

Buddha maga

Szil Péter rákmonológja

1974-ben mentem el Magyarországról. Amikor kiderült, hogy rákos vagyok, már évek óta alternatív gyógymódokkal foglalkoztam, és már pszichoterapeutaként is elkezdtem dolgozni. Szigorú vegetáriánus diétán éltem, nem azért, mert valami betegségtől tartottam, hanem mert egészséges életmódot akartam folytatni. Jógáztam, meditáltam, meg mindent csináltam; világos volt számomra: nincs bizalmam a konvencionális onkológia iránt. Bippan, a feleségem is nagyon támogatóan viszonyult mindehhez, de amikor a fülem mögött a daganat kezdett előjönni, azt mondta, hogy azért meg kéne nézni, vajon nem rák-e. Ezt egy évig háritottam, és Bippan, aki, hogy mondjam, nem volt az a nyomulós fajta, és ahelyett, hogy üvöltözött volna velem, hogy márpedig menjek el orvoshoz, valahogy kívárta, hogy majd én lépek, viszont egy év alatt összegyűjtött egy csomó információt az alternatív rákkezelésekről. Szóval volt valami intuíciója, hogy ha ne adj' isten, akkor legyen valami kéznél. Úgyhogy én egy ilyen idézőjelbe tett jó helyzetből indultam, és amikor berobbant a bomba, a diagnózis, volt már egy csomó információm.

A fő vonal, amit párhuzamosan futtattam azzal, hogy mindent ki kell próbálni alternatív gyógymódokban, az a pszichológiai megközelítés volt, amiből akkor Svédországban már elég komoly irodalom állt rendelkezésre. A pszicho-onkológia empirikusan is alátámasztott, komoly elméleteken alapuló tudomány. Emellett a pszicho-onkológiához is sok szállal kapcsolódó stresszkutatás és stresszmenedzsment is érdekelt. A diagnózis kézhezvétele után az volt az egyik stratégiám, hogy elkezdtem áttenni a gyakorlatba az erről szerzett ismereteimet. Így például hónapokon át intenzíven jártam egy volt repülős tiszthez, aki az autogén tréning egyik fő szaktekintélye lett Svédországban; tőle tanultam az izomrelaxációt és az autogén tréninget, és ugyanebben az időszakban kezdtem el intenzíven foglalkozni meditációval is. Egyébként a buddhista meditáció, a humanisztikus pszichológia és a buddhista pszichológia találkozása mindig is foglalkoztatott. Az évek során sokszor vonultam el hosszabb időre, akár tíz napra is, hogy egy teljes csöndet igénylő meditáción vegyek részt.

A stressz alatt egyébként nemcsak negatív, hanem pozitív tényezők is értendők – teljesen összhangban Selye tézisével, miszerint az organizmustól adaptációt igénylő bármely esemény stressznek tekinthető. Az egytől száz pontig terjedő stresszskálából kiderül egyébként,

A monológ alapjául szolgáló interjú készítette és szerkesztette: Hadas Miklós.

hogy pozitívnak ítélt események, mint mondjuk a házasság, új lakás, nyaralás, és a többi, néha magasabb pontszámmal szerepelnek, mint az egyértelműen rossznak tartottak, például egy közeli hozzátartozó halála. A stresszmenedzsment azt jelenti, hogy ki tud-e az ember alakítani olyan életstratégiákat, amelyek képessé teszik arra, hogy ezekre a helyzetekre adekvát módon reagáljon. Ezek a stresszvizsgálatok szervesen összekapcsolódtak az onkológiai kutatásokkal: például azzal az elmélettel, hogy a rákos megbetegedések diagnózisa előtti fél-, másfél éves időszakban általában előfordul valami traumatikus vagy magas pontszámmal rendelkező stresszes esemény az emberek életében, s ez könnyen beindíthat rákos folyamatokat. És ha nincs az embernek erre vonatkozó adaptációs stratégiája, vagy az esemény feldolgozatlan marad, akkor mindez, a depressziós tünetek mellett, magát az immunvédekezést is gyöngíti.

