku tähtjast kinni pean ja kas ma üldse sinna sõidan. Lõpuks ütles mu mees: “Tead mis, kahju see sulle ju mingil juhul ei tee. Võib sulle ju hoopis kasulik olla. Minu arvates peaksid sa proovima.”

Nii me siis broneerisime endale järgmisel nädalal kaheks ööpäevaks kahese toa Kölnis.

Enne seda seisis mul ees veel üks ränk tõke, mis tuli ületada. Ma olin pärast jutuajamist D-ga otsustanud oma lastega rääkida.

Mis ma ütlen oma lastele

Nojah, arvas Quoye, nad olid ju vist ainult lapsed. Lapsi tuleks surma teadmise eest kaitsta. Ja mis oleks Bunny painavate unenäguodega? Need võivad veel hullemaks muutuda.

“Kuid, mu kallid, kui nad ei tea, mis tähendab surm, kuidas oskavad nad siis elu sügavamaid külgi mõista?

Aastaaegu ja loodust ja loomist?”

E. Annie Proulx “Mereuudised”

Lapsed polnud olukorra traagikast seni kuigi palju aru saanud. Mulle oli aga selge, et nad tajusid midagi rohkemat juhtunud olevat, kui nendele räägitud oli. Nad ei küsinud iial midagi ja nende teada oli lihtsalt mu jalga opereeritud. Pealegi tulen maju varsti koju tagasi. Siis on kõik taas vanaviisi — ja punkt.

Ainult üks lause mu 7-aastase poja suust muutis mind tähelepanelikuks, ning taipasin, et ta aimas rohkem, kui ma arvasin. Nimelt kui ta nägi mu palati seinal kure ja konna pilti, millel kõnn, vaatamata oma eluohtlikule seisukorrale kurge kägistas, ütles ta: “Papi, ma usun, et see kurg on ema haigus ja et ema on see kõnn, kes ennast ära õgida ei lase.” See lause näitas, et ta ei usu minu jalalugu, kuid ma ei öelnud tookord selle jutu peale midagi.

Nii meeleldi oleksin tahtnud oma lastele nende surematu, kõigege hakkama saav ema olla, aga mulle oli selge, et ma pean nendele täit tõtt ütleva. Ja D-l oli õigus: ma ei kartnud mitte nende, vaid iseenda pärast; kartsin seda, et nad oma emast täiesti uue ettekujutuse saavad ja võib-olla minust eemalduvad.

Ma lükkasin ja lükkasin seda vestlust aina edasi. Alguses mõtlesin, et ma seda mingil juhul haiglas ei ütle siin valitseva halva õhkkonna tõttu jne. Kuid kui ma lõpuks jälle koju sain ja seal mul selleks küllaldaselt aega ja võimalusi leidis, et nendega rääkida, lükkasin seda taas edasi. Mu mees oli ootel, kuid ei öelnud midagi. Ema arvates ei tohtinuks ma seda lastele mingil juhul üldse öelda, kuna nood on ju alles nii väikesed. Sellised olid lood, kui saabus tähtaeg koos mehega kohtuda NLP-terapeudiga. Ta oli rahulik, meeldiv ja usaldusväärne mees, umbes minuvanune.

Ma mäletan täpselt, mis ta mulle ütles, kui me talle oma olukorda selgitasime.

„Ah-ah,” kostis ta, „proua Sanders on siis saatusega tutvust teinud.”

Ja kui ta mu haiguse tõsidusest aru sai: “Miks te siia tulite? Millega saan ma teid aidata?”

Ma rääkisin talle, et lugesin Robbinsi raamatut ja et tema tees — inimene suudab kõike, kui ta ainult ise tahab — vaimustas mind.

Ta sai otsekohe aru, kuhu pole ma tüürisin. “Hästi,” ütles ta, “ma hakkam teiega tööle. Ainuke asi, mida ma tean, on see, et ma saan teie hirmu ära võtta. Kõike muud peame veel koos vaatama.”

Siis tegi ta mulle selgeks, et mul tuleb igal õhtul enne uinumist kõik mõtted, mis mul peas liiguvad, paberile üles tähendada. Esiteks selleks, et ma neid mõtteid unne kaasa ei võtaks, ja teiseks, et need mõtted endale selgemaks saada.

Siis küsis ta minult, millist värvi on minu jaoks sõna “leppimine”. Pärast lühikest kõhklust vastasin ma: “Taevassinine.” Tema küsimusele, millise värviga ma seaksin sõna “rahu”, ütlesin: “Roosaga.”

“Siis,” seletas ta, “tuleb teil sada kettakest, läbimõõduga umbes viis sentimeetrit, välja lõigata, pooled neist peavad olema roosad ja pooled taevassinised. Need kleepige lakke oma voodi kohale.” Vestluse lõpuks jõudsime — ma ei suuda enam meenutada, kuidas ja miks — minu laste teemani. Ma

rääkisin talle, et ma ei ole seni oma haigusest lastele rääkinud.

Niisamuti nagu D. oli temagi arvamusel, et ma peaksin seda nendele ilmtingimata rääkima ja kindlasti enne järjekordset visiiti tema juurde. Me leppisime kokku, et järgmisel nädalal taas tema juurde tulen.

Et ma juba teist korda sama argumenti kuulsin ja ise sellega päri olin, otsustasin juba samal pärastlõunal oma lastega rääkida. Pealegi tahtsin maju ülejärgmisel päeval Kölni sõita!

Ma mäletan praeguse hetkeni, kui kartlikult ja närviliselt ma nad mõlemad sellel pärastlõunal enda juurde kutsusin. Nad heitsid minu kõrvale voodisse ja jäid pingsalt ootama, mis mul öelda on.

Nii lihtsate sõnadega kui võimalik selgitasin neile oma olukorda. Mulle tundus, et nad mõistsid väga hästi, mis ma nendele rääkisin, eriti vanem poiss. Väike pugus mu juurde ja kuulas, nagu mulle näis, rohkem mu hääle kõla, siis ta tõstis oma peaja ütles: “Emme, kui sa sured, siis me hakkame nutma.” Selle peale hüüatas suurem: “Kuid ema jääb meie juurde!”

Mina aga mõtlesin kogu aeg: ainult mitte nutta, ainult mitte nutta, ainult mitte nutta.

Mõlemad näisid palju kergemalt hingavat, kui ma neile kinnitasin, et teen kõik selleks, et nende juurde jääda. Mäletan, et suurem poiss ütles seepeale: “Siis on ju kõik korras, emme.” Näis nii, nagu oleks ainult tänu minu selgitusele kogu probleem lahendatud olnud.

Sellest jutuajamisest, kui ma tagasi vaatan, jäid mulle eriti tähelepanuväärsema meelde kaks seika.

Esiteks, minu lapsed otsisid mu lähedust ega eemaldunud minust mingil viisil. Otse vastupidi: nad mõlemad soovisid näidata, et nad tahavad minu juures olla ning mind toetada. Nad käitusid just samuti, nagu mu meeski, s.t. hoopis teisiti, kui olin kartnud.

Teiseks, ma imestasin, et minu kinnituse peale —jääda siia — kogu lugu nende jaoks lahendatud oli. Nad olid tegelikult esimesed inimesed, kes minusse uskusid ja mulle niipalju julgust andsid, et tundsin end nendele nii lähedal kui ei kunagi varem. Nad olid imetlusväärsed ja ma armastan neid nii väga.

Nüüdseks olen ma veendunud, et mu lastel oli juba tollal kindel tunne, et ma neid maha ei jäta. Sellest jutuajamisest sain ma nii tohutult jõudu, tohutult elutahet, tohutult energiat, et ma seejärel kindlalt oma paranemise võimalusesse uskuma hakkasin.

Täna tagasi vaadates oli jutuajamine lastega minu esimene samm paranemise poole.

Tookordne olukord muutis meievahelisi suhteid väga palju. Praegu on mu lapsed mulle rohkem partnerid ja ma hindan nende arvamust kõrgelt. Ka nüüd, kui nad alles ainult üks kuue-ja teine üheksa-aastane on.

Tundes kergendust iseene ületamise pärast, sellest et ma oma lastele tõtt olin suutnud rääkida, ning olles õnnelik nende reaktsiooni üle, võisin nüüd Teadmatusse tormata. Ülejärgmisel päeval sõitsin Kölni.

Järgmisel päeval oli mul siiski veel üks seiklus: mul tuli üle elada esimene kemoterapiaseanss. Kuigi ma enne seda olin hirmust peaaegu hulluks minemas, oli günekoloogi ennustus selgi juhul absoluutselt korrektne; ainuke kõrvalmõju oli väsimus. Tundsin väsimust ka pärast järgmisi ravimite manustamisi, mis mulle kord nädalas F-i vastuvõtukabinetis tehti. Taas olin ma ennast ilmaasjata peaaegu hulluksminevat hirmu tundma sundinud. Ma tajusin otsekohe ereoranži värvi vedeliku tilkumist oma veenidesse ja selle ravimi tugevat mõju, sest viie minuti pärast olin ma nii väsinud, nagu oleks keegi mulle raske puuhaamriga pähe virutanud. Aga juba järgmisel päeval tundsin end hästi. Ja nii võtsingi koos mehega ette reisi Kölni.

Vestlused

“Mida ma õieti ootan, on see, et ta võib-olla omamoodi tundlik oleks, nii kui mitte keegi meist. Et ta aldis oleks asjade suhtes, mida meie ei taju. Selliseid inimesi leidub.”

E. Annie Proulx “Mereuudised”

D. võttis meid vastu oma elegantse korteris Junkersdorffis, kus oli ka tema büroo. Pärast lühikest vestlust jättis mu mees hüvasti ja läks hotelli, et meid seal sisse registreerida. Et ma ikka veel pisut skeptiliselt meeletatud olin, lasksin ma D-1 alguses üksinda rääkida. Taas tundsin, kui palju jõudu ja energiat temas leidis. Ja ma ütlesin talle seda.

Siis lausus ta mulle: “Kõigepealt mõõtkem seda, kui palju teis endas veel energiat tallel on.”

Ta tõi ühe väikese, ja nagu ta seda tutvustas, “kõrgspetsiifilise frekventsaparaadi” koos paljuleheküljelise juhendiga. Samal ajal, kui ta mõõtis, jälgis ta mu pulssi ning silmitses ühtaegu arvuridu oma paberitel.

“Teil on ainult viis protsenti energiat sajast võimalikust. See on see “tulu suve suurväljamüügist” ja selleks te ju kogu oma energia ära olete kulutanud. Teil tuleb otsekohe lõpetada ümbruskonna toitmine oma energiaga, eelkõige aga oma mehele energia andmine. Jääge iseendaks, suhtuge kõigisse teistesse inimestesse selliselt, nagu nad tegelikkuses on nimelt inimestena, ja ärge laske enam oma energiat ja jõudu ära imeda. See on teile surmav!

Te olete teistele antud soojuse ära vahetanud armastusega. Kui ma märkan, et teine inimene vajab minu soojust, siis ei taipa ma ju kohe, et ta võib ise endale soojust anda, seega ma ei pane teda tähele ja alahindan teda. Sellega raiskan ma oma energiat ning säästan talle tema energiat.

Kuna kõik märkasid, et neil on võimalik teilt energiat ära võtta, imes teie ümbruskond teie patarei tühjaks. Te ei suuda enam kedagi oma energiaga varustada peale iseenda. Ja kui te ise märkate, et millelegi või kellelegi emotsionaalselt reageerite: kaastundega, ehmatusega, hirmuga, jubedustundega, kadedusega, armukadedusega, aga ka ülemäärase rõõmuga, siis iga kord, kui ennast “sisse lülitate”, kas positiivselt või negatiivselt, küsige otsekohe endalt, kus paigas see emotsioon teie kehas sellel momendil asub. Ja kui te olete selle koha leidnud, küsige oma rakkudelt selles paigas, millist värvi nad vajavad. Seda värvi hingake siis selles kohas senikaua, kuni te tunnete, et küllalt on saanud.”

Ta näitas ühele tohtu suurele raku plastikumodelile, mis tema toas seisis, ja kõneles edasi: “Te võite iga üksikut keha-rakku valguse ja värviga “pesta” ja seega puhastada. See puhastamine ja nendega tegelemine on momendil teie rakkudele eriti vajalik. Järgmise kahe päeva jooksul õpite tundma ja elate läbi kõige mitmesugusemaid rakutuumade puhastamise viise, mille kaudu saab teile selgeks, mis on teie haiguse põhjus ja kuidas te sellejuures oma rakke kogu kõntsast, mis neile kogunenud on, värviga puhtaks pesete.”

Ta jutustas mulle, et meis leidub kaheksakümmend kuni sada biljonit rakku, mis kõik omavahel seotud on. Igal rakul on oma individuaalne elulugu. Nad kujundavad meie kokku-puutumist ümberolevate inimestega. “See,” nii ta ütles, “moodustab meie keskkonna. Meie kõigi käitumisviisid ja emotsioonid on nagu ammustest aegadest ette valmistatud, sisse programmeeritud (sellega olin elavalt nõus!) ning need antakse generatsioonilt generatsioonile edasi. See kõik salvestatakse informatsioonina inimrakkudes, mis inimeses kas rahulolematust, lahkhelisid, hirmu või haigusi esile kutsuvad. Sageli tõmbame sellise energiamustriga nagu magnetiga enda ligi inimesi, kellega me üldsegi tegelikult kokku puutuda ei tahaks. Ja just see energiamuster, millest me loobuda tahaksime, ei lase meid lahti.

Koos teadlikkuse uurimise ja rakutuumaselitusega on õnnestunud teha suur läbimurre eeltoodud programmi muutmiseks. Seega on meil võimalik ennast neist ettevalmistatud programmidest vabastada ja ka rakutuuma emotsionaalsest mustrist lahti saada.”

Ta jutustas mulle, et rakutuumaselitus mõjub nagu “värskete rakkudega ravi” ning aktiveerib juba kolme seansiga omaenese energiaallikat. Sellega pani ta minu enda ravijõud tööle.

Seejärel püüdis ta frekventsaparaadi abil üles leida mu evolutsiooniringi asukoha, s.t. millisel hetkel ma inimesestusin, alustades number ühest — Adamast, esimese inimese siia maailma sündimisest. Kuna ma tundsin juba tema usku uuestisündi, ei imestanud ma eriti selle üle, mis ta ütles. Ta võttis mu käe, mõõtis taas mu pulssi ja silmitses samal ajal paljude numbritega täidetud ringi.

“See on uskumatu,” nentis ta, “te olete Eva, te olete number kaks evolutsioonijaloos. Otsekohe, kui ma teid esimest korda nägin, teadsin ma, et meie tutvumisel on eriti sügav tähendus.”

Kuigi ma selles ütluses kahtlesin, imestasin ma selle kindluse ja veenmisjõu üle, millega ta seda esitas. Ta arvutas välja minu isikliku numbrite summa: see oli kakskümmend üks, mis pidi minu elujulgust näitama.

“Me kõik oleme Jumala lapsed,” tähendas ta siis, “ja seetõttu on meis kõigis tema loomisenergia. See tähendab, et me selle loomisenergiaga, kui me seda endas aktiivseks muuta suudame, kõik saavutame, mis me tahame. Te võite ennast oma isikliku loomisenergiaga terveks teha, omaenese jõuga. Teil on

kõik, mida vajate, olemas teis endas, te peate ainult endasse uskuma ja õppima ennast tähele panema, endast hoolima ja ennast armastama. Kui te seda ei suuda, ei suuda te ka kedagi teist armastada. Te peate ennast ise tunnustama, muidu ei suuda te teisi tunnustada.

Aga kõigepealt tuleb teil lõpetada see sõda iseenda vastu. Ärge võideldge oma vähirakkude vastu, vaid võtke nad omaks.

See vähk on teie elu suurim võimalus, suurim kingitus, mis te seni saanud olete, sest ainult selle ränga katsumuse tõttu olete valmis enda kallal töötama ja ennast avama. Kui te nende rakkude vastu võitlete, jätate hooletusse oma keha, hülgate, mida ta teile näidata tahab, sest nii teie keha kui ka teie alateadvus on ju teie heaolu poolt.”

Ma ütlesin talle, et mul on tunne, nagu toimiks mu alateadvus mitmeti minu vastu.

Ta oli selles suhtes jällegi hoopis teisel arvamusel ja veenis mind, et mul tuleb ennast ja oma alateadvust kui tervikut võtta, selles mitte vaenlast näha.

“See tuleb ka sellest,” lisas ta, “et te seni iseenda vastu olete sõdinud ja senini iseendaga vaenujalal olete. Kui te oma sisemuses sõdite, ka vähirakkude vastu, pole teil üldse võimalik terveks saada. Kujutage endale ette sõjavälja, mis teie sisemuses möllab. Kuidas võivad siis teie rakud terveks saada? Enne esimest rakutuumainformatsiooni peate täna öösel ikka ja jälle uuesti kolme lauset kordama, te peate neid tervesse oma K-ehasse sisendama. Need laused on järgmised:

1. Sõda on lõppenud.
2. Vaenlane on võidetud.
3. Pange relvad maha ja minge koju.”

Need kolm lauset kirjutas ta paberile üles ja andis selle mulle kaasa. Peale selle ulatas ta mulle veel kaks ülestähendust, üks neist oli vana hindu legend ja teine oli mõistujutt metsmesilasest.

Ma tahan need mõlemad siin edasi jutustada.

Vana hindu legend

Vanasti olid kõik inimesed Jumalad. Kuid inimesed kasutasid oma jumalikkust kurjalt ära. Brahma, see jumalate Jumal, otsustas nendelt jumaliku võimu ära võtta ja selle inimestele kättesaamatusse kohta peita. Probleem seisis selles, kust sellist salajast peidupaika leida.

Kui kõik jumalad olid kokku kutsutud, et seda küsimust lahendada, tegid nad järgmise ettepaneku. “Matame inimeste jumaliku võimuväe maa sisse.”

Kuid Brahma vastas: “Ei, see ei aita, sest kui inimene hakkab kaevama, leiab ta selle üles.”

Siis tegid jumalad uue ettepaneku: “Uputame nende jumalikkuse sügavamatest sügavamasse ookeani.”

Jälle vastas Brahma: “Ei! Varem või hiljem avastab inimene ka ookeanisügavused. Siis leiab ta sealt oma jumaliku võimu ja toob selle ookeani pinnale.”

Siis ei osanud jumalad enam mingit nõu anda.

“Kuhu me võiksimme inimeste jumaliku väe peita? Ei maapinnal ega mere põhjas leidu paika, kust inimene seda üles ei leiaks,” halasid nad.

Brahma aga vastas oma elutarkuses: “Vaadake, mis me inimeste jumalikkusega teeme! Me peidame ta inimestesse enestesse õige sügavale, sest see on ainuke kõht, kust nad seda iialgi ei otsi.”

Ja sellest ajast, nii lõpeb legend, on inimene maailma avastanud, kõige keerulisemad mõistatused lahendanud, on sukeldunud ja kaevanud, et otsida seda, mis temas endas peidus on.

(Eric Butterworth'i teksti järgi.)

Teisel lehel oli kirjas järgmine tekst.

Ma ei suuda!!!

Kes seda ütleb, loob ise endale tõkkes.

Meenutage metsmesilast.

Metsmesilase tiibade pindala on 0,7 cm² tema kehakaalu 1,2 g juures. Tuntud aerodünaamika seaduse järgi on sel juhul võimatu lennata. Aga metsmesilane ei tea seda ja lihtsalt lendab.

Mulle sai selgeks, et lugu metsmesilasest ütles mulle: kui ka kõik ütlevad, et sellise haigusega on

võimatu edasi elada, siis vaatamata sellele mina suudan seda teha, ka kõigi teaduslike seaduspärasuste kiuste.

Ja hindu legend pidi mind tegema teadlikuks sellest, et iga inimene kannab endas jumalikku võimu, tal tuleb see endas lihtsalt üles leida.

Selliste teadmistega ja täiesti uute ideedega sõitsin ma tagasi hotelli, kus mu mees mind meie toas juba ootas. Ma meenutan tänagi veel meeldumusega seda hotellituba: see oli imeliselt kodune, voodi asus väikeses alkoovis ja ma võisin voodist näha Kölni toomkirikut. Selles toas tuli mul siis järgmine öö veeta, öö, mis kogu mu elukorralduse põhjalikult teiseks muutis.

Pöördepunkt

Ujusin kaldale, vennas, nii kui part. Mina oskan ujuda nii kui part, vannun.

Jah, ära karda: saar on häälekas,
täis helisid ja imelisi viise,
häid kuulata, sest kurja nad ei tee.
W. Shakespeare "Torm"

Hotellitoas jutustasin mehele, mida olin kogenud. Ta oli ikka veel üsna skeptiline, ütles aga, et ka tema tahab järgmisel päeval rakutuumaselituse läbi teha, et välja selgitada, mida see endast kujutab.

Tema peamine D-ga seotud probleem seisnes selles, et ta D. tegutsemises ei näinud üldse mitte mingit strateegiat, vähe sellest — ta ei leidnud sealt isegi mingit meetodit. Insenerina pidas ta seda ebaasjalikuks ja tahtis järgmisel päeval temaga selle üle rääkida. Hayol puudus lihtsalt see punane niit kogu loos. D. poolt soovitatud vaherahu sõlmimist pidas ta siiski päris heaks. Ka minule imponeeris argumentatsioon selles punktis, kuigi vähi vastu võitlemise valitseva meetodi põhiolemus oli sellele vastupidine. Ma tahtsin D. nõuannet järgida ja enne magamaminekut ikka ja jälle neid kolme lauset korrata.

Meil kummalgi polnud õiget tahtmist minna restorani õhtust sööma, niisiis tellisime eine tuppä ja söime mugavalt voodis.

Pärast sööki helistas mu mees D-le ja avaldas soovi temaga enne homset raviseanssi rääkida.

Mul oli heameel, et ma sain enne magamaminekut veidi üksi olla, sest ma tahtsin sõja lõpetada.

Niisiis heitsin ma pikali, sulgesin silmad ja kordasin ikka ja jälle kolme lauset, mis D. mulle kirjutanud oli: “Sõda on lõppenud.” Ma kordasin seda lauset endale kõvasti ja selgelt ja pidasin silmas, et see haaraks kõiki minu rakke —juuksejuur-test kuni väikese varbani. Ma laususin seda umbes viiskümmend korda, siis tuli järjekord järgmise lause kätte: “Vaenlane on võidetud.” Aga mulle polnud sellel momendil selge, kes see vaenlane on, ja seetõttu muutsin lauset. See kõlas nüüd nii: “Sõja eesmärk on saavutatud.” Lõpuks tuli mul veel viiskümmend korda korrata: “Pange relvad maha ja minge koju.”

Juba pärast esimese lause ütlemist tundsin otsekohe tohutut efekti: mind valdas mingi piiritu ja oma tugevuselt senitundmatu, lausa tohutu kergendustunne selle üle, et sõda on möödas. Mulle näis, nagu oleks kogu mu keha juba terve igaviku ainult seda oodanudki, selle sisemise sõja lõpetamist. Ma tajusin imepäraselt vabanemist, millist ma varem iialgi läbi elanud ei olnud, ühtäkki tundsin ennast olevat imekerge ja vaba.