Az persze más kérdés, hogy ez az elmélet gyakran leegyszerűsödött egy *new age* körökben divatos, „mindent a gondolkodásod határoz meg, és ha megtaláljuk a rossz gondolatot, akkor elmúlik a rákod” című hülyeséggé. A rák ugyanis egy több tényező által okozott betegség, noha kétségtelen, hogy bizonyos embereknél nagyobb jelentősége lehet a lélektani összetevőknek. Az én esetemben is volt egy ilyen konkrét lélektani faktor, amit azonnal beazonosítottam, hiszen elég nyilvánvaló volt: Kati lányom ugyanis egyszer csak megjelent nálunk, mivel a mamájának hirtelen az jutott eszébe, hogy márpedig Katinak el kell jönnie Magyarországról. És miközben azt hittem, hogy megúsztam a Kádár-rendszert, megúsztam a családomat, túléltem Kati elvesztését is, minden a hátam mögött, előttem az élet, mivel valóban tök új életet kezdtem minden szempontból, mindenben radikálisan váltottam, és ott voltam Bippannel egy tök boldog és minden szempontból teljes kapcsolatban egy egyéves gyerekekkel, és az új apasággal meg a gyerekgondozással foglalkoztam, tehát minden abszolút idillikus volt, és ebbe így hirtelen belépett a Kati. És akkor történt, hogy – és ezt most szinte szó szerint lehet érteni – úgy éreztem, hogy egy szörnyeteg hirtelen fölütötte bennem a fejét, mert egyszer csak ott vagyok a lányommal, és nem tudom kezelni a helyzeteket.

Halálra rémisztett, hogy jött Kati, aki akkor nyolc és fél éves volt, és tök úgy nézett ki, ahogy én gyerekkoromban. Ráadásul akkor éppen rövidre vágta a haját. Ma is vannak emberek, akik amikor meglátnak egy képet Katinról abból az időszakból, azt mondják nekem, hogy milyen szép gyerekkori képek ezek – *rólam*. Ez egy komoly lelki szembesülés volt a múltmal, amit akkor még nem dolgoztam föl komolyan terápiában. Plusz, és ez volt valószínűleg a tudatalatti kiváltó ok, nemcsak hogy fizikailag úgy nézett ki, mint én, hanem annak ellenére, hogy nem velem nőtt föl, hiszen hét hónapos volt, amikor elszakították tőlem, és még nem volt egyéves, amikor eljöttem Magyarországról, egy az egyben úgy reagált helyzetekre, ahogy gyerekkoromban én reagáltam. Pontosan úgy beszélt, pontosan olyan gesztusai voltak, mint annak idején nekem. Úgyhogy ennél tökéletesebb iskolapéldáját el sem tudom képzelni annak, hogy egy ember hirtelen szembesül gyerekkora feldolgozatlan dolgaival. És én minderre úgy reagáltam, hogy egyszer csak hallom, hogy egy állat, egy szörnyeteg üvölt ki a számból. És akkor rájöttem, hogy ezt a hangot én jól ismerem: igen, ez az apám. És az egészben az volt a kínos, hogy fél másodpercen belül rájöttem, hogy a hang az én számon jön ki, és Kati ott áll előttem, alattam, mert ugye én nagy vagyok, ő meg kicsi, és egyszer csak látok egy kezét, ami fenyegetően felemelkedik, aztán pedig látom, hogy ez a kéz az én karom végén van. Iszonyatos volt.

Ez a viselkedésem természetesen kiváltott egy komoly ellenreakciót Bippantól is, aki úgy érezte, nem ezzel az emberrel állt össze, és teljes joggal kérdezte: ki ez az alak, és azt mondta:

én téged nagyon szeretlek, és ha valami nagy gáz van veled, én segítek, de amit csinálsz, az elfogadhatatlan! Csakhogy közben ott volt a gyerek, aki minden áldott este, szó szerint, minden túlzás nélkül, minden áldott este sírva aludt el, azzal, hogy őt a mamája miért küldte el. Ami ugye már önmagában is egy feloldhatatlan helyzet volt. És akkor mi még nem is tudtuk, hogy a gyerek manipulálva van, és hogy azért kellett visszamennie három év múlva, mert kezdtek kijönni rajta a pszichoszomatikus tünetek. Ugyanis az anyja egy kettős kötésben, egy ún. *double bind*-ban tartotta. Tehát miközben Katinak azt mondta, hogy mindjárt jön érte, és megtiltotta neki, hogy érzelmileg kötődjön hozzánk, mivel ezáltal, úgymond, „elárulná őt”, hivatalosan a gyereket végleg átadta nekünk. Akármelyik aspektusát is vesszük ennek a helyzetnek, utólag úgy érzem, önmagában elég arra, hogy kirobbantson egy kóros folyamatot.

Amikor bevállaltuk azt, mert természetesen bevállaltuk, hogy Kati hozzánk költözzön, nem számoltam azzal, hogy Kati szembesíteni fog a saját gyerekkorommal, a bennem lévő szörnyű apával. Akkor már voltak fogalmaim az internalizált apafiguráról, úgyhogy ettől csak még kínosabb volt a dolog. És tök tisztában voltam vele, hogy nekem most minden mást félre kéne tenni, és tök intenzíven terápiába kellene járni. Ehhez képest el kellett tartani egy családot, hiszen Lomi fiam még pici gyerek volt, plusz Katit is el kellett látni. Mindez teljesen traumatizáló volt. Úgyhogy, noha akkor már túl voltam több terápián, a rák lórúgására volt szükség ahhoz, hogy mindezzel ténylegesen szembenézzek. Ráadásul elhanyagoltam egy csomó más dolgot, amit nem lett volna szabad, például a zenével való kapcsolatomat.

A fő gondom az volt, hogy rájöttem: nem tudom még magam kontrollálni. Nem voltak, nincsenek olyan illúzióim, mint a kognitív behaviorista terapeutáknak vagy a klasszikus pszichoanalitikusoknak, hogy attól, hogy rájössz, valaminek mi a kiváltó oka, attól már el is múlik. Egy frászt, a nyavalyát!! Ez egész egyszerűen nem így van!! És mérhetetlenül, mérhetetlenül sajnálom azóta is, hogy Katinak mindezt meg kellett szívnia, mivel ez alatt a három év alatt jöttem rá, hogy ezeket a démonokat az ember magában hordozza, és ha a környezet nem segít a gyerekkori traumák feldolgozásában, akkor ennek súlyos következményei lehetnek. És egész egyszerűen csak lekopogom és megköszönöm az életnek meg a csodálatos lányomnak, hogy képes volt ezt feldolgozni, és mindennek ellenére egy nagyon jó kapcsolatot kialakítani velem. Most már Katal is olyan kapcsolatban vagyunk, hogy nemcsak hogy beszélni, hanem ténylegesen segíteni is tudunk egymásnak abban, hogy feldolgozzuk mindezeket a következményeit.

Tehát 1982-ben költözött hozzánk Kati, és abszolút stimmelt az elmélet nálam, mert kábé háromnegyed év múlva kezdtek jelentkezni a fizikai szimptomák. Hogy aztán a rák nyirokrák lett, az sem véletlen volt, tehát stimmel a multifaktoros elmélet is. Amikor megmondták, hogy nyirokrákom van, akkor ugrott be, hogy az egyébként nem túl beteges gyerekkoromban volt egy aránylag rendszeresen visszatérő, hirtelen magas lázzal járó bajom, amiről senki nem tudta, hogy micsoda. És akkor kihívták az orvost, és megragadt a fejemben, hogy azt mondta, hogy ezzel nem tudunk semmit csinálni, mivel ez egy ún. nyirokláz. Vagyis már gyerekkoromban a nyirokrendszer volt a gyenge pontom, ezért nem véletlen, hogy itt tört át a betegség.