Veelgi paeluvam oli mu keha reaktsioon kahele järgnevale lausele. Lamades suletud silmadega nägin ma enda ees oma sõdureid (vähirakke), kes relvad maha viskasid ja rõõmsalt naeratades kadusid. Ka neis oli märgata ilmset kergendust sõja lõppemise üle, mida ma tõeliselt tajusin.

See kõik kestis umbes tund aega. Ma olin seejärel nii väsinud, nagu ma õige harva varem olen olnud. Nii ei oodanudki ma enam mehe tagasitulekut, vaid vajusin sügavasse unne. Haiguse ajal aitas mind üldse palju see, et mul mitte kunagi uneprobleeme ei olnud ning ma öösiti, vastupidi paljudele unes tumedate muremõtete käes kannatajatele, rahulikult magasin. Keskööül ärkasin ma siiski üles, sest kogu mu keha oli täis valu. Pärast laste sünnitamist polnud ma kordagi sellist valu tundnud. Ehmunult ja hirmuga tõusin üles, võtsin ühe aspiriini ning pidin ikka ja jälle mõtlema: “Mis sa ometi tegid? Sa muutsid kõik veel hullemaks. Selle naise juurde ei lähe sa enam mitte iialgi!”

Teiselt poolt säilis minus tunne, et sõda on lõppenud, ja ma tajusin vabanemist. Tunne, et on

toimunud pööre, segunes hirmuga, sest ma ei teadnud, kuhu mind need pöördest tingitud valud nüüd viivad.

Lähtudes kahest vastukäivast eelaimusest olin sisemiselt niivõrd segamini, et ma pärast aspiriini, mis mulle oma mõju avaldas (täna mõtlen, et see polnud vist ainult aspiriinist tingitud), mehe kõrvale heitsin ja taas uinuda suutsin. Minu viimane mõte oli, et järgmisel hommikul helistan D-le ja ütlen talle, et ma enam tema juurde ei tule. Kuid vastupidi oma öisele hirmule, ärkasin järgmisel hommikul ilma valudeta ja hea enesetundega. Minu meelest just tänu sellele otsustasin siiski veel kord D. juurde minna. Pealegi olin ma põnevil esimese rakutuumaselituse tõttu.

Praegu olen ma kindel, et see öö Kölni hotellis oli oluliseks pöördeks minu haigusloos. See polnud küll veel minu raviprogrammi ja usudogma lõplik lahendus ning mul seisis ees tohutu töö ja sisemine puhastumine. Sellel ööl kuulutasin ma välja pöörangu oma elus. Ma signaliseerisin oma kehale, et ma lõpetan senise tavapärase manguja alustan midagi hoopis uut, ainult et ma ei teadnud veel isegi täpselt, mida just.

Peale selle sain sellel ööl selgusele, et ma igal juhul, ilma mingi kõhkluseta edasi elada tahan ja et ma kogu oma jõu ja vankumatu tahte selle eesmärgi teenistusse rakendan. Pärast hommikueinet läksin uuesti selle imetlusväärse naise juurde, et esimest korda rakutuumaselitust — reisi sadadesse biljonitesse rakkudesse — kaasa teha.

Rakutuumaselitus

Kõik hingab endasse helget rahu
just nagu hinge paisudes,
ta katab ennast nõrga valgusega
selle tumeda maailma eest.
R. M. Riike "Kroonitud unelm"

Ma rääkisin D-le täiesti ausalt, et ma ei tahtnud enam tema juurde tulla, ning kirjeldasin eelmise öö sündmusi. Ta tundis isegi heameelt, et mul valud olid, sest see olevat positiivne näide sõdimises toimunud pöördest. Ta lisis: "Teile peaks olema selge, et kogu taandarengu protsess võib olla üsnagi valulik ning kesta pikemat aega. Ma kujutan ette, et see niisama kaua aega võtab, aga võib-olla rohkemgi, kui kulus teie keha sellesse olukorda viimiseks."

Selles oli taas midagi, mis mulle selgust tõi, ja nimelt, et mu keha mingit kindlat aega vajab kõige selle parandamiseks, mis ma pika aja vältel ära rikkunud olin.

Nüüd olin ma valmis esimeseks seiklusreisiks oma rakkude maailma. D. viis mind ühte ruumi, kus ma kušetile pikali heitsin. Ma sulgesin silmad ja tundsin, et ta istus minu selja taha. Äkki tundsin tugevat soojusvoogu oma peast vasakul ja paremal pool.

"Nüüd," käskis D., "küsi oma alateadvuselt, kas see tahab teiega rääkida."

Minu alateadvus tahtis. Hästi mustade ja kohutavate piltidena manati mu silme ette üksikasjalik programm. Ma ei taha neid nägemusi siin edastada, sest igapähele on side oma alateadvusega erinev, erinevad on ka kujutluspildid ning seetõttu elab igapähele oma rakutuumaselituse erinevalt läbi.

Tahan veel ainult niipalju öelda, et sellel päeval kõik programmid, mis ma piltides kindlaks teha suutsin, minu kehas üles leiti ja värvidega kustutati. Mõned neist riputasin ma lihtsalt õhupalli kulgeja lasksin taeva poole kaduda! Kõik need pildid kustutasin ma oma mälust ja seetõttu ei oska ma neid enam kirjeldada.

See oli vaevarikas ja pingeline töö. Pärast kahte tundi tegime esimese vaheaja ja ma magasin raskelt tund aega.

Peale minu eelmise öö elamusi pole ma kunagi enam midagi sarnast läbi elanud, mis nii sügavale mu keharakkudeni oleks jõudnud. Kuid kõige kütkestavam oli see, et ma nähtud piltide tõttu hakkasin kõike võimalikuks pidama, mis D. mulle ütles, ja et mulle, nii-öelda "tõsisele" inimesele olid nii mõnedki kesksed eludimensioonid tundmatuks jäänud. Ma olin seni elu serva peal elanud, mitte tema sees ega ka iseeneses. Minulgi on olnud vahetevahel sisekaemusi ja eelaimusi, aga ma pole kunagi tõeliselt iseendaga ja oma keharakkudega tegelnud, ma pole omaenese võnkumisi, s.t. frekventse mitte

ialgi tajunud. Kuigi pildid, mida ma esimesel rakutuumaselitusel päeval nägin, kohutasid mind, olen sellegipoolest tänulik selle eest, et leidsin tee minu alateadvust kõigi tema programmide ja piirangutega kiiresti ning edukalt, nii eredalt ja imestamisväärselt üles leida.

Ma olen pärast seda veel mitmeid rakutuumaselitusi läbi teinud ja olen, nagu ma edaspidi kirjeldan, tutvunud ka teistsuguste suhtlemisviisidega.

Mõeldes sellele, et tegelemine iseendaga, nii mitmesugune kui see oma olemuselt ehk ongi, pole siiski parem viis oma sisemuse puhastamiseks, kui seda on rakutuumaselitus. Haiglas läbitehtud psühhoterapia on selle kõrval lihtsalt surnud teadus — nii näib see mulle nüüd. See ainult keerleb ümber inimese, samal ajal aga rakutuumaselitus aktiveerib inimeses tema elu. Siitpeale olen ma paljudele inimestele rakutuuma-selitust soovitanud ja eranditult ainult positiivseid tulemusi kuulda saanud.

Kui mu mees mulle õhtul järele tuli, ehmatas ta minu üliväsimuse üle. Ma olen kindel, et ta kahtles üha enam selle meetodi efektiivsuses. Ta viis mind hotelli, sõitis siis aga kohe tagasi D. juurde, et seal D-ga koos töötada. D. ütles mulle juba päeval, et mu mees teeb sellega mulle suure kingituse, et laseb ka endaga töötada.

Ma arvan, et pole eluski varem nii hästi maganud, kui ma järgmisel ööl magasin. Kuigi olin üliväsinud, olin veendunud selles, et ma lõpuks ometi õige tee olen leidnud.

Seda kinnitas ka järgmine ja seega ka viimane päev sel nädalalõpul D-ga. Et ma ikka veel karkudega kõndisin, sõidutas mu mees mind järgmisel hommikul D. juurde. See rakutuumaselitus, mille ma sellel hommikul läbi tegin, toimus imekauni te, positiivsete ja meeldivate piltidega täidetud tulevikunägemustega, nii et ma juba samal hetkel tajusin endas energiat kasvavat. Ma tundsin, et ma saan terveks, et ma olin terve. Kas minu keha seda kaasa teeb, polnud tähtis — ta teeb seda tagantjärele. Pärast seda rakutuumainformatsiooni tundsin ennast nii, nagu oleksin just uuesti sündinud ja mul polnud järsku enam karkusid üldsegi vaja. Mul oli kuidagi vääramatu tunne: “Ma olen jälle siin. Ma elan taas.”

Selle ennelõuna lõpul libistas D. käega üle mu selja ja ütles: “See ennelõuna kustutas teis kõik. Ma tunnen seda teie seljast, et te täiesti vabanenud olete. Nüüd jaksate te elada.”

Kunagi varem oli ta mulle jutustanud, et igasugune haigus, mis on seotud seljavaluga, on tunnistus sellest, et inimesel on peaaegu võimatu elu taluda. Tänapäeval on näiteks täheldatud radikuliidijuhtude järsku sagenemist, millest järeldub, et elu on muutunud paljudele inimestele väljakannatamatuks.

Me sõime koos lõunat ja D. tegi mulle ettepaneku teha veel viimane rakutuumaselitus, et selgusele jõuda, mil viisil ma oma meest juba nii kaua tunnen. Ta oli nimelt veendunud, et ma olen koos oma mehega juba mitmeid elusid koos elanud. “Te poleks muidu,” ütles ta, “sellist programmi arendada saanud, kus te teda omaenese energiaga toitma pidite, ja isegi nii kaua, kuni te ise enam üldse energiat ei evinud ja oleksite peaaegu surnud. Te olete minevikus õige tugeva tundeelu ja emotsioonide kaudu teineteisega seotud olnud, vastasel juhul oleksite juba varem ennast vabastada suutnud ja õppinud oma energiat enese jaoks kasutama.”

Nagu viimasel rakutuumaselitusel selgus, oli tal õigus: mul õnnestus näha mitmeid varasemaid kohtumisi, kõik juba ammusest aegadest pärit. Ühe situatsiooni suutsin ma kindlaks määrata Rooma ajast ja ühe Indiast.

Ma ei taha siin sugugi muljet jätta, nagu oleks minu kahtlus uuestisünni usu suhtes täiesti kadunud, ma pidasin ikka veel nii üht kui ka teist võimalust oluliseks. Need pildid minevikust on mul seniajani nii selgelt silme ees, et ma vahetevahel endalt küsin, kas siiski ei leidu selles teoorias terakest tõtt?

Lõpuks andis D. mulle kaasa pudeli Bachi lilleravimitilku ja peale selle veel kaks erinevat Bachi lilleõieõli pudelit. Ta käskis mul palju juua, et see kõik, mis mu kehast “välja pesta” tuleb, ka välja loputatud saaks. Veel andis ta mulle Ulrich Schafferi väikese brošüüri pealkirjaga “...kuna sa oled ainulaadne”. Selles brošüüris on mõningaid mõtteid, mis mind edaspidi pidevalt saatsid. Kolm lõiku sellest väljaandest mõlkusid mul alatihi meeles ning seepärast tahan ma nad siingi kirja panna.

Keegi pole selline nagu sina.

Mitte keegi ei sinu kodumaal ega ka kontinendil,
selle päikesesüsteemi kolmandal planeedil,
ega galaktikas, mida me Linnuteeks nimetame.
Mitte keegi — kuna sa oled ainulaadne.

Tema (Jumal) on sinu jaoks
sinu soovis elada.
Tema ise on Elu.

Jää enda juurde,
oma ilus ja oma karmuses,
oma vabaduses ja oma piiratuses.
Ära võta end meilt ära.
Me vajame sind sellisena, nagu sa oled.

Eriti see lause: “Tema on sinu jaoks sinu soovis elada” oli minu jaoks kui märk, et ma mitte ainult tahtsin elada, vaid et ma ka hakkam elama.

Kui ma hiljem selle üle oma mehe täditütrega, kes sügavalt usklik on, rääkisin, ütles ta spontaanselt: “See näitab seda, et Jumal tahab, et sa elad.”

Kui mu mees mulle järele tuli, oli ta lummatud ja vaimustatud minu hea käekäigu üle. Ta ei uskunud oma silmi, kui ma talle ilma karkudeta vastu astusin. Ma olin elurõõmus, täis energiat ning lõbus nagu varem, nii et ta seda otsekohe tajus.

“Härra Sanders,” ütles D. naeratades, “teie abikaasa on terve.”

“Jah, ma näen,” vastas Hayo, “ma suudan seda vaevalt uskuda.”

Me leppisime D-ga kokku, et me igal juhul teineteisega sidet pidama hakkame, sest ka tema arvates polnud hetkel vaja rakutuumaselitust jätkata. Kui mul aga selleks vajadus peaks tekkima, siis astugu temaga ühendusse.

Mahutanud kõik oma asjad autosse (peaaegu oleksime kargud maha unustanud), jätsime D-ga jumalaga ja sõitsime koju. See oli tore reis, me mõlemad olime heas tujus, naersime palju ja meil oli tunne, et olime teinud pöörde ja saavutanud läbimurde.

Pärast umbes kahetunnist sõitu ütlesin mehele: “Sõidame õige puhkusele. Ma tahaksin meelsasti sinuga ja lastega paariks-kolmeks nädalaks kuhugi sõita.”

Mu mees ei uskunud oma kõrvu — vaevalt nädal tagasi tulin ma haiglast ja nüüd igatsen juba puhkusereisi! Talle sai üha selgemaks, et ma tahtsin taas normaalset elu elada. Ta oli sedamaid nõus ning me tellisime otse autost meile neljale kohale ühes hotellis Allgäus. See polnud Münchenist kaugel, sest meil polnudki tahtmist kusagile kaugele reisida. Sellega on aega ja me võtame selle ette hiljem, kui ma juba nii tugev olen, et võin kõike kaasa teha. Sellel päeval septsime tulevikuplaane, nagu poleks kunagi olnud arstide prognoosi, mis mu pea kohal rippus nagu Damoklese mõök.

Me helistasime mu vanematele ja sõpradele, teatamaks neile, et ma olen täieliku pöörde teinud. Ma tajusin, et keegi ei suutnud seda uskuda, kogu maailm ootas selle tõendamist. Ma arvan, et ka mu mees sel ajal veel skeptiline oli. Aga nagu selgus, ei lasknud tõestused end enam kaua oodata.

Puhkusemõtted

Mis tuleb, ei tea.

Õnn vahel on hea,
ja siis on need mõtted!

J. W. von Goethe "Faust"

Saabunud Münchenisse, tahtsime kohe oma asjad pakkida ja juba järgmisel päeval ära sõita. Kuid selgus, et see polegi nii lihtne.

Kui ma NLP-terapeutidele helistasin, et oma visiidiaega tema juures edasi lükata nädalale pärast meie puhkust, teatas ta mulle, et lähtudes olukorra pakilisusest, peab ta meie tähtajast kinni pidama, vastasel juhul tuleb mul sellest hoopiski loobuda. Ma lubasin nädala jooksul järele mõelda ning siis talle helistada.

Ka nädalase keemiaraviga (ma küsisin endalt, kas mul üldse seda veel vaja on) tuli mul raskusi. Hotellile lähimas haiglas nõuti, et mul tuleks jääda üheks päevaks haiglasse, millest ma kategooriliselt keeldusin. Lõpuks suutis mu sõber F. siiski seal kõik minu jaoks korraldada. Ta helistas siseosakonna ülemarstile ja saatis talle vajalikud andmed faksi teel. Mulle tundus, nagu oleks teoksil mingi vandenõu sepitsemine minu vastu, et minu puhkuseleõitu takistada.

Ma helistasin oma emale. Kui ma talle meie puhkuseplaanidest rääkisin, ütles ta: "Jah, sõida puhkusele, minu meelest on see hea idee." Õhtul helistas ta mulle tagasi ja kõneles, et oli ühte oma tuttavat kohanud ja talle meie puhkuseplaanidest jutustanud. See naine olevat öelnud, et minu olukorras ei tohiks ema iialgi soovitada, et ma puhkusele sõidaksin. Mulle näis see uskumatu. Tähendab, et kui ma juba surmavalt haige olen, tuleks mul vastavalt seltskonnas valitsevatele normidele käituda ning tõinates voodis lamada, aga mitte puhkusele sõita!

Esimest korda taipasin, et seltskond ootas minult seltskonna tavadele kohast ülalpidamist, ja see ajas mind naerma. Ja selle naeruga sai mulle selgeks, et ainult mina otsustan selle üle, mis ma teen või tegemata jätan. Ma arvan, et mitte iialgi varem polnud mul olnud nii ükskõik, mis teised minust arvavad, ja imelikul kombel oli mul tunne, et mitte kunagi varem polnud ma olnud teiste vastu nii avameelne kui nüüd.

Minu arvates seisneb tänapäeval kogu suhtlemine üksteise arvustamises, hindamises ja millegi ootamises. Iga päev peame millegagi arvestama. Mida mu šeff minult ootab, mida seltskond, mida mu perekond ja kuidas hindan ma ise oma sõpru, oma õpetajaid? Seda rida võiksin lõputult jätkata. Me kõik kummardume selle surve ees ning vahendame seda edasi teistele. Mulle ei olnud kunagi pähe tulnud, kui väga kõik need ootused ja arvustused meie vabadust ja enesemääramist kärbivad ja millisel määral nad meie energiat ja jõudu röövivad. Seetõttu on igal üksikul isikul eluliselt vajalik ennast sellest korsetist vabastada. Mis mulle tookord selgeks sai, oli see, et kui mul on vähk, siis pole see veel mingi häbi asi ega mitte mingil juhul elus läbikukkumine ja allaandmine, täpselt niisama vähe kui karjäärivääratus või autoõnnetus või raske kriis. Häbiväärne oleks olnud minu meelest ainult see, kui ma sellest midagi ei õpiks.

Senikaua, kui üks järelevalvenõukogu inimeste arvustamises väärtuslikum ja tähtsam on kui juuksur, või kerjus halvem kui arst, miljonär väärtuslikum kui pankrotitegija, ühesõnaga kui me ainult ideoloogilisi programme ja maske näeme, mitte aga inimest ennast tema väärikuses, halvustame ja rikume ning solvame me inimõigusi ja -tundeid. See ei tähenda kaugeltki seda, et nüüdsest peale peaksime kõik kerjusteks hakkama, et sellega sisemiselt intelligentseks muutuda. Aga me ei tohi sellisele erinevusele mingit erilist hinnangut anda.

Me sõitsime järgmisel hommikul ja olime tunni ajaga Allgäus. Et ma ennast üsnagi nõrgana tundsin, vedeesin ma peaaegu kogu nädala basseini kaldal, vahelduseks ainult lugesin ja ujusin natuke. Siinses täiesti rahulikus ja maakohale omases õhkkonnas oli mul palju aega järelemõtlemiseks. Mul polnud mingeid "teaduslikke tõendeid", mis oleksid toetanud minu haiguses toimunud pöördetunnet. Samas olid reaktsioonid mu kehas Kölnis nii tugevad, et ma oma paranemises veendunud olin. Ja ma tundsin end olevat täis energiat ja elu.

D. rääkis mulle, et iga väljakutse, olgu see kas haigus või mõne armsa inimese surm või siis mingi muu isiklik kriis, toob alati kaasa ka lahenduse ning et minul kui inimesel on kaks võimalust.

1. Ma võin edaspidigi selle väljakutse üle mõtteid mõlgutada ja sellega seoses hirmu tunda ning seda pidevalt edasi aktiveerida.

2. Juba algusest alates teha kõik lahenduse leidmiseks. Lõppude lõpuks saan ma lahendust ainult seeläbi lähemale

tuua, et ma alati lahenduse peale mõtlen. Kuna ma alati tulemusele mõtlesin, õnnestus mul lahendus ka leida. Inimesed, kes minu omaga sarnases olukorras on otsustanud siit maailmast lahkuda, ei tee seda ei väljakutsega (provokatsioonidega) ega ka mitte lahendusega, nad aktiveerivad pidevalt, nii teadlikult kui ka ebateadlikult, hirmu. Täna usun ma, et hirm halvab ja blokeerib, loob kriisilukorra. Ja siis on positiivne lahendus veel vaevalt võimalik. Just vähi juures pean ma hirmu üheks olulisimaks elemendiks. Pahatihti on hirm nii suur, et see ravimist takistab. Hirm viib nii kaugemale, et inimene pidevalt võimalikele kohutavatele tagajärgedele mõtlema peab. Hirm tingib selle, et pärast sellist diagnoosi või siis mingit suuremat majanduslikku kitsikust eluisu ära kaob. Siis istutakse nagu küülik mao ees ja oodatakse kõige halvemat. Pärast Kölnis käimist ei kartnud ma enam ja mõtlesin tõepoolest ainult paranemisele. Loomulikult hajus kahtlus minus pikkamööda (siin aitas mind NLP-ravi) ja tänu paranemistunde-märkidele. Juba esimesel nädalal pärast Kölnist naasmist tajusin, et olin hirmutundest lahti saanud. Aga ma olin ühtlasi oma kõige suurema hirmu juba enne diagnoosi kuulmist läbi elanud. See oligi põhjuseks, miks kõik imestasid minu hea tuju üle haiglasviibimise ajal. Aga mul on täpselt meeles, kui abitu ning hirmust kõngemas ma diagnoosi ootamise ajal olin.

Tänapäevaks olen veendunud, et ma seda kriisi — nagu see minu puhul oli — oma hirmuga veelgi suurendasin. Vähk oli minu hirmu tulemus selle ees, mitte aga põhjus. Põhjus oli mu pidev tuletorkimine, mu mõte, et ma vähktõve saan. Aga mida rohkem ma kardan, seda enam tahan ju seda vältida, ja mida rohkem ma seda kõrvaldada tahan, seda suuremaks muutub mu hirm.

Kuidas saada lahti oma hirmutundest? D. laskis mul oma kehas üles otsida koha, kus mu kartus pesitses, ja siis käskis ta mul sisse hingata värvi. Ja tõepoolest, mingi aja möödudes oli kogu hirm kadunud. Ka NLP-ga töötasin ma üksipulgi läbi oma hirmutunde, sellest jutustan ma aga edaspidi.

Ma rõõmustasin iga päev selle üle, et olin otsustanud puhkusele minna. Mul polnud siin vaja muretseda ei söögi ega majapidamise pärast. Lapsed olid peaaegu kogu päeva minu juures basseinis ujumas. Kuna ma ei tundnud ennast veel küllalt tugevana majapidamise eest hoolitsemiseks, siis andsime juba puhkusel olles ajalehte kuulutuse, et vajame au-pair-tütart last koduabiliseks. Pealegi oli mul tunne, et ma järgmistel kuudel enese jaoks rohkem aega vajan ning et ma oma kehale täieliku rahu võimaldama pean.

Me leidsimegi ühe hästi meeldiva tütarlapse, kes mulle minu esimesed kuud kodus palju kergemaks muutis.

Nädala keskel viidi läbi teine kemoterapia protseduur. Mul oli haiglas kella kaheksaks aeg kokku lepitud. Ma tõusin vara üles ja sõitsin koos mehega haiglasse. Meid ei võetud seal kuigi sõbralikult vastu ja anti kohe mõista, kui koormav meie soov nendele on. Ka ütles mulle ülemarst, kes pidi ravi tegema, et enne seda tahtvat tema šeff veel minuga rääkida. Silmanähtavalt halvas meeolus ja üsnagi pahaselt tuli too šeff umbes poole tunni pärast. Ma selgitasin talle, et olen haiglasse tulnud vaid mulle määratud ravimite manustamiseks ja kaltsiumiinfusiooni tegemiseks. Ta ütles selle peale: “Teate mis, ma rääkisin oma kolleegi F-iga Münchenis ja ma ei saa kogu asjast üldse aru. Minu arvates peaksite objektiivsete laborileidude alusel saama mitte ühefaasilist, vaid igal juhul kahefaasilist ravi ning hoopis tugevamaid preparaate, mis palju mõjuvam oleks. Ma ei saa Müncheni haigla poolsest ravimite annustamise põhimõttest üldse aru.”

Ma seletasin talle, et mul pole vaja uut ravimite annustamist, ma palun ainult Münchenis määratud ravi läbiviimist. Kaltsiumiinfusiooni kohta küsis ta, kuidas ma seda endale ette kujutan, see infusioon kestab ju kogu päeva. Ma tähendasin, et ta võiks mulle ju ainult nõela sisse panna, hotellis ühendab mu mees sellega ravimipudeli, riputab statiivile ning lõpuks tõmbab ka nõela välja. See löi ta tummaks. Kuidas ma võin üldse sellist ettepanekut teha!

“Teate mis, noor daam,” teatas ta siis, “võib-olla pole te seni veel aru saanud, et teil on vähk. Te tulete siia ja peate ennast ülal, nagu oleks teil nohu. Sellisel juhul ei saa ma mingisugust ravi läbi viia.”

Ma olin juba niikuinii küllalt kuulnud ja näinud ning ma kähvasin oma mehele: “Lähme minema.”

Alles autos sain ma õieti aru, mis ta mulle ütles. Taas oodati minult reglementeeritud käitumist — kui mul juba vähk on, siis pean ma ka sellekohaselt käituma, mitte nii nagu see, kellel on ainult nohu. Mulle tundus, et see arst oli minu käitumisest isiklikult puudutatud. Teda näis solvavat, et ma oma haigust küllalt tõsiselt ei võta, sellesse nii ei suhtu, nagu tema ilmselt harjunud oli. Niisugust mõistmatust sain ma edaspidi üsna sageli kogeda. Kui mina, kelle elu on hädaohus, oma haigust patsiendina küllalt tõsiselt ei võta, mis on siis elus veel tõsist ja kuhu jääb siis müüt arstidest? Minu meelest oleks see sisehaiguste arst koos minuga pidanud rõõmustama, et ma oma vähktõvest nii vähe hoolisin. Iseenesestmõistetavalt eeldas ta mind oma haigust eriti tõsiselt võtvat. Meie jaoks oli ta suhtumine niivõrd naeruväärne, et me kogu tagasitee itsitasime. Kuid meile sai ühtlasi selgeks vajadus oma puhkus katkestada ning üheks päevaks Münchenisse sõita. Samas sähvatas mul peast läbi mõte, et järsku peaksin ma kogu selle kemoterapiavärgi lõpetama. Aga nii kaugel ma veel ei olnud.

Taas hotelli jõudnud, helistasin kohe F-le Münchenisse ja rääkisin talle kogu loo ära. Ma lubasin järgmisel päeval tema juurde tulla ja nagu varemgi tema juures raviprotseduurid teha lasta. D. oli väga üllatunud ja vihane selle kolleegi peale. Ta kahetses väga, et ma oma puhkuse katkestama pidin, ning soovitas mul lõunaajal tema juurde tulla. Ma nõustusin temaga, et me infusiooni enam ei tee. Mul polnud seda enam vaja — mu kaltsiuminivoo oli vahepeal normaalseks muutunud.

Siis helistasin veel NLP-terapeutile, nimetagem teda U-ks, ning leppisin temaga kokku, et ma pärast kemoterapiat tema juurde lähen, kuna ma juba kord Münchenis olen.

Järgmisel hommikul istusime autosse ja sõitsime Münchenisse. Mul oli kerge tunne, sest sain oma kemoterapia taas harjunud ja sõbralikus miljöös. Ma olin operatsiooni ajal ja ka mõned kuud pärast seda nii palju süste saanud, et reageerisin juba üsna allergiliselt arstidele, kes ei osanud osavalt ning kindlakäeliselt süstida. F. seevastu süstib nii kindlalt ja kiiresti, et ma ei taha enam kunagi kellegi teise juurde minna.

U., minu NLP-terapeut, kelle juurde ma pärast keemiat kohe läksin, rõõmustas ilmselt minu meelemuutuse üle. Tema kabineti sõbralikus miljöös toimus meie esimene NLP-istung.

NLP

Kirg annab elule jõu ja sisu. Ilma kireta ei ole suurust...

Te veendute selles, et see sisemine jõud aitab

oma isiklikke eesmärgid saavutada.

Anthony Robbins "Piiritu energia"

Neurolingvistiline programm (NLP) aitab üle saada blokaadist ja hirmust. (USA-s on see tänapäeval kõige uuem ja edukam psühhoteraapia programm.) NLP juhib meie tähelepanu kõrvale paratamatusest — ma pean seda tegema, see on mu kõhus, mul pole muud valikut, nii saab see olema — võimaluste poole elus: kõik on võimalik, leidub alati teisi teid, ma suudan seda, mul on valikuvõimalus. NLP muudab negatiivsed juhtumõtted, mida me juba lapsest saadik endas kanname, positiivseteks, julgustavateks veendumusteks. See tähendab, et ta asendab negatiivse programmi positiivsega. Seeläbi muutuvad isiklikud ressursid aktiivseteks ja sihikindlateks.

Niisiis tahtis U. meie esimesel NLP-istungil kõigepealt uuesti üles ehitada minu ressursid, jõutagavarad. Esialgu polnud vähk meie jaoks üldse mingi teema. Vähktõbi või ka hirm selle ees, aga kõigepealt haiguse põhjus olid mu ressursid peaaegu hävitanud. Ma olin aastate jooksul terve hulga iseenesestmõistetavaid kinnisideid loonud, mis mind lõpuks ummikusse viisid. Sain seda edaspidigi kogeda.

Esimese sammuna minu ravis tahtsime me seetõttu — nii ütles U. — minu kartusega töötada.

Hirm olevat üks äärmiselt väike osa minust, kus pole veel lepitus aset leidnud. Leppides iseendaga suudan ma ka hirmu kõrvaldada. Seejuures kardab inimene kõige enam signaali, s.t. haiguse või kriisi olemasolu ja tunneb salapäraselt hirmu mingi temas leiduva ees, mis pole veel täielikult välja kujunenud.

Hirm kaob sel määral, mil määral saab inimene vahendeid asjade või olukordade muutmiseks. Sellepärast toimuski minu esimene istung eesmärgiga need vahendid, ressursid taastada. Ta juhtis mind eesmärgikindlalt iseennast rohkem tunnustama, heatahtlikumalt ja leplikumalt iseendaga

ümber käima. Peaaegu igal istungil sain ma uue positiivse juhtlause. Esimesel istungil kõlas see nii: "Ma olen hea."

Kunagi hiljem kõneles ta mulle, et ma olevat kahe eriti tähtsa eeldusega tema juurde tulnud.

Esiteks, ma olevat omaenese vastutust, see tähendab tõsiasi, et ma olen ennast ise sellesse olukorda viinud ja et ma ainult iseenese abil sealt välja tulen, aktsepteerinud.

Teiseks olin ma, nagu ta ütles, äärmiselt eesmärgile orienteerunud. See absoluutne tüürimine ühe ilmselt võimatuna näiva sihi poole oleks normaalselt (sedasama ütles ka psühholoog haiglas) liiga kõrgele asetatud nõudmine iseenda vastu.

Aga U-le oli selge, et see tüürimine, vaatamata kõrgele asetatud nõudmisele, oli minu jaoks ainuke võimalus. Neid võimalusi muudetakse NLP-s aktiivsemaks positiivsete juhtmõtete abil. Need võivad kõlada nii: "Ma suudan kõike", "Ma olen hea, sõbralik, armastusväärne, enesekindel, jõuline" jne. Selliste ülevate mõtetega tulen ma igas olukorras toime, paralleelselt õpin ma selle kaudu iseenesega heatahtlikult ümber käima, kuna ma saan endast ja oma omadustest palju teadlikumaks. Seega ammutan ma hirmu vastu vahendeid, mis minu puhul tähendaks, et ma ei oota alati ainult paranemise tunnuseid, vaid et ma muutun paindlikumaks ja iseendaga aina enam ära lepin.

Täna näib mulle, et mu käik D. juurde Kölni suure pöörde sisse juhatas ja et kõige otsustavam ning tähtsam sai paika pandud. (Seda ütlesin ma juba esimesel istungil U-le.) Teiselt poolt oli mulle selge, et kuna ma üksikasjalikke programme ja negatiivseid ettekujutusi endas edasi kandsin, nende kallal ka tahtsin ja sain NLP-ga töötada. Peale kõige muu tajusin ma U. juures eriti tugevat kindluse- ja pädevusetunnet, inimlikku soojust. Ma nägin, et minu olukord ei jätnud teda ükskõikseks ja et ta mu paranemise üle isiklikult rõõmustas. Aga teisiti kui D. puhul, pesitses minus ka kahtlustunne võimaluse üle seda eesmärki saavutada. U. on ka kõige tähelepanelikum kuulaja, keda ma üldse tunnen, ja see oli mulle eriti meeldiv, et mul väljaspool oma perekonda on keegi inimene, kes minu saatusest otseselt puudutatud ei ole ning kellega ma reeglipäraselt vestelda sain. Mul oli hea meel, et ta alati seisukoha võttis ja lahenduse leidis ning nõu andis.

NLP-1 on väga palju mudeleid üksikutele sõlmprobleemidele lähenemiseks. Ma ei tunne neid kõiki ja ei saa seetõttu neid siin esitada. Aga hirmuga ümberkäimiseks tahaksin siiski pisut näiteid tuua. Juba sellest ajast alates, kui ma üldse mõelda oskasin, kartsin ma süstimist. Kuna ma aga oma praeguses olukorras — veel — süstimisest keelduda ei võinud, tulime ühel päeval ka selle teema juurde. NLP-1 on mõtteline abivahend, nn. ajajoone (*timeline*), kus mu elu peatuspaikades on talle kõik tulekud ja minekud. Selle ajajoone abil leidsin ma üles põhjuse oma lapsepõlvest — ma sain teada, mis põhjustas mu hirmu süstimise ees. Mul oli lastearst, kes mulle üldse ei meeldinud. Ja just see arst süstis mind, kui ma seda nii väga kartsin. Mind hoidis kinni tema abiline, kes mulle samuti ei meeldinud. Sellest abitust (lapsepõlve) olukorrast kujunes sundhirm, mistõttu ma edaspidi kartsin kõiki süstimisi. U. laskis mul tollaegse olukorra mõtteis taastada ja tegi minust tagantjärele selle stseeni režissööri. Mul tuli ennast kordamööda igasse stseenist osavõtvasse isikusse seada ja nende toonast motiivi tagantjärele küsida. Lapsepõlvest olin ma kaasa võtnud usu osaliste negatiivsesse motiivi. Nüüd nende motiivi uurides nägin ma, et arsti ja ta abilise eesmärk oli minu jaoks kõige parem. (NLP põhimõtteis on tähtis see, et eesmärgid on ainult positiivsed.) Ma tasandasin NLP abil tagantjärele selle olukorra ja jõudsin veendumusele, et mul pole vaja süstimist karta. Sellest päevast on mu hirm süstimise ees kadunud ja suudan isegi ise endale puuvõõrikusüste teha.

Pärast seda, kui ma mõned istungid oma ressursside laadimiseks olin läbi teinud, pöördusime järgmise sammuna vähk-tõve juurde. Siin tuli mul oma mõtetes kinno minna ja istuda kujuteldavate suletud kardinade ette. Enne seda pidin ma kardina taha paksu, absoluutselt läbitungimatu, kuid läbipaistva pleksiklaasi asetama. Seejärel pidin ma kõike, mis mul mõtteliselt vähiga seoses meelde tuleb, ette kujutama. Siis tuli mul kardin avada ja näha oma ettekujutust haiguse kohta. Kui ma siis mõttelise kardina kõrvale tõmbasin, nägin suurt, tusedat ja musta ämblikku. (U. oli lasknud klaasi kardina taha kaitseks asetada.)

Pikkamööda hakkasin ma selle ämblikuga suhtlema. Sealjuures sai mulle järk-järgult selgemaks, et minu haigus, mis mulle ämbliku näol ilmus, oli tulnud positiivse eesmärgiga. Kui ma sellele arusaamisele jõudsin, hakkas ämblikupilt hajuma, kuni ta lõpuks hoopiski kadus. U. ütles, et ma üllatavat veel rohkem, kui mõne aja pärast selle asemel teist pilti näen. Ja tõepoolest sain ma peagi hoopiski teistsugust ettekujutust tajuda. Ma nägin pleksiklaasi taga imekaunist tüdrukut, keda ümbritses hele valgus. Kui ma seda pilti U-le kirjeldasin, ütles ta, et see olevat tähtis samm selle

poole, et ma endaga ära lepin.

Selle mõttelise ülekande kaudu, nii seletas ta mulle, olevat ma lahti ühest sümptoomist ja samas oma haiguse põhjuse avastanud. Nüüd võivat ma endaga äraleppimisele ja enesega tegelemisele mõelda. Ma võiksin selle tüdrukuga endas vestelda ning aru pidada.

Küsimused, mis U. ikka ja jälle esitas, olid: “Mida sa peaksid uskuma, et sa toime tuleksid? Mida sa peaksid uskuma, et sul jõudu jätkuks?” Selle abil toimus kokkupõrge vähiga ning minu alateadvus, nii selgitas ta mulle, leiab lahenduse, mis peab vähi taanduma sundima. Alles sellel momendil, kui lahendused ka võimalikuks saavad, võin ma neid lahendusi aktiveerida. Igal juhul tegin ma kindlaks sarnasuse sellega, mida D. mulle oli rääkinud. Ja üldse oli mul ravi ajal, mis rohkem kui aasta kestis, pidevalt tunne, et kõik on paralleelne. Suurim erinevus põhjuse lõplikult *ad acta* panna võiksin. Peale selle tahtsin ma kõiki neid, kes samuti sellise kriisi läbi elavad, julgustada ja näidata neile võimalusi, milliseid igapäevaelus leidub.

Ma võtsin sellelt seminarilt midagi eriti kaunist kaasa. Nimelt harjutasime seminarinädala lõppedes veel midagi, mida NLP kõrgmomendiks (*moment of excellence*) nimetab. Selleks pidi iga osaleja välja otsima oma elust ühe hetke, mida ta kõige õnnelikumaks peab.

Minu jaoks oli see ülesanne eriti lihtne: kõige õnnelikum moment minu elus oli hetk pärast mu esimese lapse sündi. Mitte iialgi enam pole ma sellist õnnevoogu tundnud, kui sellel minutil, mil see pisike olend mu rinnale asetati.

Kui igaüks sellise silmapilgu oma mälestustest üles oli leidnud, pidime me meenutama oma liigutusi selles olukorras ja välja valima ühe detaili, mis oleks sellele momendile kõige iseloomulik. Mina valisin välja liigutuse, mis ma tegin, silitades oma beebi selga.

Seejärel õppisin ma seda õnnehetke väljavalitud liigutusega seostama, nii et ma seda liigutust tehes automaatselt taas õnnevoogu tajusin. Selle tehnika abil on igaühel alati võimalik endale taasluua oma elu kõrgmoment.

Mul oli kütkestav tajuda, kui tugevasti mu keha selliselt seostatud liigutusele reageeris. Juba seetõttu tasus sellest seminarist osa võtta.

Tagasi vaadates tuleb mainida, et minu meelest see NLP-ravi nii pöördelist kogemust ei andnud, kui ma seda raku-tuumaselitusel sain. Kuid sellegipoolest tegi aeglane ja katkestamatu töö mind oma programmist teadlikuks ning pööras mõndagi pea peale, see tähendab — muutis mu programmi positiivseks.

Kuid ka positiivsed programmid jäävad ikkagi vaid programmideks. Nad võimaldavad olukorda positiivselt hinnata. Aga ma ei usu, et ma oma rakke sellega tagantjärele tõhusalt puhastada saaksin. Kõigele vaatamata pean ma NLP-d tuleviku psühhoteraapiaks, sest selle abil saavutatakse tulemus palju rutem kui aastatepikkuse psühhoteraapia abil.

Esimene järeluuring

Sul pole vaja elu mõista,
see muutub ise nagu peoks.
Las toob suil' õisi iga päev
kui lapsele, kes teele lä'eb,
tuul kingituseks kannab.
R. M. Riike “Minule peoks”

Umbes neli nädalat pärast Kölnis käimist, seega 1994. aasta augustis, oli mul esimene järeluuringu tähtaeg. Selleks tuli mul ennast nii kiiritusosakonna juhataja juurde järel-”hooldamiseks” (kui väga ma ise sealjuures hoolitsen?) kui ka günekoloogi juurde registreerida.

Kuna mulle juba ainult mõte' kohtumisest nende arstidega vastumeelt oli, kulus mul (tegin seda ainult enne järeluuringut) sellel hommikul küllaltki palju aega enda ilusakstegemiseks. Nii labaselt kui see ka kõlab, aga ma tahtsin vähemalt välispidiselt ennast kindlamalt tunda. Peale selle mängis omaette rolli ka minu tõrjemehhanism: ma ei tahtnud haige välja näha, võib-olla olin (tõepoolest?) seda natuke vähem. Ma läksingi oma elegantses tumedas kostüümis ja hoolega jumestatult (kuigi ma ennast tavaliselt väga vähe värvin) oma mehega haiglasse.

Esimene vahetu efekt, mis mu vaeva tasus, oli see, et mind kiiritusosakonna juhataja kabineti ukse taga peaaegu tervelt tund aega ajalehte lugedes istuda lasti. Üks haige teise järel — peamiselt naised pearätikute või parukatega, kähvatud ja kõhnunud mehed — tulid pärast mind ja pääsesid enne mind vastuvõtule. Pärast viitkümmend minutit ootamist läks mu mehel kops üle maksa. Ta marssis

registratuuri ja päris järele, miks mina, vaatamata täpsele tähtajale ja õigeaegsele registreerimisele, arsti jutule ei pääse. Üks naistöötaja registratuurist, kes juba mitu korda minust mööda oli kõndinud, vabandas ja ütles, et ta arvas, et ma ei ole siin kui patsient.

“Teate mis,” ütles mu mees, “minu naine ei näe võib-olla tõepoolest välja nagu haige, kuid ta on ometi täpselt sama haige, vahest veel haigemgi, kui need, kes eelisjärjekorras vastuvõtule pääsesid. Võib-olla vaataksite kord üle tema haigusloo, ma usun, et me siis peagi vastuvõtule pääseme.”

Õde kadus ja viie minuti pärast kutsuti mind sisse. Kiiritus-osakonna juhatajat, kelle vastuvõturuumi mind juhutati, ei olnud ma haiglasoleku ajal tundma õppinud, minu eest hoolitses tollal noor assistentarst.

Pärast lühikest sissejuhatust, mil ta küsis, kuidas mul läheb, ja samas rahulolevalt kinnitas, et ma nägevat väga hea välja, juhatas ta mind kõrvalruumi. Seal vaatas ta läbi valgus-ekraani minu kaasatoodud röntgeniülesvõtteid (ma lasin need oma ortopeedi juures teha, et mul poleks vaja minna haigla röntgenisse).

“Teate mis,” ütles ta, “mina kui kiiritusekspert ei tea eriti palju röntgendiagnostikast, seepärast ei saa ma teile kuigi ammendavat vastust nende ülesvõtete kohta anda. Ainuke asi, mida ma kinnitada võin, on see, et ilmselt pole viimase nelja nädala jooksul midagi halvenenud. Teiselt poolt pole aga pärast nii lühikest ajavahemikku võimalikki nimetamisväärselt täpsemat hinnangut anda.

Seejärel tuli mul ülakeha paljaks võtta. Ta kloppis — üsnagi tugevasti — kogu mu selgroo ülevalt alla läbi. Mina pidin talle seejuures ütlema, kus ja millal mul valus on. Rahuldatult möönis ta, et mul pole mingeid vaevusi.

Minu mehe küsimusele, kas ta peab võimalikuks oletada haiguse taandumist, selgroo uuendatud kompleksse ülesehituse algust, tegi ta näo, nagu tahaks öelda: “Miks te räägite taandumisest? See võimalus on ju täiesti välistatud.”

Siis ütles ta: “Isegi sel juhul, kui peaks ilmne ma taandumise märke, võite olla rohkem kui rõõmus, kui teie selgroo praegune olukord stabiliseerub ja luu skleroseerub (s.t. taas kõvaks muutub).”

See oli meie jaoks tähelepanuväärne avaldus. Juba rohkem kui nädal aega oli mul nimelt tunne, nagu oleksid kõik inimesed mu ümber pikemaks kasvanud (või mina väiksemaks jäänud?!). Seetõttu palusin ma ühel päeval oma meest, kes seda üldse märganud polnud, minu pikkust mõõta. Ma olin alati 1.74 m pikk olnud. Nüüd sain ma peaaegu šoki — mu mees mõõtis minu pikkuseks 1.66 m. Ma olin 8 cm kokku kahanenud! See ei võinud olla võimalik! Kuid ka kaks järgmist mõõtmist andsid sama tulemuse.

Kiiritusekspert, kellele ma sellest rääkisin, selgitas mulle, et pideva luustiku lagunemise tõttu, mida tingisid siirded luudes, on mu selgroo üksikud lülid, eriti viies ja kaheteistkümnes oma pikkuses kahanenud, ja et see on selgroogu nii palju lühendanud, et ma oma pikkusest 8 cm olen kaotanud. Minu küsimusele, kas ma saan uuesti kasvada, täpsemalt öeldes, kas mu keha hävitatud luumassi oleks võimalik taastada, ütles ta selgelt — ei. Taas kasvada ei saavat ma kunagi, sest see olevat orgaaniliselt võimatu. Täpselt sama vastuse andis minu küsimusele ka minu ortopeed. See oli mulle raske löök, sest ma ei tahtnud mingil juhul nii väikeseks jääda. Kuid ma ütlesin endale: “Eks me näe, kas on võimalik midagi minu kasvamiseks ette võtta. Kui selle haiguse puhul üldse tervikuna midagi teha annab, peaks ju ka kasvamiseks olema mingi võimalus. Ja kui see ka ei õnnestu, pead sa ikkagi rõõmus olema, sest see on ju siis ainuke märk, mis sulle kogu sellest haigusest alles jääb.”

Minu edevus oli taas hoobi saanud. Ja jällegi oli mul kaks kokkulangevat ja täpselt ühesugust vastust peopesal.