Mi akkor egy háromszobás panellakásban laktunk. Előtte egy kommunában éltünk, egy gyönyörű villában, onnan költöztünk el, azért, hogy Kati Waldorf-iskolába járhasson. A két gyerek mellett igyekeztem minden reggel meditálni, ami csak úgy volt lehetséges, hogy haj-

nalban, a kőkemény téiben is kiültem a teraszra, egy ilyen északi-sarki hálózásba bugyoláltan. Amit ott tanultam, azóta is elkísér, és nagyon sok gyakorlati hasznát veszem. Sokan irigylük azt a képességemet, hogy bárhol, bármikor le tudok ülni, vagy leteszem a fejem, és gyakorlatilag másodpercek alatt le tudok menni a legmélyebb relaxációba, akár el is alszom, aztán pár perc múlva feljövök megint.

Katival mindazonáltal türelmetlen, uralkodó voltam, verbálisan egyfolytában levertem őt, üvöltöztem, kontrollálatlan voltam. Fizikai erőszakig nem ment el soha a dolog, de ma már pontosan tudom, ennek vagyok a szakértője, hogy nem kell, hogy eljussunk a fizikai erőszakig ahhoz, hogy iszonyú szar, zaklató jellegű legyen egy kapcsolat. És közben jöttek a fizikai tüneteim, melyekről később kiderült, hogy mind a rák klasszikus tünetei: krónikus fáradtság, álmatlanság, éjszakai izzadások, minden. Ezeket én mind annak tulajdonítottam, hogy éjjel rémálmaim voltak, egyfolytában az apám kísértett, azt hittem, hogy abba izzadok bele, és hogy azért vagyok fáradt, mert az egész helyzet iszonyúan lemerítő, és így tovább. De közben észrevettük, hogy egyfolytában eszek, és akármennyit eszek, egyszerűen nincs vége, képtelen vagyok jóllakni. De ezt is annak tudtam be hosszú hónapokig, hogy stresszelt vagyok, és nyugtalanul eszem, ami igaz is volt, mert kapkodva és nem odafigyelve ettem, mert mindig máshol járt az eszem.

Akkor történt, hogy sok huzavona után visszaengedtek Magyarországra. Pontosan emlékszem mindenre. És amit most elmondok, az sokkal kínosabb, és sokkal inkább tabunak számító dolog, mint az, hogy néhány homoszexuális kapcsolat után buzi lettem-e vagy sem. Hirtelen rám jött a szarhatnék a Múzeum körúton, és bementem a Múzeum étterembe, ahol ugye ez a tipikus pesti véccé volt, ami azóta talán már kiment a divatból, aminek ilyen lapos platója van. És nem tudom, hogy ez még egy ilyen gyerekkori analízis fixáltság lehetett-e, vagy azért volt, mert az ilyen platós véccéktől elszoktam már, vagy pedig mindenki, aki Magyarországon nőtt föl, megnézi, hogy milyet szart. És nem túlzok, egy majdnem félméteres bélféreg volt ott, amit helyben kiszartam. Kétféle bélféreg van, az egyik az ilyen kis fehér, gilisztaszerű izékből áll, amit gyerekek könnyen kapnak, a másik pedig egy ilyen szabályos fenevad, aki a bélrendszerben lakik, és mindent megeszik, amit az ember zabál. És akármennyit zabál is valaki, azt a bélféreg eszi meg. És amikor már akkorára nőtt, hogy nem fér el a sok-sok méter hosszú bélrendszerben, akkor ennek egy részét kiszarja az ember. És amikor már ide eljut az ember, az azt jelenti, hogy a bélféreg már akkora, mint a bélrendszere. Azt még ma se tudom, hogy lett ez a bélféreg először, de nyilvánvaló, hogy annyira legyengítette a szervezetemet, hogy a pszichikai és egyéb stresszel együtt a rák még inkább át tudott törni. Vagy esetleg a rákos folyamat már elkezdődött, és annyira legyengítette a bélrendszeremet, hogy a bélféreg megtelepedett, és párhuzamosan voltak ezek a tünetek, nem tudom.