Kiiritusarst teatas meile, et mul polevat enam vaja tema juurde tulla, sest praeguse seisundi juures piisavat mul onkoloogi juures käimisest. Me jätsime hüvasti ning läksime günekoloogiaosakonda.

Seal küsitles arst mind mu üldise käekäigu kohta ning tundis huvi, kas mul kaebusi on. Ma eitasin seda, aga ta tahtis veel ka mu röntgeniülesvõtteid näha. Mul olid röntgenipildid nii kaela- ja puusaluudest, lülisambast kui ka vaagnaluudest. Ta vaatas neid põgusalt ja mainis samuti kui kiiritusekspertki, et ta ei näe mingit halvenemist, kuid tahtis neid ülesvõtteid siiski ühele röntgenoloogile näidata. Siis võttis ta mult oma laboris vereanalüüsi vähirakkude, kõigi vereväärtuste ja kasvaja aktiivsuse kindlaksmääramiseks. Sama analüüs tehti mulle ka siis, kui mulle omal ajal diagnoos määrati. On olemas kolm erinevat väärtust, mis näitavad kasvaja aktiivsust. Mul oli haiglas olles tunduvalt kõrgem kasvajatuumaväärtus olnud. CEA-väärtus oli 19 ng/ml (normaalne CEA-

väärtus on kuni 7,5 ng/ml), siis nõndanimetatud normaalne CA 125-väärtus (siin oli allpool normaalpiiri 37 U/ml), aga eriti kõrgeks CA 15-3 väärtus 107 U/ml (normaalne peab olema alla 30 U/ml). (Siin ja edaspidi analüüside andmed nagu originaalis.)

Nagu hiljem selgus, oli kasvajarakkude väärtus tunduvalt alanenud ning CEA ja CA 15-3 ei olnud veel normi piires.

Pärast põhjalikku läbivaatust avaldas günekoloog oma rahulolu, sest minu seisund olevat silmanähtavalt stabiliseerunud. Seejärel küsis ta, kas ma jätkan kaltsiumiinfusioone. Seepeale selgitasime talle, et koskõlas F-ga selle katkestasime, kuna mu kaltsiumipeegel on taas normis. Ta lausus selle peale: “Mina olen igal juhul selle poolt, et te seda jätkaksite, vaatamata kaltsiumipeegli normaalsele tasemele. Selle preparaadi süstimine pole sugugi ainult kaltsiumipeegli seisukohalt vajalik, vaid uute uurimistulemuste põhjal võime väita, et see püsib haigustunnuseid, s.t. pikendab remissiooniaega, teiste sõnadega — tõrjeseisundi aega.”

Mida see tähendab? Haiguse tõrjeseisundi aja pikendamine? Mil viisil saab see positiivne olla? Me palusime tal seda väljendust selgitada.

“Te peate seda nii ette kujutama,” ütles ta, “et meil on näiteks üks hiir siin puuris (see oli piltlikult minu vähktõbi). Kunagi leiab hiir tee väljapääsuks ja tuleb puurist välja. Meie aga soovime tema puurijäämist ja võimalikult kauaks, see tähendab, et me tahame haiguse tõrjeseisundit võimalikult kaua kesta lasta. Seda aitabki meil kaltsiumiinfusioon teha.”

“Meil on aga hoopiski teistsugune asjast arusaamine,” ütles mu mees, “sest meie arvates on mu naine sellest haigusest juba vabanenud, vähirakud on kadunud, seetõttu ei huvita meid üldse see remissiooni- või tõrjeseisundi aeg.”

“Ja pealegi,” ütlesin ma, “ei usu ma hiirtesse puuris. Ma ei taha ega kavatsegi enam endale seda infusiooni teha lasta.”

“Nagu soovite,” kostis ta ja võis märgata, et ta meid veidi imelikeks pidas. Vaatamata sellele oli ta väga sõbralik ja hakkas mulle isegi meeldima. Ma märkasin, et ta on minu seisundiga rahul ja et talle minu meele muutus, mida ta üldse ei oodanud, isegi rõõmu valmistas. Ma olin vahepeal nii kaugele jõudnud, et ma oma elu iseenda kätte olin võtnud. Ma tegin kõik kannatlikult kaasa, millest võis edu olla, aga samas suhtusin kõigesse õige kriitiliselt. Ma arvan, et ta aimas seda, kuid aktsepteeris mu suhtumist.

Juba selleks ajaks oli minus klaarunud mõte, et ma võimalikult kiiresti kemoterapia, mida ma tollal rohkem kahjulikuks kui kasulikuks pidasin, ära lõpetan. Aga ma ei sõandanud seda siis veel öelda ja tahtsin sellest järgmise visiidi ajal nelja nädala pärast rääkida.

“Te võiksite oma röntgeniülesvõtetega siiski röntgenoloogi juurde minna,” ütles ta, “et ta neid teie juuresolekul vaataks.”

Me jätsime jumalaga ja läksime piltidega edasi oma röntgeniosakonda. Seal jäin ma, arg, nagu ma tollal veel olin, ooteruumi istuma, sel ajal kui mu mees endale osakonnajuhataja juures laskis ülesvõtteid selgitada. (Mu mees oli ajajooksul nii palju röntgenipilte endale ära dešifreerida lasknud, et ta neid juba ise “lugeda” oskas.) Minu diagnoosist saadik ei soovinud ma oma ülesvõtteid ega ka uurimistulemusi ise vaadata (siingi tegutses mu tõrjemehhanism suurepäraselt). Ma ei tahtnud isegi, et need samas toas või majas oleksid, seepärast hoidsime neid dokumente oma garaazhis. Kuidagi oli mul tunne, et neist õhkus negatiivset energiat. Nagu oli oodata, olid muutused röntgenipildidel positiivsed, see tähendas, et minu tervisliku seisundi stabiliseerumine leidis kinnitust.

Pärast meie jaoks nii positiivseid uudiseid tähistasime seda klaasi šampanjaga (sellel momendil unustasime minu dieedi). Ja seejärel helistasime mu vanematele, kes meiega koos rõõmustasid, nii nagu U. ja F-gi, kes olid samuti vaimustatud. Me tahtsime õhtulgi välja pidutsema minna ning kutsusime ka F-i koos oma mehega ja B. oma naisega õhtusöögile. Selle peo muutsime me traditsiooniliseks, kordasime seda pärast iga järeluurimist. Leppisime selleks juba kohe, enne järgmist järeluurimist kokku. Ma tahtsin olla koos teiste inimestega, nendega, kes minuga ühes mu edu üle rõõmustavad. Peale selle märkasin ma, kui ootamatu oli mu tervise stabiliseerumine arstidele, ja see tegi mulle nalja. Pean tunnistama, et minus miski helises, kui sain nüüd nendele tarkadele meedikutele midagi “näidata”.

Võib-olla jääb selle viimase väljenduse tõttu mulje, nagu ei hooliks ma tavameditsiinist ja et ma rahvameditsiini eelistan. See pole nii. Ma tunnustan ja imetlen meditsiinisaaavutusi ja hindan arstide tööd, kuid samuti austan ma rahvameditsiini. Mõlemad suudavad oma valdkonnas haigetele head teha, eelkõige teevad nad seda aga üheskoos. Ise pidin ma siiski tohtrite väidetes tõsiselt kahtlema, vastasel juhul poleks mind enam siin.

Pole sugugi õige näha arstides pooljumalaid valges ning oma keha täielikult nende kätte usaldada, et

nad sind “aitaksid”. Minule tähendab lause “Aita ennast ise, siis aitab sind ka Jumal” eriti palju. Minu arvates käib see täpselt samuti arstide kohta. Miks ma ei peaks arstiteaduse kaheldamatuid saavutusi oma ravis kasutada laskma? Mul tuleb aga jääda truuks endale, mitte arstidele. Peale selle panen maju arstide õlgadele tohutu koorma, kui loovutan vastutuse oma keha eest täiesti nende kätte. See ülisuur vastutus annab end eriti tunda teema “vähk” juures ning seletub juba eespool mainitud paljude arstide alateadliku külmusega patsientide suhtes. Oma kogemuste alusel võin tõdeda, et paljud arstid koguni kiidavad heaks seda, kui patsient oma tervise ise oma kätte võtab. Täpselt samuti kui mina juristina oma erialateadmisi kliendile tutvustan, peaks ka arsti ülesanne olema oma erialateadmistest haiget teavitada. Keegi ei tunne mind ega minu keha nii hästi kui mina ise. Ja miks peaksin ma siis laskma enda üle otsustada kellelgi teisel, olgu ta siis nii kogenud kui tahes? Lõpliku otsuse ravi üle pean ma ikkagi ise tegema ja sellega ka vastutuse enda peale võtma. Mul oli see protsess üsna aeglane, aga kindla arenguga. Alguses oli see väga raske, sest on ju palju lihtsam vastutus teiste kanda jätta.

Pikkamööda, eriti pärast seda, kui ma teada sain, et minu suhtes tehtud prognoos ei olnud täpne, oli mul üsna kerge ennast sellest sõltuvusest vabastada.

Sellele aitab üldiselt palju kaasa asjaolu, et nii arstid kui ka rahvaravijad haigete inimeste psüühikast üha rohkem teada on saanud. Viimasel vähktõvealasel sümposiumil oli peaaegu pool kogu ajast pühendatud temale “Psüühika mõju vähktõve arenemisele”. Siit nähtub, kui tähtsaks seda koolimeditsiingi tegelikult peab. Loomulikult ei saa nad oma erialateadmisi eirates nii kaugele minna, et tunnistaksid seda, et kuna mina ise oma haiguse olen põhjustanud, siis mina ise selle ka kaotan. Siiski — teadlikuks saamine ja selle tunnistamine on esimene samm sinna poole.

Kahtlus ja vastukaja

On lohed meie suurim hirm, nad sügavamaid aardeid valvavad.

R. M. Rilke

Pärast positiivse tulemusega järeluuringut tundsin end kergendatult ja palju vabamalt. Kuid mida lähemale tuli järgmise uuringu tähtaeg, seda ebakindlamaks ma muutusin ja seda enam hakkasin kahtlema endas toimuva üle. See on loomulikult omane mu raskete haigestumisele, aga vaatamata sellele otsisin ma võimalusi nende kõhkluste vastu võitlemiseks. Veel tänagi usun ma, et paranemisele ei tööta mitte miski rohkem vastu kui kahtlus ja hirm.

Sellest kahtlusest ülesaamises aitas mind palju NLP.

“Mida peaksid sa uskuma, et see kahtlus häviks?” oli ühe istungi küsimus. Ja kui ma vastasin: “Ma ei tea,” tuli vältimatult: “Ja kui sa toimiksid nii, et sa seda tead?” Nüüd tuli mulle meelde üks sisenduslause, mida ma kahtluse puhul rakendada sain. Mõtlesin endale tööprotsessis välja üha uusi “nõiasõnu”, mis mind meeletehete eest kaitsesid. Üks selline fraas: “Ma suudan kõike,” muudab mind vähem sõltuvaks oma kaitse-mehhanismist ja võitleb sel teel mu kahtluse vastu. Ma rääkisin ka D-ga selle üle. Tema ütles, et mul tuleb iseenast usaldada ja tunda rõõmu oma paranemisest. Oma kahtlused ja hirmu võin ma, nagu olen õppinud, välja hingata. See võttis omajagu aega, kuni mul õnnestus seda tegelikkuseks muuta. Aga see osutus kõige mõjukamaks vahendiks mu kahtluse vastu.

See kahtlus näitas seda, et mul tuli veel tublisti iseendaga töötada. Selleks oli alati valmis mõni väike kingitus, mis mind ajendas endaga tegelema.

Tänu oma kahtlustele ja kõhklustele lasksin ma veel kaks kuud endale kemoterapiat teha, kuigi mu sisetunne oli selle vastu. Nad andsid mulle ka hormoone, kuigi ma oma sisemuses veendunud olin, et need mulle täiesti käsutud on. Et ma aga alati kindlustundest sõltuv olen olnud, tahtsin ma end oma raskes olukorras topelt ja isegi kolmekordselt ära kindlustada. Tänu kemoterapiale oli mul kahe kuu pärast tunne, et see mulle aina enam kahju toob, seejuures ei avaldanud hormoonid mulle mitte mingisugust positiivset mõju ning looduslikud ravimid tundusid üsna mõjutud. Niisiis, kui nood mulle mingit kahju ei teinud, mõtlesin ma, on nad mulle vahest hoopiski kasulikud. Miks ei peaks ma neid siis sisse võtma?

Ravimite kohta selgitas D. mulle, et minul endal tuleb leida õige aeg neist loobumiseks. Kõigis loodusravimeis nägi ta heategevast hoolitsust mu keha eest. Kemoterapiast soovitas ta juba kohe alguses loobuda. Tollal häbenesin ma oma kahtlusi kemoterapia suhtes välja näidata, täpselt samuti,

nagu ma alguses oma haigust häbenesin. Täna tunnistan, et kahtluski on üks osa meie elust ja et pole sugugi auhaavav seda tunnistada. Ainult siis olen armuline enese vastu, kui vahel ka nõrk ja ebakindel tohin olla, kui ma seda iseendale võimaldan.

Praegu ma tean, kuidas end sellest vabastada — tuleb kahtlus iseendas avastada ja see välja hingata.

Loomulikult õhutasin ma ühelt poolt ise oma kahtlusi. Ja kui ma mõnda vähktõveteemalist TV-saadet nägin, seisin taas silmitsi väljendustega nagu: “Ravida pole enam võimalik, kui ilmnevad need ja need sümptoomid.” Või siis: “Vähk lõppstaadiumis, kui enam väljapääsu pole”, ja ikka nõnda edasi. Tasapisi sai mulle selgeks, et sellised saated on minu jaoks lihtsalt tühi ajaraiskamine. Seepärast reageerisin ma helistamistele, mis mu tähelepanu ühele või teisele saatele juhtida tahtsid sellega, et ma telerit sisse ei lülitanud.

D. ütles mulle, et see, mida iseäranis suure hirmuga kardetakse, tuleb alati kätte. Juba oma esimesel külastusel minu juurde haiglasse ütles ta mulle, et ei pea vajalikuks vähi dispanseerset ravi ja järelevalvet. Tema meelest on dispanseerne ettehooldus nagu järelhoolduski põhjuseks, miks tuntakse hirmuja muret oma tervise pärast ning et just see hirm avabki ukсед-aknad sellele haigusele. (Siin kuulen juba foonil, kuidas mõned arstid nüüd pahameelest vahutama hakkavad, sest nende meelest on just dispanseerne süsteem parim vahend vähktõve vastu.) Ega ma ei mõtle, et tuleks täielikult loobuda dispanseerest jälgimisest, võib-olla peaks seda teisiti nimetama, näiteks tervisliku seisukorra uurimiseks.

Kui ma uuesti F. juurde kemoterapiaseansile läksin, oli tal veel eelmine patsient ees. Ma istusin tema vabanemist oodates teises kabinetis. Et mul endal midagi lugemiseks kaasas ei olnud, silmitsesin lihtsalt igavusest tema tähelepanuäratavat raamatukogu. Mu pilk langes ühele väikesele raamatule rinnavähi kohta. See oli meditsiiniline käsiraamat üliõpilastele. Ma hakkasin raamatut lehitsema, lugedes siit ja sealt ka mõne lõigu. Mulle oli selge, et õigem oleks olnud see raamat kohe riulile tagasi panna, sest muidu satun ohtu ennast taas mingis kindlas suunas programmeerida. Aga et ma juba kord alustanud olin, ei leidnud ma endas jõudu katkestada ja lugesin aina edasi.

Uks lause torkas mulle otsekohe silmaja ma ei suutnud seda enam kaua aega unustada. Seal oli kirjas, et kui rinnakartsinoom on juba siirded laiali ajanud, on suure tõenäosusega eluaega jäänud mitte üle kahe aasta. Ma pidin aina sellele kaheaastasele ajapiirile mõtlema. Mida ma aga ei taibanud, oli see, et mina oma kahepäevase eluajalimiidiga, mida mulle programmeeriti ja ette nähti, täiesti asjata selle kaheaastase piirnõrmi pärast ärritun. Kuna see väide mul pidevalt silme ees seisis, ei suutnud ma seda kaheaastast limiiti oma peast välja ajada. Ma tajusin, et need kaks aastat nagu kinnismõte mu kuklas püsis. Mul kulus paar nädalat selle väite unustamiseks. Sellest ajast peale ei kingi ma pilkugi mitte mingisugustele meditsiinilistele raamatutele. Meelsamini lihtsalt igavlen, kui ooteruumis oma järjekorda ootama pean.

Imelikul kombel ei teinud ma nendest vähestest nädalatest, mis mulle lubati, kunagi sellist numbrit nagu neist kahest aastast. Praegu usun seda johtunud olevat sellest, et minu jaoks ju mõnenädalane ajalimiit ei olnud mõeldav (ilmselt enesekaitsest) ning et ma ennast nii lühikese ajapiiriga ei osanud samastada. Ometi tundsin end neist kahest aastast, mis ju õieti veel kaugel pidid olema, puudutatud olevat (Jumal tänatud, mul on need kaks aastat ammu seljataha jäänud).

Kui mul siis üha paremini läks, ütles D. ühel päeval midagi eriti väljakutsuvat: “Ma arvan, et sa poleks kunagi sellisesse olukorda sattunud ja seda ka mitte nii kaugele minna lasknud, kui sa poleks juba tollal teadnud, et sa sellest olukorrast ka välja tulla suudad.”

Sedagi ei saanud ma uskuda. Ma ei võinud sellise oletusega nõustuda, kuna ma ennast ju ohvriks pidasin. Peale selle ilmnes sellest ütlusest, nagu oleksin ma täie teadmiselega oma ümbrust selle haigusega türanniseerinud ja oma kaardid (peaaegu) välja ladunud. Sellise pildiga minust ei saanud ma leppida.

See ei jäänud veel sugugi viimaseks provokatsiooniks, mis ta minu suhtes ette võttis. Pikkamööda sain aru, et ta kasutab seda moodust inimeste ülesraputamiseks. Ta räägib sageli üsnagi teravalt ja esimesel hetkel ei pruugi ma ta mõttest arugi saada. Kuid järele mõeldes selgub mulle, et see provokatsioon sisaldab terakese tõtt, mis mul tuleb endale üksikasjalikult selgeks teha. Kui ma selle provokatsiooni tõttu ärritun, tähendab, kui see minus emotsioone (viha, raevu, kurbust, leina, uhkust jne.) äratab, siis pean ma seda ikkagi õigeaks, sest muidu maju ei ärrituks ning see jätkaks mind külmaks.

Ma reageerisin sageli D. esitatud provokatsioonidele agressiivselt, sest tundsin, et mind on läbi nähtud ning ma ei tahtnud seda tunnistada.

Järk-järgult sai mulle selgeks, et see tema poolt arendatud nn. resonantsiseadus ilmneb kõikjal meie elus. Me oleme iga päev teatud mõttes teiste inimestega resonantsis. Igas suhtlemises, kus üks

inimene oma vestluskaaslasele midagi edasi annab, saab ta samal moel midagi tagasi. See tähendab, et mina kui väljasaatja saan tagasi vastuse vastuvõtjalt, näiliselt saan ma aga vastuse kelleltki teiselt. Tegelikult on see minu enese refleksioon.

Iseenesega resonantsis, nii ütleb D., olen ma ainult siis, kui ma ei hinda ega oota ega arvusta. Alles siis leian ma omaenese võnke- ja valgusfrekventsi ning arendan oma energiat ja täielikku teadlikkust. Kuna kõik ei suuda omaenese energiat leida, võtame seda päev-päevalt, minut-minutilt teistelt.

Energia

“Kui keegi sinuga intensiivselt suhtleb, saad temalt kogu ta tähelepanu ja energia.

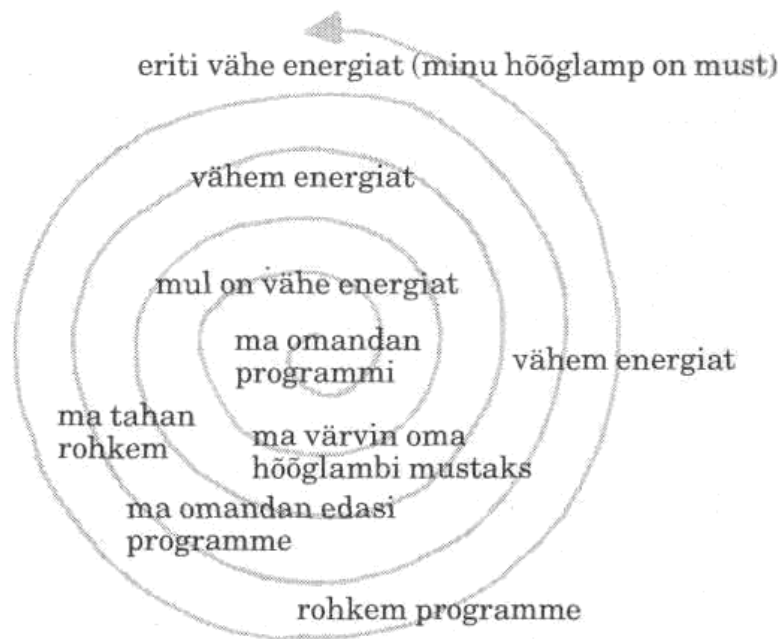
Mida kauem sa kellegi huvi sinu enese ja oma ilmse saladuse vastu äratada suudad, seda rohkem saad sa energiat.”

James Redfield “Celestine'i ennustused”

Algselt koosneb inimene puhtast valgusenergiast ja meie kõik oleme üks osa gigantsest kosmilisest energiavõrgust. Igaüks kannab endas oma isikliku energiaallikat, on omaenese jõujaam. Läbi generatsioonide loome oma säilimismudelit, mis on alus meie tulevikuplaanidele ja veendumustele. Need plaanid säilitatakse mitte ainult ajurakkudes, vaid kogu keha rakkudes. Uskudes, et ma kunagi vähktõppe haigestun, kutsun ma ise esile selle tõve ning surun ta õige sügavale endasse.

Me surume oma programmid ja veendumused oma alateadvusse, nii eraldame need oma teadvusest, et meil poleks vaja nendega enam tegelda. Kartused, negatiivsed emotsioonid ja probleemid paigutatakse alateadvuse kolikambrisse seniks, kuni see nii täis saab, et need emotsioonid meie rakkudesse üle voolavad. Seetõttu haigestuvad meie rakud — me oleme nende energia ära rikkunud. See avaldubki haiguste ja elukriisidena. Mina kujutan seda endale piltlikult ette nii, et me esialgu nagu helenduvad hõõgpirnid kõik kosmilises energiavõrgus asume ja seal helendame. Meie käitumismudelid ja programmid, mis meid koormavad, määrivad need hõõgpirnid väljastpoolt tumedamaks, kuni nad täiesti mustad on ning rohkem valgust läbi ei lase. Me otsime ja otsime, kuid ei suuda enam leida oma valgusallikat. Me põikame kõrvale — kui tuttav see mulle on! — varurajale, otsima kompensatsiooni tarbimis-uimastusest, ülepakutud aktiivsusest, karjäärast, mõned ka uimastitest, alkoholist, võimust, rahast jne. Iga esemega, mis ma endale ostan, ostan õige pisukese energialaengu, iga uimastiga, mis ma neelan, ergutan ennast lühikeseks ajaks ja sugereerin endale, et mul jälle energiat jätkub.