Akkor jött egy néhány hónapos huzavona, amikor megpróbáltam megszabadulni a bélféregtől, amit szintén előbb alternatív módszerekkel próbáltam, aztán orvosságot is szedtem rá, meg minden, csakhogy mire megszabadultam tőle, addigra a daganat kezdett előjönni. Nagyon örülök, hogy ma már egy picit nevetve tudom elmondani az egészet, de azért elég megrázó az egész szimbolikája, ha belegondol az ember, hogy miközben én úgy éreztem, hogy az apám a lelkemből szívja el az erőmet, és eszi meg a saját éneimet, egy ilyen iszonyú, ijesztő, ujjnyi vastagságú, fertelmes szörnyeteg belülről szívja a nedveimet. És hogy Pestre jövök, és pont a Múzeum körúton, egyetemista korom környékén történik mindez, annak a korszaknak a színhelyén, amikor apámmal kezdtem megszakítani a kapcsolatot, és ahol eldöntöttem, hogy még az apámtól örökölt családnévemet is megváltoztatom.

A lényeg, hogy kezdett nőni a daganat. Pár ember azt mondta, hogy nézessem már meg, de én abszolút háritottam a dolgot, „rákja mindenkinek lehet, csak nekem nem” alapon. Aztán be is szoptam valamilyen alternatív gyógyász szaktekinetly véleményét, aki könnyen rámondta, hogy ez nem rák, és én ahelyett, hogy azt mondtam volna, *let's check it first*, ezt az embert fölhasználtam arra, mert jól jött nekem, hogy a természetesen bennem levő félelmet legitimálja. Úgyhogy, amikor már nyilvánvaló volt, hogy ez a daganat nagyon csúnya és nagyon nagy, és egyre nő, de még mielőtt a diagnózist megkaptam volna, már abból indultam ki, hogy ez valószínűleg rák, elkezdtem az antropozófikus gyógyászatban használatos fagyöngy-injekciókkal szurkálni magam, biztos, ami biztos alapon, próbálva az immunvédekezésemet beindítani. És 1984 májusában kaptam meg a hivatalos diagnózist, a hírneves Karolinska Intitutban, ami a világ legjobb helyének van tartva, de olyan a szemlélete, amelyik a páciens megfosztja emberi aspektusától, és úgy viszonyul hozzá, mint egy alkatrészekre bontható autóhoz. De nekem mégis ide kellett mennem először, mivel a dolognak az a struktúrája, hogy ahhoz, hogy én bármit tudjak tenni, diagnózisra volt szükségem.

Miután bekerültem a kórházi rendszerbe, több éven keresztül nyílt harcot folytattam velük. Kezdődött azzal, hogy az orvos közölte velem, hogy a szövétmintavételt teljes alátásban fogja csinálni. Én viszont akkor már egy fölkészült páciens voltam, és tudtam, hogy ezt maximum helyi érzéstelenítéssel csinálják, és hogy semmi orvosi oka nincs az alátásnak. Két napig tartott köztünk a huzavona, de mivel a második nap a pasas kezdett nagyon agresszív lenni, végül is úgy döntöttem, hogy inkább beadom a derekam. Belegondoltam ugyanis, hogy másnap az ő kése alatt fogok feküdni. És amikor fölébredtem az alátásból, amit többek között azért nem akartam, mert egy gyerekkori mandulaműtét kapcsán volt egy rémálomszerű élményem a teljes anesztéziáról, ami egyébként a szakirodalom szerint is gyakran jár rémálmokkal, tehát amikor fölébredtem az anesztéziából, ami egy ilyen nyolc-tíz órás folyamat szokott lenni, és nagyon nehéz kijönni belőle, ott ült mellettem a feleségem, és mondtam neki, hogy képzeld, az ember anesztézia hatására mi mindent összeálmodik, mert hogy azt álmodtam, hogy bejött egy fehér köpenyes orvos, és csak úgy megállt az ágy mellett, és azt mondta, hogy kész a szövétmintá, és hát igen, ez nyirokrák, és kiment. Mondom, hogy na hát, micsoda szörnyű álom volt, mert rémálomnak is szörnyű, hogy így közölnek egy diagnózist. Erre a feleségem elzokogja magát, hogy lófaszt álom! Három órája volt itt az orvos, csak éppen te rögtön visszaaludtál, bejött, le se ült, csak úgy megállt az ágyad mellett, és azt mondta, hogy kész a szövétmintá, és hát igen, ez nyirokrák, és kiment. Az sem fordult meg a fejében, hogy megkérdezze, hogy elnézést, hogy érzi most magát, miután közöltem, hogy a férjének nyirokrákja van. Majd amikor már tényleg magamhoz tértem, két nap múlva jött megint, és odabökte: na, akarja, hogy megmondjam, miért akartam teljes anesztéziában csinálni a műtétet? Mert igaza volt, erre semmi orvosi okom nem volt, de elegendő volt már magából, mivel maga az a beteg, akiről tudtam, hogy még az operáció közben is állandóan kérdéseket tett volna föl.