Mis mulle alles tänaseks selgeks on saanud, on see, et me kõik ennast selle varurahulduse abil petame, sest elu ise on kusagil mujal. Need abiuimastid tõrjuvad eemale meie sisemise tühjustunde ja me eemaldume üha enam iseendast. (Näide 1.)



Näide 1

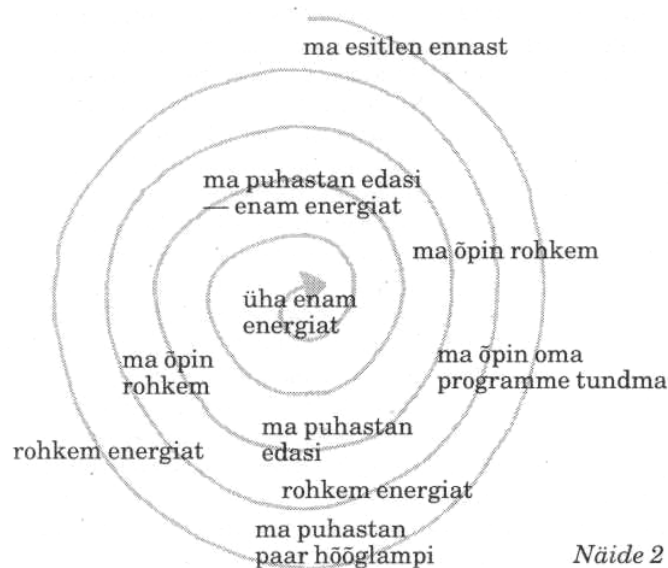
Just seetõttu otsime me kõik Elu ja küllap vist seetõttu tegeleme ka eneseleidmise kursustega, esoteerika ja muu sarnasega, mis meid sugugi edasi ei aita, sest me otsime lahendust hoopiski kuskilt mujalt.

Neist käitumismallidest kinnihoidmine viib selleni, et me aina vähem ise energiat toota suudame ja seepärast seda mujalt otsima peame, tavaliselt teistelt inimestelt, peamiselt oma lähedastelt.

Siinjuures oleme kõikvõimalikke mehhanisme arendanud, mille abil me end vastastikku kõige paremini energiat "tühjaks imeda" saame. Neid mehhanisme kirjeldab piltlikult James Redfield oma teoses "Celestine'i ennustused". Ma toon siin näite sellest teosest.

"Sinu viis inimesi ja olukordi kontrollida ning energiat enda suunas juhtida seisneb selles, et sa oma peas üht draamat püüad arendada, draamat, mille käigus sa tagasi tõmbud ja salapäraselt ning endassetõmbunult muljet üritad avaldada. Sa sisendad endale, nagu oleksid sa ettevaatlik, tegelikult aga loodad, et keegi teine ennast sinu draamasse sisse tõmmata laseks ja avastada püüaks, mis õieti sinuga lahti on."

Lahenduse leida saan ainult iseendast, kui ma uuesti üles leian oma energiaallika, milles ma oma hõõgpirni tükkaaval mustast võõbast puhastan. Ma suudan seda, kui oma emotsioone selitan, sealjuures oma "kolikambri" puhtaks teen, iseennast tunnustan ja teadlikult ning selgelt enesega suhtlen. Seejuures kõrvaldatakse ka vahe teadvuse ja alateadvuse vahel. Seeläbi saan oma emotsioone otsekohe selitada ning ei suru neid enam alla. Kui ma selle kõik saavutan olen, siis olen puhta teadvuseni jõudnud. (Näide 2.)



Kui ma olen mõned sammud selles suunas astunud, usun, et muutub ka minu käitumine. Kui ma midagi kindlalt tahan, vahendan seda teistele juba oma pilkude abil, ja kui ma seda päris selgelt teen, pole mul vaja oma eesmärki üldse välja öelda. Sõnu, mida ma siis kasutan, rakendan ma selgeteks väljendusteks. Siis hakkab ma ka teadlikult suhtlema. Kõike, mida ma teen, pean ma teadlikult tegema, endas iga sekund teadlik olema — mis ma mõtlen, kuidas käitun või räägin. Seeläbi muutuvad emotsioonid teadmiseks ja ma saan neid otsekohe siduda ning selgitada. Kuna meie suhtlemine tänapäeval automatiseeritult toimub, pole kõikumisfrekventsid sõnades välja öelduna enam teistele arusaadavad. Selle asemel jõuavad sageli ainult sõnakõlksud, pealiskaudsed ning programmeeritud väljendused adressaadini, teise inimeseni, kellele seetõttu kahtlemata tundub, et meid ennast seal üldse polegi. Alles siis, kui ma teadlikult käitun ning oma teate selgelt ja puhtalt vahendan, jõuab see, mis mul öelda on, mu vestluskaaslastele tunnustatuna kohale. Seejuures tuleb mul tähele panna iga üksiku sõna sisu.

Üks lihtne näide on sõna “saama”. See sõna kuulus varem minu standardsõnavarasse. Ma ei öelnud: “Ma võin seda saada,” vaid hoopis: “Ma saan selle kätte.”

Tänapäeval ei tule sõnad “kätte saama” minu sõnavaras üldse enam ette. Ma ütlen kas “saan” või siis “oman”.

Ma tean, et on raske ennast oma kõneviisist teadlikuks teha. Olles selle ära tundnud ja enda jaoks selgeks saanud, pole mul enam vaja endale iga sõna teadvustada, sest siis suhtlen ma iseenesestmõistetavalt selgelt.

Ebateadlik inimene	Teadlik inimene
automaatne, programmeeritud, arg, ebakindel;	elav, avameelne, vaba, andekas;
vahetab alatasa programme, arvustab, hindab, ootab	saadab puhast energiat, võlub, esineb enesekindlalt

Energiakadu saan ma peatada ainult tänu oma emotsionaalsele teadlikkusele, s.t. et ma oma kehas valgusenergiat aktiveerin. Seda on võimalik teha näiteks rakutuumaselituse teel. Ma muutsin oma rakkudes valgusenergia aktiivsemaks, ma jälgisin oma teadvuse rakke ja selle kaudu kogu oma emotsionaalset koormust, mis minu haiguse tegelikult põhjustas.

Tänu kõrgeenenud valgusenergia frekventsile olen ma muutunud leplikuks iseenda ja teiste suhtes

ning pole suhtlemises enam nii tundlik. Ma ei hinda inimesi nüüd ainult väliste tunnuste, nagu edu, raha, ilu, julgus, prestiiž jne. järgi, kuna ma ei näe siis enam inimest sellisena, nagu ta tegelikult on. Ma näen siis üksnes maski läbi enese maski.

Oma ehtsat isiksust saan vaid siis arendada, kui eemaldan maskid ja programmid. Kuna need meile — näiliselt — kindlust pakuvad, nõuab see suurt eneseületamist. Ma ei tea, mis mind ootab, kui ma ilma maskita esinema hakkän. See on nagu hüppamine külma vette, kusjuures hüppajal pole aimugi, kui sügav see on.

Loomulikult lasen ma end palju meelsamini alla kukkuda, kui et oma haiguse tõttu seinä ääres seisän, sest kaotada pole mul ju niikuinii mitte midagi. Oleks mul midagi kaotada, siis oleks lihtsam, kui ma ennast edaspidigi rangelt kontrolliksän.

D. ütles mulle juba alguses, et tal on palju kergem raskelt haigetega töötada, sest nemad on olukorrast tingitult küllaltki avameelsed. Seepärast kinnitas ta alati, et lihtsam on selitada vähki kui inimese teadlikkust, ilma teda vastu seinä surumata. Mida ma oma peaaegu kolmeaastase kogemuse põhjal koostööst temaga öelda võin, on see, et ta ise ja tema poolt propageeritud isiksuse uurimine on katalüsaatoriks igäühele, kes oma olemuselt kasvab, oma emotsioone selgitab ning kes ennast paremini tundma õppida tahab.

Järgmine järeluring

Vahel tunneb ta: elu on võimas,
metsikum kui vahutavad vood,
metsikum kui torm puudel.
Ja vaikselt laseb tunnid mööduda
ja kingib oma hinge unistustele.
R. M. Riike "Advent"

Enne iga eelseisvat järeluringut lasksin uued röntgeniülesvõtted teha ning F-il uue vereväärtuse määrata, eelkõige kasvajarakkude määramiseks. Ma võtsin kõik ülesvõtted ja analüüside vastused haiglasse kaasa. Olin juba kogemuste alusel selgeks saanud, et ma sel moel kiiremini haiglast pääsen. Ma ei tahtnud iialgi olla seal kauem kui just tingimata vaja.

Minu järgmine tähtaeg oli 11. 11. 94, kell 11. Kui ma seda kuupäeva adusin, siis lihtsalt pidin naerma. Võib-olla tähendas see seda, et ma uuringut kui karnevalinalja võtma peaksin?

Üleüldse leian ma täna, et me kõik sellele tõvele ja ka kõigele sellele, mis selle haigusega seoses on, liiga tõsiselt reageerime. Pöörakem ka seekord 180° ümber. Jätkem pisarad ja naergem ennast terveks. Ainult siis ei muutu elu nii tumedaks, et ma ei saaks enam rõõmus olla, sest lõpuks jäään ma ju ikkagi iseendaks. Mu õde jutustas mulle, et mind külastama tulles oli ta kord kuulnud, kuidas me palatis minu sõbranna N-iga just nagu plikad lõkerdasime. Tema meelest oli see koomiline. Ka minu ämm ja äi olid mõelnud mind külastama tulles, et ma laman pisaratesse uppunult voodis. Pärast seda külastust kirjutas mu ämm oma päevikusse, et eriti meelepärane olevat olnud see, et tal polnud vaja mind külastades nutta, sest ka mina ei nutnud.

Loomulikult tuli ette momente, mil ma nutsin. Aga minu peamine hoiak oli siiski positiivne. Võib-olla on see tõesti ebatavaline, et ma sellises olukorras ikka ja jälle itsitada suutsin. Ma olen tänulik selle iseloomujoone eest, mis mul oma olukorda kergemalt võtta laskis. Ma olen tänulik, et oma kõige tumedamatel tundidel ikka veel võimeline olin naerma. Ma teän, et sellest pole mingit käsu, kui ma kedagi püüän naerma ajada ja kui see keegi hoopiski nutta tahab. Kui ta tahab nutta, olgu — siis peab ta ka nutma. Kuid teisalt — me peaksime siiski loobuma ettekujutusest, nagu oleks elukardetava haiguse puhul lubatud ainult tõsine ja kurb olla, ja just nagu oleks surmavalt haige puhul naermine sobimatu. Peale selle nõuab pisaratesse uppumine palju energiat ja see ju mulle midagi head ei too. Selle asemel saän naermisest energiat juurde ja see juhib mind eemale haigusemõtetest.

Oma haiglas viibimise ajal tutvusin mitmete optimistlike inimestega, kellega koos palju naerda sain. Kuid ka tänapäeval satun sageli kokku samas olukorras olevate inimestega, kes vähem tõsised kui rõõmsad on. See aga ei tähenda seda, et ma nende olukorda ei mõistaks ja nendega pealiskaudselt ümber käiksin. Ma oskan sellegipoolest näha nende olukorra tõsidust, ilma ennast sealjuures alla surumata.

Niisiis lasksin ma F-i juures teha suure verepildi koos kasvajarakkude kindlaksmääramisega.

Viimane on eriti tähtis, kuna see on diagnoosimisvahend kasvaja aktiivsuse kulu analüüsimiseks. Tegemist on tavapärase võrdlusmeetodiga. Nagu ma juba eespool mainisin, oli mul haiglas oleku ajal tunduvalt kõrgem kasvajarakkude väärtus. Peale selle oli mul liiga kõrge kaltsiuminäitaja, tunduvalt kõrgeenenud oli leeliselise fosfaataas, mis viitas luustiku haigestumisele. Telefoni teel mulle mu verepilti kirjeldades oli F. lausa vaimustatud. 11. 11. 94 oli verepilt viimseni normis, mis, nagu F. mulle ütles, pidades silmas leeliselisi fosfaate minu leidudes, lausa sensatsiooniline olevat. Senikaua, kui minu luustikus siirdeid leidub, ei tohiks see väärtus õieti normis olla.

Kasvajaüdi juures oli CEA-väärtus 4,0 ng/ml juba normi piirides (enne oli 19 ng/ml), CA 125 oli samuti normaalne: 34,2 U/ml; ainuke vereväärtus minul, mis ikka veel kergelt kõrgeenenud oli, oli CA 15-3 väärtus oma 35,3 U/ml-ga (normaalselt peab olema 30 U/ml).

Kõik need ebaharilikud näidud tõestasid seda, et kasvaja aktiivsus oli tugevasti langenud, kuigi just mitte päris lakanud, seepärast läksin seekord kerge südamega haiglasse. Peale selle oli mu mees minu pikkust mõttes kindlaks teinud, et ma olin kaks sentimeetrit kasvanud! Tähendab, see läheb siiski korda!

Günekoloog võttis meid väga rõõmsalt ja südamlikult vastu. Ta vaatas mu verepilti ja röntgeniülesvõtteid ning tegi kindlaks, kuigi ta pole ekspert, osalise skleroseerumise, s.t. luustiku taastumise, eriti just selgroo ja puusade puhul. Ta võrdles iga üksikut lüli uutelt ning vanadel ülesvõtetel, mis olid tehtud mu haiguse diagnoosimise ajal. Sealjuures võisin minagi täiesti asjatundmatu inimesena veenduda, et 5. ja 12. selgroolüli, mida vanadel võtetel peaaegu üldse näha ei olnud, taas oma kontuure näitasid ja et selgroo ogajätkud, mis samuti üldse varem nähtavad polnud, nüüd uuesti äratuntavad olid. Vaimustatult lasksin günekoloogil seda endale kinnitada. Ilmselt hakkas ta aru saama mu haiguse taganemise käigust ja vaevast, mida ma selleks olin näinud.

Ta ei andnud poole sõnagagi märku selle mõistmisest, et seda sensatsioonilist arengut ei olnud põhjustanud tema poolt määratud ravi, nimelt kemoterapia, kuigi ta tookord haiglas mulle oli ütelnud, et nii madala doseeringuga ravi võib minu jaoks ainult abivahend olla. Nüüd võis aga seda arengut seletada minikemoterapia tulemusena.

Kemoterapiast, nimelt selle lõpetamisest, tahtsingi temaga rääkida. Pisut enam kui kolm kuud, augustist novembrini, olin igal nädalal läbi teinud kemoterapia. Kuna ma selleks ajaks kindel olin, et see mulle ainult kahju teeb, tahtsin ma selle lõpetada. F. oli juba niikuinii minuga ühel nõul. Günekoloog märkas, et ma olin juba otsustanud ja sel põhjusel muidugi andis kohe nõusoleku. Kemoterapiaga võib ju jälle alustada, kui kasvaja peaks aktiivseks muutuma, ütles ta. Ma seletasin talle, et ma seda mingil juhul ei usu.

Ta uuris veel mu rinda ja nentis rahulolevalt, et kasvaja märgatavalt väiksemaks oli jäänud. Ta konstateeris isegi, et tema meelest on see eriti hea, et me selle primaarse kasvaja käiku nii hästi jälgida saame. (Seejuures oli just tema olnud see, kes soovitas mul selle ara opereerida!) Ta koputas läbi mu selgroolülid, et võimalikke veel ilmnevaid kahjustusi kindlaks teha. Kui ta midagi ei leidnud, päris ta, kas ma mingisuguseid valuvaigisteid võtan. Kui ma seda eitasin, rõõmustas ta minu meelest ja küsis: "Te tunnete end siis peaaegu terve olevat?"

"Jah," vastasin, "ma tunnen, et olen terve."

Seejärel sõnasin talle, et ma siitpeale enam ei taha iga nelja nädala tagant haiglasse tulla. Kuidas ta suhtub sellesse, kui ma oma järeluuringute vaheaegu pikendaksin?

Ta oli sellega nõus, soovitades siiski kolmekuulist rütmi. Ta läks isegi nii kaugele, et ei tahtnud kohe kindlat tähtaega määrata, vaid ütles, et ma seda ise tema sekretäri juures teha võin. Järsku tundsin end nii vabana, ilma iganädalase keemia-korsetita ja ilma iga nelja nädala tagant toimuva järeluuring-ta. Me jätsime jumalaga ning läksime nagu eelmiselgi korral röntgeniosakonda, et ülesvõtted seal ära anda. Me ootasime seal osakonnajuhatajat, kes meile tulemusi pidi selgitama. Ma olin ikka veel liiga arg, et ülesvõtteid ükshaaval vaadata, (oli ju mu operatsioonist alles neli kuud möödas) ning seetõttu jätsin ülemarstiga rääkimise jällegi oma mehe hooleks.

Tulemus polnud ju meile enam päris uus, kuid rõõmustasime arsti uskumatu imestamise üle. Ta kinnitas günekoloogi öeldut. Ta osutas mitmele seni nähtamatuks jäänud kudede tugevnemise ja lubjastumise kohale.

Tagatiseks kõik need imelised uudised, otsustasime seda pidupäeva šampanjaga tähistada. Loomulikult helistasime kohe ka oma vanematele, kes nii ootamatute uudiste tõttu lausa endast välja läksid. Ka U. ja F. rõõmustasid koos meiega. Ja jälle tahtsime koos F-i ja tema mehega, ning kuna B. oli õhtul vaba, siis ka tema ja ta naisega üheskoos õhtust süüa. Oli ju mul igati põhjust pidutsemiseks!

Rõõm, rõõm, rõõm

Kui iial hüüan rõõmu sunnil: “Oh ilus hetk, oh viibi veel...”
J. W. von Goethe “Faust”

“Me läksime ühte väikesesse, meeldivasse itaalia restorani Schwabingi linnaosa keskuses ning kohtasime sissekäigu ees B-d koos tema naisega. Kui B. mind nägi, oli ta nii vaimustatud ja heldinud, et ta mind kõigepealt embas ja hästi kõvasti enda vastu surus.

“Taevas hoidku, Eva,” hüüdis ta, “ma ei ole eluski nii rõõmus olnud selle üle, et ma oma prognoosiga eksisin. Ja et ma tõepoolest eksisin, seda näen ma nüüd sinust — sa oled jälle niisama kaunis kui varemgi.”

Oli väga ilus ja ülemeelik õhtusööök. Ka F., kes oli nii väga minu haigusloosse sisse elanud, kes minu eest igas asjas seisis, kes uskus minusse ja kellele ma tõeliselt suure osa oma tervenemise eest tänu võlgnen, oli täna eriti rõõmus ning me naersime sellel õhtul palju üheskoos. Kõnelesime sellestki, mida mu günekoloog õieti minu praeguse tervisliku seisundi kohta võis arvata.

“Ma usun,” sõnas F., “et ta nüüd paljugi on õppinud ja veel palju juurde õpib. Tal tuleb vaikselt iseendas selgusele jõuda, et tema ravi sellist tulemust küll ei andnud. Kui sisehaiguste arst mõistan ma teda päris hästi. Mina tema asemel hakkaksin kõigepealt võimalikku teaduslikku selgitust otsima. Ma usun, et sa meile kõigile midagi tõestasid.”

Ma olin sellel õhtul nii lapselikult rõõmus, et ma oma rõõmuga oleksin tahtnud kogu maailma nakatada. Aga koos selle rõõmuga tulid paratamatult mõtted tulevikule.

Ma olin seni endale keelanud teha pikemaks ajaks mingeid tulevikuplaane. Kuid nüüd näis mulle — nii tundus mulle sellel momendil, kuigi kasvajarakkudega polnud veel kõik normis —, et maailm uuesti minulegi lahti on.

Ma olin ületanud tohutu tõkke, ma olin ületanud esimese tumeda prognoosi.

Ma elas in.

Ma läks in isegi nii kaugele, et küsis in B-lt, kas ma vahest sellel, 1994. aasta talvel taas suusatada tohiks in. Kuigi ma nägin, et ta mõtles: “Kui eeslil hästi läheb, siis läheb ta jälle jääle”, vastas ta siiski: “Kui sa arvad, et ma sind nende plaanide pärast laitma hakkam, siis eksid. Kui sa ise tunned, et võid suusatada, siis tee seda. Ma võin sulle ainult niipalju öelda, et see metalltugi su puusaluus selle kindlasti välja kannatab. Sul tuleb aga oma selgroo tõttu ettevaatlik olla.”

Tegelikult sõits in taas suuskadega ikkagi alles järgmisel talvel.

Ma kavatses in ka varsti uuesti tööle hakata, kuid siin pidurdas in mind F., öeldes: “Ma leian, et sa peaksid endale pikema puhkepausi lubama ja praegu mitte rohkem stressi hankima kui just hädapärast vaja. Oma muskulatuuri võiksid sa vahetevahel parandada, et su kõndimine taas täiesti normaalseks muutuks. Kasuta aega!”

Loomulikult oli tal õigus. Siin ma nüüd istun, neli kuud pärast diagnoosi, ning kavatsen jälle tööle hakata, vaatamata sellele, et ma kogu seda lugu veel päris lõpetanud ei ole. Pealegi polnud ju mingit survet minu (tõeliselt tolerantsetelt) kolleegidelt, ma võisin veel vabalt hinge tõmmata.

Järgmisel päeval helistas in ma D-le. Temagi rõõmustas koos minuga, kuigi ta polnud pärast minu tema juures viibimist mitte iialgi mu paranemises kahelnud. Aastaid hiljem ütles ta mulle midagi eriti märkimisväärset: “Sul polnud juba siis, kui ma sind esimest korda nägin, seda surmalõhna, mida ma sageli sarnases olukorras inimeste juures olen tähele pannud, ja sul pole seda ka kunagi varem olnud. Seetõttu oli mulle algusest peale selge, et sa siia jääda tahad.” See kõlas mu kõrvus eriti usutavalt, sest sedasama oli haiglas ka mu psühholoog mulle öelnud. Nüüd kinnitas D. mulle, et ma tõepoolest võin siiralt rõõmus olla ja kõik eelolevad päevad rõõmustades veeta.

See oli nõuanne, mida ma kerge südamega võisin järgida, sest mul polnud vaja endas rõõmu otsida, see oli mul juba käes. Ma rõõmustasin oma elu üle, ma sain teadlikuks elu ilust ja suurusest. Ma nägin mitmeid asju hoopis teise pilguga. Ja paljud seigad, mille üle ma varem oleks in ärritunud, olid mulle nüüd ükskõik. Teiselt poolt muutusid mulle tähtsaks nii mõnedki asjad, mis mulle varem tähtsusetad olid ja mille üle ma oma pead ei murdnud. Ma nautisin mulle veel kord kingitud elu!

Ma arvan, et oma rõõmuga ka teisi nakatas in. Minu lapsed, kellega ma varem sageli tõreles in, kui nad liiga tormakad ja sõnakuulmatud olid, said nüüd tunda nii suurt minupoolset õrnust kui ei kunagi varem. Üleüldse ei häirinud in mind enam peaaegu mitte miski, ja kui midagi tõesti ei klappinud, ei

ärritanud seegi mind enam nii kiiresti nagu varem. Oma vanemaid ja õdesid-vendi olin ma nüüd alati valmis tähelepanelikult kuulama. Seetõttu oskasin ennast ka paremini nende olukorda seada ja kompetentsemat nõu anda. Ma olin muutunud leplikumaks ja avameelsemaks teiste inimeste suhtes. Tänu oma sisemisele rõõmule tundsin ma, et ma üha rohkem energiat omandan. Iga päevaga muutus mu keha tervemaks, iga päevaga suutsin ma ise rohkem korda saata. Pärast seda, kui ma kaks kuud täielikult teistest sõltusin, andis mu praegune meeoleolu imelise vabadustunde. Ma olin nii tänulik oma uue elu üle, et seda rõõmu meelsasti kogu maailmaga oleksin jaganud.

Kui ma veel haiglas lamasin, püüdis mu mees mulle positiivset tulevikku ette maalida, öeldes: “Sa tead ju, et me 1995. aasta mais minu kümneaastast Insead-juubelit (õppeasutus, kus mu mees Prantsusmaal tudeeris) Prantsusmaal balliga tähistame. Seal tantsin ma taas sinuga valssi.” Me olime alati olnud kirglikud tantsijad ning ma jumaldasin seda ettekujutust. Kuid tookord, 1994. aasta juulis, oli mai 1995 veel saja miljoni aasta kaugusel. Esialgu tundus see “valsi-idee” mu mehe järjekordse ettevõtmisena eesmärgiga süstida minusse optimismi. Alles pikkamööda hakkasin taipama, et ta mõtles seda tõsiselt ja uskus, et me sellel ballil tõepoolest tantsime. See ettekujutus oli minu jaoks tõeline motivatsioon. Ma tahtsin üliväga seda teoks teha, ainult et tookord ma veel ei teadnud, kuidas. Teine pilt, mis ta minu jaoks välja mõtles, oli seesugune, et me oleme vana, hallipäine abielupaar, kes istub oma maja ees pingil. Sellele pildile pani ta nimeks “Sada aastat”.

Edaspidi küsis ta minult vähemalt kord nädalas: “Kui vanaks sa tahad saada?”
Esialgu vastasin ma alati: “Ma ei tea.”

“Aga mina tean,” ütles tema. “Sa tahad saja-aastaseks saada!”
Ma naersin.

See väljendus muutus meil lendlauseks. Kui ta hiljemgi minult päris, kui vanaks ma tahan saada, kostsin alati: “Saja-aastaseks”, ja see rahuldab teda täiesti. Nüüd tean, et ta tahtis selle lausega ikka ja uuesti kontrollida, kas ma ikka tõepoolest selle juurde jään.

1994. aasta jõuluks kinkis ta mulle imekauni helesinise erakordselt puhta akvamariinkiviga sõrmuse ning lausus: “See on minu teine pulmatingitus sulle, kuna sa teist korda minu käsuks otsustasid, et sa minu juurde jääd. Õieti peame siit alates ühe asemel kahte pulma-aastapäeva pühitsema.”

Ka minu vanemad olid üliõnnelikud. Ma arvasin alati, et vaevalt võib olla midagi kohutavam, kui see, et vanemad oma lapse kaotavad, isegi siis, kui see laps on juba kolmekümne kuue aastane. Mu vanemad käsitlesid minu paranemist kui Jumala kingitust. Tõendust sellele said nad oma kirikuõpetajalt, kes ikka ja jälle mu emale kinnitas, milline ime see kõik olewat. Oma jalaga ja sellega seoses ka kõndimisega tegin ma edusamme. 4. septembril käisin esimest korda ka jalgrattaga sõitmas ja 19. septembril olin ise seda märkamata oma kodus trepist üles jooksnud — ülesjõudnult ei suutnud ma seda ise uskudagi. Kolmveerand aastat polnud ma saanud sellest trepist kiirustades üles minna, vaid alati aste-astmelt vasaku jalaga astudes ja paremat jalga järele tõstes. Nüüd oli juhtunud taas midagi niisugust, mille üle ma päris lapse kombel rõõmustasin.

Pikkamööda, aga pidevalt treenisin ma kaks korda nädalas ravivõimleja abil oma jalamuskleid. Ma võtsin ka kehakaalus juurde ja sain osa oma endisest kaalust tagasi. Kuna ma ikka veel lühem olin kui enne haigust, polnud otstarbekaski kogu kaalu tagasi saada.

D. soovitas mulle veel ühte meetodit, mida nimetati Feldenkraisi meetodiks, sest selle meetodi oli välja arendanud Moshe Feldenkrais. See meetod on vastupidine ravivõimlemisele. Feldenkraisi meetod ehitab üles muskulatuuri ja saavutab selle kaudu paranemise, teeb inimese teadlikuks oma kehast ja liikumisest ning sellega suudab keha ennast ise aidata. Selle meetodi järgi võtab õpetaja kehaosa, mis tuleb “teadlikuks muuta”, oma kätte ja laseb patsiendil selle kehaosa — minul muidugi jala — temale “loovutada”, see tähendab, et ma ise mitte mingisugust liigutust teadlikult oma jalaga ei tohi teha ja oma muskulatuuri täiesti vabaks pean laskma. See on palju raskem, kui see kuulates tundub, sest me hoiame oma lihaseid range kontrolli all.

Mul oli õnne, et ma Münchenis ühe imetoreda Feldenkraisi-õpetaja leidsin, kes üks kord nädalas minuga Mozarti sümfoonia saatel töötas ja mu teisigi kehaosi treenis. Kuna ma võrdlemisi palju oma selgroo luustikumassist kaotanud olin, oli mu selgroog üsnagi liikumatuks muutunud. Mul ei õnnestunud ennast nimetamisväärselt keerata ja pöörata. Iseäranis just viienda kaelalüli kaotuse tõttu ei saanud ma oma pead enam täiesti tahapoole pöörata. Äärmiselt ebamugav oli see autojuhtimisel,

sest mu vaateväli oli piiratud. Eriti raske oli tagurpidi parkimine.

Seetõttu töötas Feldenkraisi-õpetaja palju just minu selgroo ja kaelalülidega. Ja imekombel suutsin ma ajapikku tõesti oma pead järjest enam tahapoole pöörata. Täna on mu vaateväli normaalne. Ka minu selgroog muutus üha elastsemaks. Esialgu oli mul ujulas raskusi sukeldumisega, sest mul ei õnnestunud oma ülakeha altpoolt üles tõugata, et veepinda näha. Aga pikkamööda läks seegi korda. Me töötasime ka minu kõnnakuga ja tegime tõelist käimistreeningut. Nagu tita õppisin taas õigesti kõndima ja liikuma. Ma olin pikema ajajooksul välja arendanud ettevaatliku kõndimisstiili, et mitte oma paremat jalga koormata.

Aga ma hakkasin kasvama. Ma olin ennast “üles töötanud” juba 1.70 m pikkuseks. Mu mees nägi selles minu luustiku uut ülesehitamist.

Kokku võttes veetsin ma tõepoolest järgmised kolm kuud kuni järjekordse järeluuringu sellega, et oma elu üle rõõmu tundsin ja kogu ta täiuslikkuses nautisin.

Kolmas järeluuring

Imelik on elus see:

Kui soovid ainult parimat,
siis sageli ka seda saad.

W. Somerset Maugham

Kuigi mul hakkas üha paremini minema ja ma iga uue päeva üle siirast rõõmu tundsin, kuigi ma kaalus juurde võtsin ja kergemini kõndida suutsin, muutusin ma siiski seda ebakindlamaks, mida lähemale jõudis järgmine järeluuringu tähtaeg — veebruar 1995. Ma ei usaldanud ikka veel täiesti neid “remonditöid”, mida mu keha iga päev läbi tegi. Pealegi ei saanud ma lahti tundeist, et kogu mu paranemine vahest liiga lihtne oli, et selleks minu arvates siiski rohkem pinget ja sisemist tööd, “higi ja vaeva” oleks pidanud vaja minema. Ma olin alati seda haigust teiste juures kui tragöödiat võtnud ja läbi elanud ning seetõttu oli mul raske uskuda, et just mina, kes ma ennast nii ogaralt sellesse haigusse sisse oli manööverdanud, nüüd omaenese ravijõude rakendades suutsin seda, mis kahjuks paljudele kättesaamatuks jäi.

Mulle helistasid sageli võhivõõrad inimesed, kes olid F-ilt, B-lt või D-lt või siis mõnelt sõbralt minuga juhtunust kuulnud ja nüüd sedasama läbi elasid, mis mina 1994-nda aasta juulis. Esialgu ei mõelnud ma selle üle üldse järele ning jutustasin ikka ja jälle kogu oma loo. Ma tahtsin kõiki neid inimesi julgustada ja neile öelda, et ma päris kindlalt usun, et igaüks suudab sellest haigusest võitu saada.

Pärast mõningaid selliseid telefonikõnesid tegin ma kaks järeldust.

Esiteks — ma tundsin ennast pärast oma loo jutustamist väga väsinuna. Ma märkasin, et see kõnelus oli minu energiat kulutanud ja et ma pärast seda ise uuesti oma kahtlustega võitlema pidin. See maksis palju jõudu, sest mul tuli kõik uuesti läbi elada.

Täna tean ma, et minu kurnatus tulenes sellest, et suurem osa nendest inimestest oli lootuse kaotanud ja nii meeleheitel, et minult energiat otsides seda minust, muidugi ebateadlikult, välja imesid. Kui mul oleks pärast seda olnud tunne, et minu energia “pillamine” vähemalt mingit efekti oleks omanud, oleksin ma seda kõike tõenäoliselt kergemini võtnud.

Teine kogemus seisnes selles, et enamik neist inimestest ei uskunud, et nii lihtsal viisil võib selles haiguses pöörde saavutada. Ma tundsin vahel lausa oma nahaga nende kahtlust. Nad klammerdusid ravimite (nagu minu günekoloog), kiiritus-ravi jne. külge. Sellega näitasid nad, et ei usu ei minu ega enda jõusse ja otsisid “päästmist” kusagilt mujalt. Nende vähene usk tekitas vahel minuski kahtlusi — ma polnud oma haigusest veel nii palju kaugeneda jõudnud. Seetõttu hakkasin ma neid telefonikõnesid vältima, kuigi D. ütles alati, et need kõned olevat minu jaoks nagu kingitus, mis peaks mind iseene kaht-luste üle järele mõtlema panema. Teiselt poolt sain ma omajagu aru nende inimeste hoiakust. Arvan, et ma isegi enne oma läbi-elamusi vaevalt oleksin sellist lugu uskunud. Ainult seetõttu, et ma diagnoosi kuuldes olin iseäranis aldis igasugusele ja iga le lahendusele juba ainult seetõttu, et ma kõike võimalikuks pidasin, suutsin käia seda teed, mis varem oleks mulle nii hullumeelne kui ka ebaefektiivne ja kardetavgi paistnud. Ma kasutan sõna “kardetav” päris teadlikult.

Üks osa minu esialgsest kahtlusest kõige suhtes, mis D-d puudutas, tulenes sellest, et ma kartsin mingil viisil kas gurust või mõnest teisest kõrg-moraalsest instanttsist kui Jumalast sõltuvaks muutuda. Ma pelgasin, et vabanedes oma haigusest, satuksin vihma käest räästa alla. Ka vestlus mehe täditütrega andis sellele kartusele toitu. Tema nimetas kõike, mis just otse Jumalaga seotud polnud, saatana sigituseks ning kütis heaks üksnes tavameditsiini. See tähendas, et tema käsituse kohaselt kiidab Jumal ilmselt heaks, kui ma oma keha kemoterapia ja kiiritusravi läbi meelega ruineeriks. Ta eitas ka seda, et ma oma keha alternatiivsete ravimeetoditega ja iseenese jõu rakendamisega säilitan. Tollal muutis mind ebakindlaks tema enesekindlus, praegu aga, pärast kõike, mis ma läbi olen elanud, tean, et tal polnud õigus. Ma olen ennast oma kriitikavõime ja veendumustega sageli kaitsnud.

Ma sõltusin D-st niisama vähe kui mõnest teisest. Ma tunnustasin algusest peale D-d kui võimalikku katalüsaatorit, mitte vähem ega rohkem. Seda tõsiasi on D. ise ka korduvalt toonitanud. Ta ütles mulle sageli: “Mina ei aita sind, üksinda sina ise aidad ennast. Ma ehitan sulle ainult silla.” Selle lausega vääras ta muidugi igasuguse sõltuvustendentsi, ta respektieris mind kui iseseisvat isiksust. Minu meelest oli see ainuke võimalus selleks, et ma mitte ainult terveks saan, vaid ka terveks jään. Kui ma arvaksin, et kogu mu paranemislugu tugineb ainult D-le või F-ile, oleksin ma sattunud uude tohtususse sõltuvusvahekorda ning pidanuks kartma tagasilööke.

Ainult seetõttu, et ma tunnustan kõiki — arvatavasti uinuvaid — loovaid jõude, mis minus peituvad, põhjusi ja mõjusid, mis minus algavad ja lõpevad, suudan ma selle probleemi lahendada.

Kuhu ma nüüd jäingi? Ah jah, kolmanda järeluuringu juurde. See toimus 1995. aasta veebruaris, seega kaheksa (sic!) kuud pärast minu kohta langetatud diagnoosija prognoosi. Ma lasksin taas F-i juures teha oma verepildi ning võtsin kaasa uued röntgeniülesvõtted.

Kui F. mulle hommikul helistas ja uuringuaja teatas, et mulle verepilt selgitada, sõnas ta: “Tead sa, sinu verepilt on nii fenomenaalne, et mul on tõeliselt heameel seda sulle teatada. Verepilt oli juba eelmisel korral normaalne ja on seda ka nüüd. Ja sinu kasvajarakkude väärtus — hoia kusagilt kõvasti kinni! — on edasi langenud.

CEA — 1,1 ng/ml (normaalne < 7,5)

CA 125 — 16,1 U/ml (normaalne < 37 U/ml)

CA 15-3 — 16,1 U/ml (normaalne < 30 U/ml)

Need näitajad on täiesti terve inimese omad! Ma olen põnevil, mis su günekoloog selle kohta ütleb; me kohtume ju täna õhtusöögil.”

Mu mees oli uusi röntgeniülesvõtteid juba eelmistega võrrelnud ja kindlaks teinud mu luustikus toimunud skleroseerumise. Päris asjata olin ma kartnud! Tegelikult küsisin endalt, miks pean veel üldse haiglasse järeluuringle minema? (Ma olin alguses uhke nn. järeluuringukalendri üle, mis mulle kohe alguses anti ja mille ma hiljem “ära kaotasin”.)

Me läksime rõõmsal meelel haiglasse. Silmanähtavalt vaimustatult vaatas günekoloog mu verepilt ja ülesvõtteid. Nendelt ülesvõtetelt võis selgesti ära tunda, kui tugevasti mu selgroog selle kolme kuu jooksul pärast viimast kontrolli oli uuesti üles ehitunud. Ma tundsin ära lülide ja ogajätkude kontuurid ning luustiku edasise tihkenemise ning kõvastumise puusa piirkonnas ja reies, kus ikka veel metalltugi sees istus.

Primaarne kasvaja mu rinnas oli veelgi vähenenud, nagu günekoloog üllirõõmsalt kindlaks tegi. Oli ju seegi üks kindel näitaja minu kehas leiduvate vähirakkude järkjärgulisest hävimisest.

Kõige rohkem imestas arst selle üle, et mu kasvajarakkude aktiivsus ka edasi oli langenud ning lausa muinasjutulise väärtuse saavutanud, kuigi ma juba nädal enne 11. novembri 1994. aasta järeluuringut kemoterapiat ei olnud saanud ja ka kiiritusravi olin lõpetanud. See näitas, et mitte kemoterapia polnud sellist efekti saavutanud ning seda kinnitas mulle ka F. “Jah,” vastas günekoloog minu järelepärimisele, “ma usun nüüd, et see tulemus tugineb hormoonravile, mis ma teile määrasin.”

Esialgu tunnistati kemoterapia mu tervenemise põhjuseks, nüüd oli see järsku hormoonravi, vaatamata sellele, et ma olin alles kaheteistkümnneskaalalise hormoonravi esimesel astmel ja et ainult viis protsenti minu rakkudest sellele reageeris! F. ütles mulle, et meditsiinilisest aspektist lähtudes poleks minu ravi iialgi tohtinud sellist efekti saavutada. Ei jäänud tõepoolest muud üle, kui loobuda meditsiinilisest selgitusest.

Röntgenpilte vaadates kinnitas ta sedasama, mis mu meeski neid võrreldes juba kindlaks oli teinud,

kuid tahtis siiski veel arvamust ka röntgeniarstilt.

Röntgeniosakonnas oldi pahased selle üle, et ma endiselt valmis ülesvõtetega nende osakonda tulin, sest sel juhul ei saanud nad oma tööle röntgenipiltide tasu juurde arvestada. Kui ma juba kord neid pilte hinnata soovin, siis peaksin ka ülesvõtted siin teha laskma. Kui me seda günekoloogile rääkisin, helistas ta kohe röntgeniosakonna juhatajale ja ütles: “Härra kolleeg, minu juures on proua Sanders, kelle röntgeni-ülesvõtteid te juba varemgi läbi vaadanud olete. Kas te teeksite seda, palun, täna veel kord nende uute võtetega. Proua Sandersil on nimelt nii. suurepärase vähirakkude taandareng ilmnenud, et ta usaldusest meie haigla vastu selle hindamist ainult teilt soovib.”

Kas oli see tõesti seesama arst, kes oma esimese visiidi ajal minu palatisse mulle ütles, et mitte mingisugune taandareng polevat võimalik? Eufoorilises rõõmulummuses kõikide heade uudiste tõttu sellel päeval kadus see mõte mu peast kiiresti. Ma tundsin ennast nagu väike laps jõuluõhtul, kes rõõmustab imeilusa kingituse üle. Me jätsime jumalaga.

Röntgenoloog hindas — ikka ilma minuta, vist veelgi liiga arg! — minu ülesvõtteid ja kinnitas günekolooggi hinnangut. Ülemeelikult ja traditsioonikohaselt korraldasime väikese privaatpeo.

Ülim tunne, mis minus rõõmutuhina kõrval valitses, oli õnn tagasivõidetud vabaduse üle. Nüüd olin ma lõplikult veendunud oma võimes siit alates teha kõike, mis ma soovin, ja et ma siitpeale taas enesemääramise õigust oman. Haiguse ajal oli mul tunne, et vähk röövis minult kogu mu tegutsemisvabaduse. See piiras mu plaane ja isegi mõtlemist ning tundeid. Mu diagnoos oli loomulikult paratamatult kõigi osalistega seotud. “Sa pead nüüd seda; sa ei tohi seda; teil pole valikut” jne. olid laused, mis mulle vabaduse sundpiiramist sugereerisid. Loomulikult oli see kõik hästi mõeldud ning pidas silmas minu heaolu. Aga ma ei tundnud ennast vabana ega isemääramis-õigust omavana.

Ma olin nagu enamik vähihaigeid sundseisus, kus polnud mingit valikuvõimalust. Ma pean — nii mõtlesin ma vähemalt esialgu — mulle määratud raviga nõus olema. Ja ma usun, et olen muutunud allergiliseks lause “Teil pole valikut, te peate kemoterapia läbi tegema” suhtes, sest need sõnad olid mu mõtete peegeldus. Mulle tundus, et mind nähakse läbi ja ma olen vangis hiirelõksus, lõksus, millesse ma ise olin läinud.

Mul oli võimalik valida ainult kahe hella paratamatuse vahel: kas kemoterapia või siis haiguse halvenemine. Ma usun, et selles seisundis tunnevad ennast kõik nagu Odysseus Skylla ja Charybdis vahel. Ma arvasin, et mul ei ole mingit võimalust kolmandaks valikuks.

Seepärast oli see, mis D. mulle haiglas ütles, eriti tähtis: mul olevat alati valikuvõimalus, ma olevat alati vaba ise otsustama. Alles see juhatab mulle kätte mu oma teeraja.

Tegelikult oli siiski nii, et sain oma otsustamisvabadusest teadlikuks alles pärast kolmandat järeluuringut. D. välja arvatud, olin ma ise ja peaaegu kõik mind ümbritsevad inimesed esialgu sõltuvad tõestustest ning loomulikult sellest, et ma tõepoolest endasse uskuda suudan. Alles siis, kui ma ise oma paranemises veendunud olin, sain ma selle sõnumi “uskuge minusse” teistele edasi anda ja selle üle vestelda. Ja alles nüüd kogesin seda, et ka teised minusse uskusid. Tõestused — ma tean seda lõpuks isegi kui advokaat —, need võetakse varnast.

Nüüd oli ka mu mees sedavõrd veendunud mu paranemises, et ta kaalus juba, kas ma üldse veel D-ga edasi töötama peaksingi, alles nüüd küsisid minult paljud, kel — ilmselt — mingeid probleeme ei olnud, tema aadressi.

Ka F-il oli vahetevahel minu pärast, nagu ta mulle hiljem kinnitas, õigupoolest tunne, et temagi vajaks mõningaid tõendeid mu paranemise kohta, et minusse uskuda. Kui põhjaliku koolimeditsiinihariduse saanud sisehaiguste arst ei suutnud temagi oma varjust üle hüpata.

Kord jutustasin talle ühest oma tuttavast, kes oli haigestunud kõhunäärmevähki. Tema esimene reaktsioon tugines aastatepikkusele kogemusele sisehaiguste osakonnas, kus ta — nagu ta mulle ütles — polnud veel näinud ühtegi patsienti, kes oleks pankreasevähi üle elanud. See jahmatas mind. “Ei ole mingit võimalust,” ütles ta (selle alusel, mis ta teadis ja kogenud oli, arvas ta õigesti — sellele tuttavale lõppes kõik nii, nagu ta ennustas). Minu esimene mõte oli: “Kuid ka minu puhul ei nähtud ju tookord mingit võimalust.”

Kui ma möönan võimaluse ühele inimesele, kas ei peaks ma seda möönma siis kõigile? Ja muide, kas ei peaks olema just meditsiini tähtsaim ülesanne uskuda meisse, patsientidesse ka siis, kui tegelik olukord üsna lootusetu näib?

F. on nüüdseks jäänud minu ainukeseks arstiks, kuna ta on igas olukorras julge, kompetentne ja südamlilik ning alati uute teadmiste suhtes vastuvõtlik. Imetlen veel tänagi kõike seda, mida ta tookord

minu heaks tegi. Ma olen kõik näpunäited, nii meditsiinilised kui ka alternatiivsed, temalt saanud. Eks ole ju sellised inimesed nagu F. raskes olukorras eriti tähtsad. Minu haiguse ajal saime väga lähedasteks, nii et me suutsime teineteisele üpris palju anda. Ma olen tänulik, et ma teda tundma õppisin ja ta on eluajaks jäänud minu imetusväärseks sõbratariks.