Tehát így kezdődött az a harc, ami jórészt a kórházi orvoslással szembeni ellenállásomból és a civil jogaim védelmezéséből állt. Én akkor már végigolvastam Ivan Illich *Medical Nemesis* című könyvét, és mindent tudtam az ún. orvostudomány spekulatív jellegéről, arról, hogy a rákgyógyítás nem más, mint embereken való kísérletezés. Meggyőződésem, hogy a kemoterápia története leírható az orvostudomány és a gyógyszeripar affiaszerű összekapcsolódásának történeteként is. Továbbá azt is gondolom, hogy csak az gyógyít meg valakit, amiben hinni is tud. Tehát annak ellenére, hogy az orvosok cikizik, a placeboeffektus létezik.

A pszichológiának is a bizalom az alapja, és ha a beteg meg van győződve arról, hogy egy kezelés segít neki, annak egyértelműen kimutatható medikális hatásai is vannak. Tehát én egyáltalán nem lecikizően említtem a placebohatást.

Ivan Illich volt az, aki először leírta az orvosok által keltett betegségeket. Azt ma már pontosan tudjuk, hogy rengeteg ember hal meg orvosi műhibák következtében, melyeket a rendszer a maga erős korporatizmusával igyekszik nem műhibának beállítani. Az be van számítva a statisztikába, hogy különösen a nem akut, hanem előre tervezett operációknál milyen százalék halhat meg anélkül, hogy azt orvosi műhibának minősítsék. A Karolinska technikailag mérhetetlenül fölszerelt, gyárszerűen működik, tehát ilyen szempontból számítódik a világ legjobb helyének. Az én szemléletemben viszont egy falanszter volt, és abban a pillanatban, hogy fiatal pszichoterapeutaként bekerültem oda, szembesültem a korporatizmussal is. Az úgymond „szakmabeliektől” ugyanis tízszeresen várták volna el azt, hogy mindent elfogadjanak, és ne mutassanak semmiféle egyéni vagy személyes reakciót.

Nem kívánom senkinek, hogy alkalma legyen megtapasztalni, milyen is a csontvelővizsgálat, amikor egy ilyen öklömnyi fúróval kifúrják az ember mellét. Mi akkor már túl voltunk az otthoni szülésen, és tudtuk, hogy a nőknek azért kell egy szörnyű kényelmetlen helyzetben szülni a klinikákon, hogy a szülőorvosnak kényelmesebb legyen. Ugyanez volt a Karolinskában is: nem azon a testrészen végezték a vizsgálatot, ahol nekem kevésbé fájdalmas lett volna, illetve ahol én kevésbé éreztem volna kiszolgáltatottnak vagy sérülékenynek magam, hanem ott, ahol az orvosnak kényelmes volt hozzáférni. Egész egyszerűen ezért veszik a mellcsontból a csontvelőmintát. Ebben a rendszerben természetes, hogy egy ilyen iszonyatos vizsgálat közben hirtelen leváltják a személyzetet, mert lejárt a munkaidő! Vagy amikor én kínkeserves munkával próbálok megteremteni azt a minimumkapcsolatot, hogy megfogják a kezem közben, vagy megkérdézzék, hogy fáj-e, semmi sem akadályozhatja meg, hogy hirtelen betóduljon ötven orvostanhallgató, miközben ott vagyok kiterítve egy fúróval a mellkasomban!