Me kohtusime õhtul temaga ja ta mehega restoranis õhtusöögil. Mäletan, et sõime pardipraadi punase kapsa, kastani-püree, pohlade ja kartulitega. Mitte kunagi varem ega hiljem pole pardipraad mulle nii hästi maitsenud kui sellel õhtul. Ununenud oli mu tobe dieet, mis mulle minu arvates ka mitte midagi ei andnud. Ma lubasin endale isegi paar klaasi veini.

Pole ilusamat põhjust pidutsemiseks kui tagasivõidetud elu. Ma tunnetasin energiat, mis minust välja kiirgas, ma olin täis elu ja uskusin, et teisedki sama tunnevad ning ma tahtsin seda elevust ja rõõmu edasi anda (ma tean, et neile, kelle elu enam midagi väärt ei ole, kõlab see paradoksaalsena). Nii me siis pühitsesime minu Elu. F. ütles mulle sellel õhtul midagi väga ilusat: “Sinu keha võitis selle haiguse.” See tähendas seda, et ma olen lõplikult oma keha ja oma haiguse üle valitseja. Selle äratundmisega võisin ma — see sai mulle üha selgemaks — taas normaalsele elule mõelda, ja seda vähem kui aasta pärast haiguse diagnoosimist.

Tagasi “normaalsesse” ellu

Quoyle elas läbi silmapilke mitmesugustes värvides, tegi vaimukaid märkusi enda kohta, kuulas mitmekordset lainete kõla, kui nad üle kivide libisesid. Ta naeris ja nuttis, märkas päikeseloojangut, kuulas muusikat sajuks, ütles: Jah.

E. Annie Proulx “Mereudised”

Päev pärast seda viimast järelkontrolli olin oma lastega teel Bad Tölzi, kui äkki mu auto esikumm lõhkes ja ma seetõttu üht vastutulevat autot riivasin. Keegi ei saanud vigastada, kuid see teine auto sai tugevasti kannatada.

Küsimus, miks mul see õnnetus juhtus ja mida see mulle ütleva pidi, valdas mind nii, et ma ei saanud enam sellest mõttest lahti. Aga imelikul kombel leidsin siiski ise sellele küsimusele ka vastuse. Ma olin sisemiselt joovastunud ja rõõmus, aga olin ühtlasi uhke oma “saavutuse” üle ning otsustasin oma elu uuesti alustada just sellisena, nagu see enne mu diagnoosi oli olnud. Ma tahtsin taas elada “normaalset” elu ilma selle haiguseta, mida ma kogema olin pidanud. Ma olin nagu eesel, kellele olid “head päevad saabunud” ja kes seepeale “jääle magama heidab”.

See autoõnnetus oli märgiks, et ma võin küll “normaalsele” elule mõelda, aga et ma seejuures ei tohi oma kogemusi unustada ja ka edaspidi seda silmas peaksin pidama. Ma uskusin upsakalt, et mul ei ole seda enam vaja. Valesti mõeldud! Ja just seda pidi see lõhkenud autokumm mulle meelde tuletama. Ma olin ühtaegu tänulik, et olin suuteline saanud märguannet mõistma ning mitte lihtsalt õlgu kehitades pillama: “Seda ju juhtub ikka vahel.” Ma ei tohi unustada seda vahejuhtumit ja ma olen õppinud tundma saatuslikkust. Minu jaoks ei ole enam olemas juhuslikkust, vaid kõigel on antud momendil oma mõte, midagi ei “juhtu” lihtsalt niisama.

Kas te olete mõelnud sellele, et kui olete just kavatsenud kellelegi helistada, siis tihti helistab see inimene teile ise? Miks “unustan” ma vahel midagi? Miks ma külmetun või saan endale nohu just siis, kui seda momendil kõige vähem vaja oleks? Ja miks kohtan ma vahel tänaval inimest, keda ma hetkel üldse näha ei tahaks? On see juhus?

Need sündmused tulevad ette just sel silmapilgul, kui meil mingit vihjet vaja on. Me tellime selle vahejuhtumi — ja ühtäkki see leiabki aset.

Ma tean, et on raske mõista ja heaks küta, et i g a pisiasi algab ja lõpeb minu endaga. Muidugi möönavad paljud, et see on kuidagi omaenese vastutustundega seotud. Miks peaksin ma lähtuma ideest, et ma unustan ainult siis, kui ma unustada tahan ja et sellel unustamisel ka mingi põhjus on? Võib-olla on mul selle inimesega, keda unustada soovin, mingi arve õiendada? Miks peaksin ma oma haiguseks ise põhjuse andma, kui ma selle asemel võiksin seda vaadelda kui saatuse poolt määratud? Uskudes juhusesse, muutub elu tunduvalt lihtsamaks. Teiselt poolt viib vastutustunde omaksvõtmine selleni, et ma rohkem oma käitumise üle järele mõtlen ja mõnede juhtumite põhjust sügavamalt otsin ning nende algset põhjust leida soovin. Sellest võib käsu olla nii minul kui ka teistel — kuigi see ehk mõnikord vägagi haiget teeb.

Järk-järgult hakkasin ma taas elama nagu terve inimene. Füüsiliselt tundsin end nii erksana, kui ma juba kaua aega polnud tundnud. Ma sportisin, tegin majapidamistöid, kuigi meil oli koduabiline. Ma hakkasin maalima. Ma avastasin endas kunstihuvi, mille ma pikaks ajaks olin unarusse jätnud.

Peaegu viisteist aastat polnud ma enam klaverit mänginud, nüüd õppisin ma seda uuesti ja tegin suuri edusamme. Ma nautisin seda, et ise musitseerisin, et olin loov isiksus, advokaadi-amet just eriti loominguline ei ole.

1995. aasta mais sõitsin ma oma mehega, nagu ta mulle varem lubanud oli, Prantsusmaale, ja me tantsisime seal suurel pidulikul ballil oma valssi. Tundide viisi suutsin ma seal ka diskomuusikat taluda ning harva olen ma tantsimisest nii palju rõõmu tundnud ja haruharva viimse jõuraasuni tantsu lõõnud. Ma nautisin kõike täiel sõõmul.

1995. aasta augustis abiellus mu õde, sama aasta oktoobris ka vend. Mõlemal peol olid inimesed, kes mind tundsid ja loomulikult ka mu haigusest teadsid, jahmunud selle üle, et minus üldse mu läbielamisi märgata polnud. “Kui ma seda täpselt ei teaks,” lausus keegi neist mulle, “ei usuks ma, et sa haige olid.” Keegi teine viskas selle üle nalja ja tähendas, et ilmselt oli see mingi ettekujutatud haigus. Kui mul poleks olemas tervet kausta haiguslugudest ja riulit täis röntgeniülesvõtteid, oleksin tõenäoliselt temaga nõus.

Üldiselt olin ma rahul ka oma peegelpildiga ja see on samuti põhjuseks, miks ma oma lugu peaaegu kellelegi ei jutustanud. Nii sügavalt oli häbi vähktõve üle end minus ankurdanud, et ma mitte mingisugust kaastunnet või muud sarnast ei tahtnud vastu võtta. Terve portsjon hirmu, ka minu endisest rollist ning printsessiteadvusest, peitus selle taga. Peale selle valitses minus veel lapsepõlvest säilinud põhimõte — oma sisemist mina mitte paljastada ning salajasi mõtteid mitte avaldada.

Minu abikaasa oli hoopis teisel arvamusel ja oleks meelsasti kõigest inimestele jutustanud. Mõnikord tegi ta seda, ma olin siis tema peale pahane. Peitsin end alati ettekäände taha, et tegemist on lõppude lõpuks minu looga ning on minu asi, kuidas ja kunas ma seda jutustada tahan.

Mu mehe meelest oleksin ma pidanud oma kogemusi edasi andma, et teisigi julgustada ja neile näidata, mis kõik võimalik on. Aga ma olin sel ajal veel üpris endassetõmbunud ega suutnud kõike avalikustada. Kui ma siiski kellelegi jutustasin, mi3 minuga tegelikult oli toimunud, olid inimesed sellest väga huvitatud ning emotsioone, mida ma eriti kartsin, üldse ei tekkinud.

Mul oli tagantjärele alati imelik tunne, kui Hayo oli mu lugu jutustanud, nii et mina sellest midagi ei teadnud, ja kui mind siis keegi kõnetas, kellest ma seda kunagi poleks oodanud. Nii juhtus kord ka ühe sõbraga, kes meid kodus külastas ning keda me kaua näinud ei olnud. Kuna mind ei olnud kodus, kui ta saabus, sai ta kõik teada mu mehelt. Kui ma nüüd koju tulin, oli ta nii vaimustatud, et ütles täiesti spontaanselt: “Sa pead sellest kirjutama, sa pead sellest raamatu kujutama, et ka teised teaksid, mis kõik on võimalik teha.”

Siit saigi alguse mõte, et ma tõesti oma kogemused raamatuna avaldama peaksin.

Esimesel pilgul see idee mulle tõepoolest meeldis. Kuid pikemat aega seda kaaludes muutusin ebakindlaks mõtte juures, et mul tuleks iseendast paljudele võõrastele inimestele jutustada ja ma heitsin selle kavatsuse kõrvale. Pealegi rääkisin sellest ka F-le ja ta arvas, et on vist liiga vara kõike veel kord läbi elada. See mõttekäik oli õige ja ma viivitasin mõne aja oma raamatuplaaniga.

Minu elu veeres taas vana rada mööda. Ma käisin jälle tööl, ka suhtlemine kolleegidega valmistas mulle palju rõõmu. Panin aga töö juures tähele, et mina, kes ma varem meeleldi kohtus advokaadina esinesin, kohtuvaidlustes ja protsessides enam midagi kõitvat ei leidnud.

Ma rääkisin sellest D-le. Ta ütles mulle: “See pole üldse mingi ime. Sa heitsid ju sõjateemad endast eemale. Siis on ju loomulik, et sa ei taha enam tülitseda, olgu seda kas või teiste jaoks vaja.”

Peale selle hoomasin oma sugulaste ja sõprade hoiakust, et nad mind jälgisid.

Esiailgu olin, välja arvatud mõned üksikud isikud, kõigi poolt vägagi hellitatud, lausa kästel kantud. Keegi ei öelnud ühtegi ebameeldivat sõna, ei midagi sellist, mis mind ärritada võiks. Kõik selline hoiti minust eemal. Kuid pikkamööda hakkas mulle sedamööda, kuis mul aiva paremini läks ja mida terve-maks ma sain, selguma, et hellitamise aeg oli möödas ja mind koheldi nüüd nagu täiesti tervet naist. Ühelt poolt oli mul selle üle heameel, sest see näitas, et ma kiirgasin endast välja tervist, ning sellele vastavalt minuga ka käituti. Pealegi ma tahtsin ju, et mind võimalikult tervena koheldaks.

Teiselt poolt — tunnistan seda mitte eriti meeleldi — olin ma hellitamisaega ka nautinud, tundnud rahuldust, et kõik raskused minust eemal hoiti, et mulle mingil määral survet ei avaldatud. See kõik oli mulle meeldinud, mul tuli nüüd uue olukorraga lihtsalt harjuda.

Eriti selgelt tajusin seda muutunud suhtumist hetkel, mil mu mees, kes rohkem kui aasta polnud enam minuga Šveitsi kolimise üle rääkinud, selle teema uuesti üles võttis.

Ta ei andnud mingit võimalust sellest teemast kõrvale põigelda, vaid avaldas mulle isegi survet, nii et mul tuli selle küsimusega tegelda. See osutas sellele, et ta pidas mind niivõrd terveks, et ma survet suudan välja kannatada. Ja ma suutsin, kuigi ma seda ei tahtnud. Ikkagi nihutasin ma selle diskusiooni üha edasi ja edasi.

Aga mu vanemad hellitasid mind endiselt. Ma arvan, et nad kartsid haiguse retsiidivi. Kuid ükskord võttis ema ette minuga päris tõsiselt rääkida, kui ta mu õelt kuulis, et ma mõtlesin veel ühe lapse saamise peale. Tema arvates oli minu tervisliku seisundi juures rasedaks jäämine kardetav. Ta pidas seda ohtlikuks ja ilmselt kartis, et ma selle kavatsuse järsku täidegi viin. Ta oli lausa endast väljas ja pidas mind, ma usun, lihtsalt hullumeelseks. Ma kinnitasin talle, et ma olen terve, et F. ütles, et ma võin rahulikult titesaamise peale mõelda. Et ma ikka veel hormoonpreparaate võtsin, mis seda momendil ei lase juhtuda, ei vähendanud põrmugi tema muret. Loomulikult toetus ta oma arvamuses tavameditsiinile, sest kunagi oli talle endale öeldud, et pärast haigust ta enam rasedaks ei jää.

Ma polnud sugugi kindel, kas ma tõepoolest tütte saada tahaksin. Mõtlesin sellele, et aasta tagasi ennustati mulle ju ainult paari nädalat eluaega. Mulle tegi kogu lugu omamoodi nalja ning seepärast pidasin seda ideed päris põnevaks. Ka selles osas oli mulle tähtis kogu lugu 180° ümber pöörata: oli mulle ju ennustatud, et ma varsti suren — aga mina elasin. Ma ei pidanud enam kasvama — kuid ma kasvasin. Mulle öeldi, et haiguse taandareng pole võimalik — aga kõik toimus vastupidi.

Ma ütlesin endale: miks peaksin ma just beebisaamise küsimuses arstide arvamuse niisama lihtsalt omaks võtma.

Kui terve ma olin, märkasin sellestki, et leidus inimesi, kes mind kadestasid. Enne oma haigust olin seda mõnikord tähele pannud, ja nüüdki tuli seda ühtäkki ette. Ma ei taha väita, et see mulle meeldis, kuid ma nägin selles enda jaoks midagi väga olulist.

Ma sõnasin endale: “Kui peaks leiduma keegi, kes mind kadestab, siis tähendab see seda, et mul hästi läheb, et ma säran tervisest, rõõmust ja õnnest.”

Iga üksikjuhtumit, mis ma kogesin, iga ilmingut oma kehas võtsin ma kui osa paranemisprotsessist. Kui mu sõrmedes pisut krabeles, näis mulle, et rakud mu selgroogu üles ehitavad. Kui mu jalg vahel valutab, võtsin seda kui paranemisilmingut. Mul ei tulnud mõttessegi, et valu peaks tähendama haiguse tagasipöördumist. Ma ei kahelnud kunagi oma rakkudes. Ma toimisin otse vastupidi sellele, mis ma enne diagnoosi teatavaks saamist olin teinud. Tollal pidasin ma iga tühisemat sümptoomi haiguseks endaks ja sellega ma ennast haigeks teingi. Nüüd näen igas üksikus tervisehäires selle tõve vastu võitlemist ja võitu. Varem ei osanud ma iseendaga aru pidada, miks midagi toimub. Nüüd ei sisenda ma endale, et kõik laabub nii, nagu ma seda ette kujutan, vaid ma tean seda.

Kujutlusvõime suudab gigantseid asju liikuma panna. Nii nagu ma negatiivseid mõtteid ja nähtusi tõepäraselt omaks võtan, niisamuti võin ma ka positiivseid kujutlusi omandada. Kõige suurem oht haigetele inimesele on negatiivsed ettekujutused, ta suurim šanss on positiivsed ettekujutused, sest negatiivne spiraal funktsioneerib täpselt samuti nagu positiivnegi. Mida rohkem on mul negatiivseid mõtteid, seda enam olen selles *circulus vitiosus'es*, aga mida enam mõtlen positiivselt, seda helgemaks muutub kõik. Üks naine, kes oli minuga sarnases olukorras 1994. aasta juulis, oli F-ilt saanud minu telefoninumbri. Ükskord rääkis ta mulle, et tal tuleb kord nädalas haiglas käia ja et tal kulub pärast seda käiku terve nädal oma mustadest mõtetest vabanemiseks, kuid juba järgmise visiidi ajal vallutavad need mõtted ta uuesti. Ma soovitasin talle, et ta enam haiglasse ei läheks ja kui tal siiski ilmtingimata on vaja sinna minna, siis tehku seda pikemate vaheaegadega. Tal tuleb vahepeal ennast regenereerida. Ma tean, et selline nõuanne on hädaohtlikki, seetõttu püüdsin sellega ettevaatlik olla, aga teiselt poolt oli see mulle täiesti selge. Mul polnud mingit põhjust lasta inimestel, kes mind juba surema saatsid, mulle musti mõtteid pähe manada ja neilt kuulda, et nad mind aidata ei saa. Kui nad mind niikuinii ei aita, tuleks mul ainult sellisel juhul sinna minna, kui ma sellest mingitki kasu saaksin. See mõte aitas ju ka mind mulle ettekuulutatud mõnest nädalast üle olla, seda ignoreerida. Minu viimasel haiglavisiidil soovitati mulle kolmekuulise intervalliga järeluuringut. Mina lasin aga kaheksa kuud mööda minna, enne kui taas sinna läksin. Ja uuringute tulemused olid ju suurepärased. Sellisel juhul tuleb enda eest ise hoolitseda ning siia kuulub ka iseenda kaitsmine nende inimeste eest, kes mulle ebameeldivaid pilte ette maalivad, minus kahtlust äratavad ja mind sellega koormavad. Neist peab niikaua eemale hoidma, kuni oled võimeline ise endale kõike negatiivset selgeks tegema, sellest vabanema.

Kui oluline on siinjuures kõnekeel ja mida see minu mõtetest reedab, sai mulle selgeks jutuajamisel selle naisega. Ta jutustas mulle, et tal seisab nüüd ees kemoterapia, mille abil, nagu arstid lubavad, saab ta vaid kaks nädalat kauem elada. “Ja ma tahan siiski veel elada,” ütles ta, “ka siis, kui see kasvõi ainult kaks nädalat kestab!” Varem oleksin ma talle seepeale kostnud: “Küllap kõik saab korda, ärge muretsege.” Nüüd aga ütlesin ma talle, kuigi mul tuli seejuures ju ennast ületada: “Teate mis, selliste sõnadega viite te end ise hauda. Miks te usute neid inimesi? Ja ainult kaks nädalat — kas see tasub üldse kemoterapiaga kaasnevaid kannatusi ära? Ütelge endale ometi, et te jääte elama, mitte ainult

paariks nädalaks, vaid nii kauaks kui ise soovite, siis on sellel ravil üldse mõtet. Ärge uskuge seda, mis teile kõneldakse. Ja samuti ei tohi te endale öelda, et te tahate ainult veel veidi elada. Elada saab ainult kas täiesti või üldse mitte, aga mitte mingil juhul veidi või natuke.”

Ma tean, et need sõnad kõlavad selles olukorras rängalt või isegi ülbel, kuid teiselt poolt on võimalik ainult sel teel selgeks teha seda, mida inimene ise endale teeb. Mis see tähendab — “küllap läheb korda” — või muud banaalsused, pealegi ei tule ju sellised sõnad kunagi südamest?

Ma olen juba mõnigi kord saanud tunda, et ma sellisel juhul meeldivate, kaastundlike ja viisakate väljendustega midagi ei saavuta. Ja lõppude lõpuks olin ma oma haiguslooga nii usutav, et inimesed mind kuulda võtsid, kui ma nendega täiesti avameelselt vestlesin. Ma rääkisin ju iseendast ja sugugi mitte mingisugusest teoreetilisest seisukohast. Ma tean, et kolme aasta eest poleks ma mingil juhul selliseid väljendusi üle huulte lasknud tulla, ennem oleksin oma keele ära hammustanud. Ma poleks suutnud kellelegi haiget teha. Tänapäevaks on mulle selge, et ma sel juhul poleks inimestest hoolinud ning oleksin sellega nendele palju rohkem haiget teinud, kui oleksin heasüdamlikkusest valetanud ja sellega võtnud neilt võimaluse pöörduda paranemise teele.

Ma lasksin kaheksa kuud mööda minna, enne kui ma ennast taas haiglasse visiidile registreerisin. Kaheksa kuud, mille jooksul leidsin taas tee normaalse elu juurde ning mille ajal ma üha kindlamaks ja tervemaks muutusin, kaheksa kuud, mil ma elule lõplikult “jah” ütlesin. Pisut enne 1995. aasta jõule läksin ma haiglasse, et nad saaksid mulle taas rõõmu valmistada. Pealegi oli mu günekoloog mulle viimasel korral midagi südamele pannud. Küllap ta aimas, et ma eriti hea meelega ei taha sinna tulla ja seepärast ütles ta mulle: “Ma leian, et peaksite juba sellepärast jälle tulema, et kogemustega, mida me tänu teie remissioonile saavutasime, teisi aidata saaksime. Te aitate uurimusi edasi viia. Ja on ju enne teidki ravitud naised uurimistöid edasi aidanud viia, millest võib-olla teiegi olete käsu saanud.”

See argument mõjutas mind, nii et ma 1995. a. lõpul veel ühe järelkontrolli teha lasksin.

Viimane järeluuring

Sest kui Jack Buggit vekkimpurgi eest plehku pääses ja kui üks lind murtud kaelaga ära lennata suutis, mis võiks siis veel kõik võimalik olla?

Vesi võis olla vanem kui valgus, teemandid kuumas kitseveres karelda, mäetipud karget tuld levitada, metsad keset ookeani üles kerkida, võib juhtuda, et vähk tema seljale langenud käe varjus kinni nabitakse, ja et tuul silmusega kinni püütakse.

E. Annie Proulx “Mereuudised”

Seekord koos mehega haiglasse saabunult imestasime selle üle, et nii vähe haiglapersonali liikvel olija et kõik kuidagi rahulikum näis kui tavaliselt. Tulnud günekoloogiaosakonda, et oma saabumisest teada anda (meil oli günekoloogiga isiklikult ses suhtes kokku lepitud), leidsime seal eest suure segaduse, ka minu arsti polnud kusagilt võimalik leida. Võttis enne natuke aega, kui teada saime, et peaaegu kogu personal oli asutuse väljasõidul, sealhulgas ka meie günekoloog! Ta polnud kohal vaatamata sellele, et selle aja iseoma käega minu jaoks vastuvõtu kalendrisse sisse kandis. Meile tegi see nalja ja kulus aega, enne kui oma naerukrambist üle saime ja taas rahunesime. Mida pidi see mulle ütlema? Miks ta kohal ei olnud? Mis oli sellel minuga tegemist?

Ma tegin sellest kaks järeldust.

Esiteks võtsin ma ta äraolekut kui näidet sellest, et mul pole vaja enam tulla, et olen terve ja “normaalne” ja et ta alateadlikult ei tahtnud mind enam näha.

Teiseks — minu areng on tema senised uurijakogemused niivõrd pea peale pööranud, et ta ei osanud endalegi seda seletada ja seetõttu tahtis vältida selle tõsiasiaga silm silma vastu seismist.

Mul olid kaasas oma verepilt F-ilt ja ka uued röntgeniülesvõtted. Kõik verenäitajad olid endiselt normaalsed, samuti kasvajarakkude väärtused. Näidud olid suurepärased. See kõik rääkis iseenda eest.

Et günekoloog saaks minu olukorrast ettekujutuse, jätsin oma verepildi sinna ja kirjutasin talle lühikese, kena ja ka lõbusa sedeli. Ma kavatsesin ka röntgeniülesvõtted sinna jätta, kui mu mees järsku mulle ütles: “Tead mis, on ju üsna tobe, kui me päris asjatult siia tulime. Vaatame röntgeni poole peale,

võib-olla õngitseme sealt mõne arsti välja, kes on võimeline meile neid pilte selgitama.” Nii me tegimegi. Meie õnneks oli tööl osakonna ülemarst, kes kohale kutsuti ja kes meid oma kabinetti juhatas.