Szóval abszurd az egész, amit az esemben még kínosabbá tett, hogy volt rá szemem, meg voltak fogalmaim rá. Egyébként mindenki tök természetesnek veszi. Én a munkám során megtapasztaltam, hogy az embernek igenis van lelke, és az valahol a szíve környékén lakozik, és hogy nem véletlen, hogy az indiai Védák is erről írnak, hogy mi hol lakik a testben. Egyébként a buddhista meditáció az egyik munkaeszközömmé is vált. A Lomi-iskola, ahová Amerikába jártam, többek között a testi terápiák és a Vipasszana-meditáció kombinációján alapul. Gyakorlatilag azóta sem találtam olyan eszközt, amely hatékonyabban tanítaná az embert, hogy együtt tudjon lenni azzal, „ami van” – ez ugyanis a szlogenje ennek a technikának. A másik nagyon praktikus alkalmazási területe mindennek a fájdalomkontroll. Amikor például a rákossal a legkeményebb menetben voltam, a sok fájdalomkor ez igen jól jött. Sokan azóta is azt hiszik, hogy fakíri képességekkel rendelkezem, mivel a legkomolyabb fogorvosi műtéteket is érzéstelenítés nélkül vagyok képes elviselni, pedig tulajdonképpen nem teszek mást, minthogy a legegyszerűbb meditációs technikát alkalmazom. Ez a technika egyrészt abból áll, hogy a meditációs gyakorlatban az ember megtanul a lélegzetére figyelni, és amikor észreveszi, hogy valami más esemény, gondolat, bevilanás vagy bármi eltéríti a figyelmét tárgytól, a lélegzéstől, akkor konstatálja a zavaró tényezőt, és visszatér a lélegzéshez. A technika másik fontos eleme, hogy nem különböző képzeteket tartok az agyamban, hanem mindig azt konstatálom, „ami van”. A harmadik, legfontosabb elem pedig az, amit az egyik legkedvesebb buddhista tanárom tanított, hogy az életben csak egy állandó dolog van: a

változás. Tehát ha ülök a fogorvosi székekben, és fizikai paraméterek alapján – hő, zaj, sebesség, kiterjedés – figyelem e tényezők változását, nagyon gyakran megtörténik, hogy amikor azt hiszem, hogy most jön az a valami, ami nagyon fáj, s amit a fogorvos szerint senki sem bír ki érzéstelenítés nélkül, akkor már túl is vagyunk mindenem.

A buddhizmusban az vonzott kezdettől fogva, hogy valójában nem vallás, hanem egy gyakorlati életfilozófia. Ráadásul kezdettől fogva megengedtem magamnak, hogy azt tartsam meg belőle, ami a mi kultúránkban fontos, és a magam számára alkalmazhatón. Így például nem fogadom el belőle a megbocsátásgyakorlatot, de nagyon hasznosnak tartom azt a megközelítést, hogy az ember cselekedetei közvetlenül befolyásolják a környezete és a saját sorsát. Nem véletlen, hogy a buddhisták általában „világi aktivisták” is. A buddhista pszichológia nagyon sokat segített nekem abban, hogy megtaláljam a nagyon kényes egyensúlyt a között, hogy hogyan lehet együtt élni egy olyan sunyi betegséggel, mint a rák, ugyanakkor egy pillanatra sem lankadni az ellene folytatott harcban.