Ma imestasin enda üle, sest tavaliselt jäin ma ju alati välja ootama, nüüd läksin aga nagu iseenesestmõistetavalt kaasa. Ma märkasin, et mu mees selle üle rõõmustas. Lõpuks olin ma ometi nii kaugele jõudnud, et ise oma ülesvõtteid vaadata suutsin ja ka tulemusi kuulata tahtsin.

Arst, kes ka eelmisel korral mu uurimistulemusi oli hinnanud, riputas ülesvõtted valgustahvlile ning minu poolteise aasta vanused ülesvõtted sinna kõrvale. Ta silmitses neid põhjalikult. “Uskumatu,” ütles ta, “uskumatu, uskumatu. Vaadake neid ülesvõtteid! Kõik siirded teie luustikus, mis selle järkjärgulise lagunemise esile kutsusid, on ümber kujunenud teie luustikku ülesehitavateks rakkudeks. See ei saa võimalik olla, see pole teie algeidude juures üldse tõenäoline!”

Ta selgitas meile ülesvõtetel, kui intensiivselt on lagunened luukude taas uuenenud. Ta pööras meie tähelepanu iseäranis ühele kohale minu reiel, nimelt sinna, kus ikka veel metallist tugiliist asetseb ja mille ma sellel ülesvõttel ka ära tundsin.

“Kas näete,” ütles ta, “neid valgeid laiike luude sisepoolel otse metall-liistu kõrvale? Ka see on sensatsioon. Seda valget massi nimetatakse luumõhnaks ja see on üks liik luumassi. See tähendab, et teie keha on seal luumassi uuendanud, kus see õieti üldsegi võimalik ei ole, seal, kus liist teie luud asendab. See tähendab seda, et teie enese luumass seda liistu toetab.”

Ikka ja jälle raputas ta pead ja lausus: “Uskumatu.”

Siis vaatas ta mu verepilti, raputas uuesti pead ning ütles: “Teate mis, see leid rõõmustab mind väga. Kuidas te seda tegite? Näib tõepoolest, et seekord on kogu haigla teie prognoosiga eksinud.”

See oli esimest korda, et haigla konsiiliumi liige, kes toona minu prognoosi kujundamises osales, nüüd seda kui eksitust tunnistas. Kuid tookord polnud see ju üldse eksitus!

F. rääkis mulle oma esimesest telefonikõnest B-ga pärast minule tehtud prognoosi. B. olevat talle siis öelnud, et tema pole viieteistkümne aasta jooksul selles suures haiglas nii rasket juhtu näinud, nagu minul oli. Ka onkoloogid olid sama öelnud. Sellise kahjustuse puhul, ütles F., polnud arstidel võimalik kõigi oma teadmiste ja kogemuste juures mingisugust teist prognoosi anda. “Ja isegi,” nii ütles ta sellel õhtul, “kui heita kõik statistilised andmed kõrvale, poleks ikkagi nii kaugele arenenud haigusega, inimlikult võttes — mitte ainult arstide hindamise alusel — võimalik terveks saada. Sinu juures on tegemist eriti haruldase spontaanse tervenemisega tugevasti väljaarenenud siirdekolde lagunemise taustal.”

See on kokkuvõte sellest imekaunist päevast. Ma olin terve, mul oli kõik seljataha jäänud, ma olin toime tulnud.

Imelikul kombel mind see tulemus eriti ei üllatanudki, sest oma sisemuses teadsin ma juba ammu, et olen terve. Siin oli vaid kinnitus sellele. Kõik minu rakud olid ikka ja jälle mulle signaliseerinud, et ma võin oma ettekujutust usaldada: need pildid on ühest endaga rahulolevast, tervest, puhastatud, teadlikust kehast, mis on sõlminud rahu iseendaga.

Kuhu pean ma nüüd minema?

Ja kuhu nüüd siis? — Kuhu soovid.

Sa väikest kui ka suurt maailma proovid.

Tea, kui sa enda silmas maksad,

ka elust läbi lüüa jaksad.

J. W. von Goethe “Faust”

Nüüd olin ma selles punktis. Ja mis tuleb nüüd? Kuidas läheb siit edasi, kuhu pean minema? Mida pakub maailm mulle veel?

Võib-olla tuli mul kõik läbi elada vaid selleks, et oma koge-musi teistele edasi anda? Mis oli õieti minu ülesanne selles maailmas, mis pärast olin ma siin?

Mulle oli selge, et ma ei tohi tavalisse, väljakujunenud ja harjumuspärasesse elukorraldusse tagasi langeda — minevik tuli jätta minevikuks. Mul polnud veel õiget ideed, samuti ei olnud ma leidnud vastust kõigile küsimustele. Ka raamatukirjutamise idee tõrjusin ma endast kaugemale.

U., kelle juures ma viimati sügisel olin, jättis tookord minuga jumalaga öeldes: “See oli sinu viimane istung minu juures, ma lõpetan sellega ja kingin sulle selle viimase raviseansi. Ma leian, et sa oled nüüd küps, sest sa oled midagi väga olulist hästi tugevasti endale sisendanud. Sa oled nimelt pääsenud

elu paratamatusest elu võimalusteni; täna pole sinu jaoks ainult üht vastust ühele küsimusele, täna on sul võimalik anda palju vastuseid.” Mul oli tunne, nagu toimuks mu elus murrang, justnagu ootaks ma midagi uut ja erutavat. Et mul ei olnud seni mitte mingit ideed, tõrjusin aga kõik mõtted sellest teemast eemale. Ma nautisin järgnevatel kuudel oma tagasikingitud elu.

Mees ja lapsed, puhkus, sisseosturetked, töö, oma sõbratariga kohtumine, oma mehega väljaskäimine, kõik need asjad täitsid mu elu niivõrd, et ma endas kasvavat tühjust esialgu sugugi ei märganud. Alles siis, kui endas tõelise ostupalaviku avastasin, sain ma aru, et minuga on midagi juhtunud.

Mulle sai samal hetkel, kui seda taipasin, selgeks, et minuga on tõesti midagi lahti. Ma puhkasin loorberitel, mina olin tavapärasele päevakorrale üle läinud ja mõtlesin üksnes iseendale. Ma ei mõelnud oma mehe seisukorrale, kes pidi iga esmaspäeva hommikul Zürichi poole lendama ja alles reede õhtul koju tagasi tuli, kes kogu nädala nagu poissmees elama pidi, kuigi tal oli naine ja kaks last, keda ta armastas ja keda ta meelsasti sagedamini oleks enda lähedal näinud ja hoidnud, ma ei arvestanud ka oma lastega, kes oleksid tahtnud rohkem oma isaga koos viibida.

Pärast paranemist loobusin ma igasugusest tööst iseendaga, samuti visiitidest U. ja D. juurde, sest minu meelest polnud kõik see enam vajalik. U. suhtes oli see ju õige, sest ta lõpetas ise minuga edasi töötamise.

D. helistas aga sageli ja meenutas mulle, et mul tema arvates on oma eluülesanne ja et ma sel põhjusel siin maailmas olen ning et ma mitte ainult selleks maa peal ei ela, et mul mees ja lapsed on — eriti pärast neid katsumusi, mis mul läbi oli tulnud teha.

Tema arvates valitseb meis igapäevsel mingil ajal korralagedus, ilmneb võimetus orienteeruda, endale selgeks teha põhjus, miks me üldse siin oleme. Meil kõigil on oma eluülesanne. Mis on siis minu ülesanne? Kuna minus ikka veel püsis n.-ö. emotsionaalne tardumus, võtsin osa ühest tema Kölnis korraldatud *workshop'ist*, mis endast isiksusekujundamise stuudiumit kujutas. See meistrikläss, mille koos teistega läbi tegin, oli üks erutavamaid minu elus. Ma ei hakka seda siin üksikasjalikult selgitama, sest igapäevsel elas seda läbi isemoodi ja võttis sealt enda jaoks kaasa erinevaid asju.

Viimasel päeval teatas D. mulle resümeeerivalt, et minu ülesanne selles maailmas on inimeste hulgas armastust levitada. “Sa oled armastusjumalate käskjalg,” ütles ta, “ja sa pead siit alates armastust maailma saatma.”

Nende mõtetega läksin ma koju tagasi. Kuigi ma järgmistel nädalatel ikka ja jälle armastust külvasin ning ise sellest ka rahuldust leidsin, oli mul millestki puudus. Mul oli tunne, et mu ülesanne peitub kusagil mujal. Ja ma keerlesin nagu kass palava pudru ümber, kaaludes ideed oma lugu üles kirjutada. Sisimas teadsin, et kord avaldan ma selle kindlasti. Vahepeal olin ma pärast mõningast siiasinna kõikumist siiski lõpuks langetanud otsuse Šveitsi kolida. Millalgi oli mulle selgeks saanud, et ma selle kartusesõlme elukoha muutuse pärast ikkagi lahti harutama ning lõplikult kas Müncheni või ümberkolimise käsuks otsustama pean.

Selles asjas olen ma kahjuks tüüpiline Kaksik — täna nii ja homme naa. Ühel päeval otsustasin ma jääda, teisel päeval taas ümber kolida.

Kord surus mu sõbranna mulle kätte paki tarokaarte ja nende juurde kuuluva käsiraamatu. Ta ütles mulle, et on pannud tähele mu otsustamisvõimetust — vahet peaksin ma lihtsalt kaarte laduma. Samas hoiatas ta mind, et kui ma kaarte juba kord laon, siis pean ma ka nende nõuande järgi talitama. Tarokaardid! Kolme aasta eest oleksin ma ta välja naernud. Ma polnud kunagi varem selliseid kaarte näinud, rääkimata ladumisest. Kuid pärast kõike seda, mis ma läbi olin elanud, miks ka mitte? Ma olin juba nii palju mõistatuslikku kogenud, miks peaksin siis nüüd järgmisest kogemusest loobuma?

Ja nii ma siis küsisingi tarokaartidelt, kas ma peaksin Zürichisse kolima. Eriti paeluv on see, et kaartidel on alati õigus, ja et nad täpselt sel hetkel, kui ma neilt midagi küsin, peegeldavad tagasi mu tundeelu seisundit ja nii tunnen end iga küsimuse juures olevat läbi nähtud.

Oma küsimusele sain kaartidelt vastuse, et ma ilmtingimata peaksin kolima. Et aeg olevat selleks küps ja et minu emotsionaalne seisak sellega lõpeb, et see, mis varem oli maha maetud ja vangis hoitud, tuleb nüüd päevavalgele ning ma astun ühe otsustava sammu eneseleidmiseks. See tähendas sõna-sõnalt: selles kavatsuses peitub teie aare.

Mingil moel tajusin, kui seda vastust lugesin, et täpselt sellist vastust ma ootasingi, et ma seda otsustavat häält kuulda lootsin ning nii ma otsustasingi kohe kolimise poolt.

Kuidagi ebatavaline on lugu selliste asjadega: niipea kui ma otsustanud olin, leidsime ühe maja, mis

meile meeldis, ning 1996. aasta aprillist kolisimegi ümber. Kuidas mind juba ainult mõte Münchenist äraminekust — eemale sõpradest, kolleegidest ja sellest linnast, mida ma nii armastan — varem hulluks ajas. Ka ei talunud ma mõtetki minna eemale N-ist ning F-ist. F. oli ainuke arst, kes mind tõeliselt ravis ja kelle juures ma tänapäevani käin, ta on ka mu perearst. Ma ei tahtnud mitte mingil juhul temast kui arstist loobuda. See võttis omajagu aega, enne kui mulle selgeks sai, et mul polegi vaja temast loobuda, sest München pole ju Zürichist kuigi kaugel.

Peale kõige muu oli see samm veel ka seepärast mulle tähtis, et ma ennast lõplikult igasugusest sõltuvusest vabastasin ja täiesti uut elu alustasin. Nii jätsin ma kogu mineviku seljataha. Mitte inimesi — ei, kuid elulõigu küll. Ma hakkasin otsast peale.

Ma tundsin ennast nii tervena ja reipana, mul läks hiilgavalt ja ma olin valmis täiesti uuteks asjadeks. Mina, kes ma varem alati muudatusi kartsin, suutsin endale äkki ümberkolimist ette kujutada. Miks mitte elada kas Pariisis või Londonis? Või hoopiski Roomas? Ma märkasin, kui võrd avaramaks oli muutunud võimaluste piir tänu minu haigusele ja kui avameelseks ma ise olin muutunud. Ma polnud mitte ainult uut elu alustanud, vaid nüüd algas ka uus elulõik. Sellesse uude ellu — tundsin seda pärast paari kuud Šveitsis — kuulus ka see, et ma lõpuks endale südamele panin oma lugu üles kirjutada, et ma selle hirmu “ennast alasti võtta” üle parda heitsin. Ma teadsin, et ma sellega kõik veel kord läbi elama ning selle etapi oma elus selgeks tegema pean, et see siis lõplikult arhiivi panna. Selleks tuli mul lõppude lõpuks oma edevust tunnustada ja see kõrvale heita. Mis sellest siis on, kui paljud inimesed teada saavad, kui

ogar ma olin ja mida ma läbi elasin? Need, keda ma armastan, teavad seda niikuinii, miks ei peaks siis seda paljud teisedki teadma?

Mulle sai selgeks, et minu ülesanne on teisi inimesi julgustada, võimalusi näidata, kuidas end oma harjumustest vabastada ja ennast ära tunda. Mul tuli jutustada elust.

Resüme

Lugu on lõppenud. Ma usun nägevat, kuidas mõistlik lugeja prillid ära võtab, et leida siit moraali.

See ei tähenda tema teravmeelsuse solvamist, ma tahtsin talle ainult teed juhatada. Ma ütlen ainult: Õnne ja Jumala õnnistust otsimisel.

Charlotte Bronte "Shirlea"

Alles selle loo kirjutamise ajal selgus mulle, et ma ei kujutanud seda üksnes enda jaoks ja et seda lõiku *ad aeta* lõpetada.

Ma tajun, et ma suutsin midagi anda ja et ma oma raamatu kaudu inimeste juurde jõudsin. Ma püüdsin inimesi köita, sest mul oli neile midagi öelda, mul oli nende jaoks sõnum.

See sõnum kõlab järgmiselt: "Kõik on võimalik, kui ma otsustan elu poolt."

Ma ei mõtle siin elu kui ainult üht sõna, ka mitte kui üht seisundit. Ma elan palju intensiivsemalt siis, kui mulle on selge, et ma olen siin. Ainult siis õnnestub mul oma energiaallika, oma ressursside juurde jõuda. Ja ainult siis saan ma endale elu väljakutse esitada, selle lahendada. Ühtlasi õnnestub mul nii vältida enda lootusetusse olukorda asetamist.

Olgu see olukord, millesse ma satun, nii lootusetu kui tahes, olgugi, et keegi ei usu enam selle kriisi lahendusse, aga kui mina usun, et ma selle lahendan, siis ma suudan seda. Ja kõigi jaoks on lootus olemas kuni viimse hingetõmbeni. Oma elu viimasel minutil võin ma teisele otsusele tulla ja ümber pöörduda. Minul on valikuvõimalus ja mina otsustan, mina tegutsen, mitte keegi muu. Mitte ükski olukord pole väljapääsmatu, seda on see ainult siis, kui ma ise selle endale nii määratlen.

Seetõttu on tähtis, et ma oma sisemist häält, oma keha (elu) tarkust ja temalt saadud signaale kuulan; et ma ennast oma intuitsioonist juhtida lasen, mitte aga teiste inimeste arvamustest, olgu need kui tahes kompetentsed. Loomulikult võin ennast erialainimeste teadmistest juhtida lasta, aga viimane sõnaja vastutus peab igal juhul minule jääma. Ma ei tohi teiste mõõndustest või keeldudest, aga ka tunnustusest sõltuvaks muutuda. Ma ei tohi oma elu läbi teiste või teistel elada lasta, ma pean ise elama.

Minu teine sõnum on: "Ma võtan oma elu iseenda kätte."

Kolmas sõnum kõlab: "Ma pean iseenda vastu heatahtlik olema."

Kui ma ärritunult või muude tagedate emotsioonidega teise isiku peale reageerin, tähendab see seda, et ma sõdin iseenda vastu. Need inimesed, vaatamata sellele, kas ma neid armastan või vihkan, on ainult minu enese peegelpilt. Üks osa headusest iseene vastu tähendab seda, et ma ei arvusta ega oota ei endalt ega teistelt midagi, vaid et ma iseennast ja teisi inimesi enda ümber tunnustan sellistena, nagu nad on. Kord, kui mu õde mind haiglas külastas, ütles ta midagi väga kaunist: "Ma ei toonud sulle lilli, vaid ma tõin iseenda kaasa."

Ma usun, et see käib meie kõigi kohta: minu ja ka teiste jaoks tuleks meil kõigepealt iseennast kaasa tuua. Kaugeltki mitte ainult isikuna või kehastusena, vaid just iseenesena. Ainult siis on võimalik usalduslikult suhelda. Igasugused kriisid, olgu haigus, depressioonid, ebaedu jne. on ju põgenemine iseene eest. Ma pean püüdma kasutada võimalust iseenda esitlemiseks (parimal juhul juba enne seda, kui ma "seina äärde pandud" olen). Ja mul tuleb elada just praegusel hetkel, sest olevik on see, mis mul üldse olemas on. Ka pole õige oma mõtetega tulevikus viibida (umbes nii, et palju mulle veel aega on jäänud), vaid — ma elan ju praegu!

Neljas sõnum, mida tahan kuulutada: "Mul tuleb iseennast ja oma keha usaldada."

Ainult sel juhul, kui ma end usaldan, saan ka teisi usaldada. Ja tähtis on ka teisi usaldada, sest raskes olukorras vajan ma teenäitajat, ka sel juhul, kui ma seda teed üksinda käima pean. Ma vajan ju kedagi, kes mulle selgitab, kuidas edasi pääseda, kui ma seda soovin.

Mul tuleb olla avameelne kõige suhtes, mis mind mu kogemuslikest teadmistest säästaks.

Ameerika arst Deepak Chopra esitas ühes oma raamatuist ("Ageless Body — Timeless Mind") teesi, et inimene ei vanane, kui ta seda ei taha, et need on toksilised emotsioonid, mis meid vananeda lasevad. Kuhu me jõuame ja mida me saavutame, kui me sellest loobume, mida me täna teame, kui me tunnustame, et on olemas midagi palju enam, et on palju enam võimalusi kui need, mida me täna mõista suudame.

On veel üks punkt, mida ma eriti tähtsaks pean. Paljud minuga sarnases olukorras inimesed, kellega ma rääkisin, ütlesid mulle: "Teate mis, teil on oma seisukohast lähtudes hea seda rääkida. Teil on see kõik möödas, kes teab, kas mina üldse nii tugev olen."

Sellele ütlusele vastasin ma alati: "Me istume kõik samas paadis. Ma olen samasugune nagu teiegi!"

Ma pole ei suurem ega väiksem, ei targem ega rumalam, ei rikkam ega vaesem, ei tugevam ega nõrgem. Teie suudate seda täpselt samuti, sest see jõud on meis kõigis. Tuleb ainult sellesse uskuda. Sealjuures on ju ükskõik, millisesse vahendisse ma kriisist väljapääsemiseks usun; kas ma usun vähi puhul kemoterapiasse või rahvameditsiini vahendisse; kas ma majanduslikus kitsikuses olles ühte või teise abivahendisse usun, sest senikaua, kui ma iseenda juurde jään, kuni ma iseendasse usun, saavutan selle vahendiga ka lahenduse.”

Ma kirjeldasin selles raamatus, millist teed mina käisin. See pole mingi üldtunnustust leidnud tee ja mitte igäiks ei pea ega saagi seda teed samuti käia, nagu mina tegin. Igäiks võib iseenda jaoks oma tee leida, sest iga juhtum, iga kriis on ainulaadne, täpselt samuti nagu iga inimenegi on ainulaadne. Seepärast ei püüa ma oma lugu nagu retsepti või õpetust esitada. Ma tahan ainult kõiki julgustada ja näidata, et ka võimatu on võimalik ja et alati on olemas valikuvõimalus, ükskõik missugune olukord on. Ma tahan lõpetada tsitaadiga oma lemmikluuletajalt Rilkel.

*Ja siis on kõik taas vaikne...
Kas tead sa, mida nõuab mu elu,
kas mõistad sa seda?
Nagu laine hommikuses meres
tahab ta seda, kõhisedes ja raske teokarpidest,
sinu hingele randuda.
R. M. Riike "Sinule peoks"*

Kirjandus

Anders von Ahlften, Prof. Dr., Angelika: *Biologische Krebsbe-handlung*, Stuttgart 1987.

Banzhaf, Hajo: *Das Arbeitsbuch zum Tarot*, München 1995.

Chopra, Deepak, M. D.: *Ageless Body — Timeless Mind, The Quantum Alternative to Growing Old*, 1993.

Ayurveda, Gesundsein aus einer Kraft — Zu einem neuen Den-ken über Krankheit und Gesundheit, München 1989.

Creating Health, How to Wake up the Body's Intelligence, 1987. *Perfect Health, A Complete Mind Body Guide*, 1991.

Dilts, Robert B.: *Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit. NLP Veränderungsarbeit*, Paderborn 1991.

Friebel-Röhring, Gisela: *Ich habe Krebs — na und?* Rastatt 1990.

Lambley, Peter: *Psyche und Krebs*, Hamburg 1989.

Redfield, James: *Die Prophezeiungen von Celestine*, München 1994.

Robbins, Anthony: *Grenzenlose Energie — Das Power Prinzip*, München 1991.

Simonton, O. Carl, u.a.: *Wieder gesund werden. Eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen*, Reinbek 1992.

Aadressid

Täht D tähistab:
ILSE ELISA DORANDT
Dorandt Persönlichkeitsstudium

Re-Light Form
Holunderweg 33
50858 KÖLN

Minu arst (F.):
Dr. med. FRIEDERIKE STALF
Fachärztin für innere Medizin,
Naturheilverfahren
Planegg, bei München
(Sisehaiguste eriarst, rahvaravimenetlus — Tölk.)

NLP — Institut MUTABOR (U.)
ULRICH HOENING Donnersbergerstrasse 22^a 80634 München

Sisukord

Minu isiklik kriis
Haigestumine vähki
Vähidiagnoos
Operatsioon
Kingitus
Vähirakkude võitlus ja sõda
Reaktsioonid
Tavapärane ravi
Esimene katsetus vaimsete — spirituaalsete ravivõimalustega
Kiiritusravi
Minu võimalus
Mis ma ütlen oma lastele
Vestlused
Pöördepunkt
Rakutuumaselitus
Puhkusemõtted
NLP
Esimene järeluurim
Kahtlus ja vastukaja
Energia
Järgmine järeluurim
Rõõm, rõõm, rõõm
Kolmas järeluurim
Tagasi “normaalsesse” ellu
Viimane järeluurim
Kuhu pean ma nüüd minema?
Resümee
Kirjandus
Aadressid