Nos tehát, abban a pillanatban, amikor a fűró átért a csontvelőhártyán, nekem az a szabályos érzésem volt, hogy kiszívták a lelkemet. És akkor elsírtam magam. Ettől viszont leállt a gépezet, mivel egyszerűen nem tudták, mit kezdjenek egy harmincvalahány éves síró emberrel, akivel végig úgy beszéltek, ahogy a férfiak beszélnek egymással a kocsmában, amikor hátba csapkodással és röhögéssel próbálják elűtni, ha valami nagyon fáj. És egyetlen nővér volt, aki, hogy mondjam, fölírta az implicit megállapodást, és megkérdezte, hogy nagyon fáj? Amitől én persze még jobban elkezdtem bőgni. És a gépezet egész egyszerűen leállt. Az orvos megbénult, a fűró a mellkasomban. Aztán ezt megírtam egy vitacikkben, és beágyaztam egy szakmailag felkészült és pszichológusi tudással megtámasztott rendszerkritikába. Az orvosok addig sem igen kedveltek, hogy enyhén fejezzem ki magam. Hát még ezután!

Később tudtam meg, hogy ez a cikk azonnal fölkerült a falra a nővérszobában. Merthogy a nővérek azok, akik a betegekkel kapcsolatban vannak, és az összes lelki és fizikai terhet viselik. Akkor még nem voltam ennyire dzsendertudatos, de utólag abszolút láttam, hogy a makrostruktúrában is pontosan megismétlődik ugyanaz a struktúra, ami a családokban is létezik. Tehát a nőkre volt kiosztva az egésznek az érzelmi fenntartása, meg maga a gondozás, kezdve attól, hogy a szarjából kivakarni, a kacsát alátenni, a lepedőt kicserélni, minden. Az orvosok pedig, akiknek az onkológiában a kilencvennyolc százalékuk férfi, bejönnek, oda nyilatkoznak, elvégzik a néha nagyon brutális vizsgálatot, de aztán nem ők szedik össze a véres, gennyes papírtörülközőket, amiket garmadával használnak. És a nővér egyszerre szedjen össze engem, aki egy mosott szar vagyok, síró kisbaba, a véres papírtörülközőket és mindent. És mindezt a nővérek kitűnően tudták, ezért egy hős voltam számukra.

A cikknek egyébként az volt a hatása, hogy az orvosok szabályszerűen nem álltak szóba velem, és elkövették azt a megengedhetetlen orvosetikai hibát, hogy elkezdtek diszkriminálni. Többen javasolták, hogy jelentsem föl őket az orvosetikai bizottságnál. Az általam elképzelt modellnek az volt a lényege, hogy ahogy bekerül egy beteg a klinikára, ne csak azt mondják meg neki, hogy hol van a vércé, ahol a vizeletmintát hagyhatja, hol van a vérvétel, hol van a cétéröntgen, és a többi, hanem, hogy hol van az a kurátor, az a pszichológus, az onkológiai betegeket támogató önszegélyző szervezet képviselője, valaki, aki elbeszélget vele, valaki, aki a családtagokat támogatja, hogy rögtön kapcsolatba tudjon lépni már gyógyult betegekkel, akiknek lehetőleg ugyanaz volt a diagnózisuk, mint az övé. Mert ki nem lesz elfásult és brutális és háritó, ha naponta ötven beteget kell ellátnia, és tudja, hogy abból huszonöt, ha nem harmincöt meg fog halni, miközben tizenöt saját magára, az anyjára, az apjára, a feleségére

vagy a gyerekére emlékezteti? De sehol semmi jel nem mutatott arra, hogy ők mindezt megpróbálnák földolgozni. Se Bálint-csoport, se semmi. Na most ezt én mind kezdeményeztem, és ezzel szembesítettem a világhírű Karolinska Intézetet.

Amikor hazajöttem a kórházból, azt kérdeztem: hogy a francba lehet egy emberrel így beszélni, és hogyhogy nem Bippannel beszéltek rögtön, hogy ő hogy érzi magát, meg minden? És azt mondtam, ezt többen azóta is emlegetik, hogy szerintem az emberek nem a rákba, hanem a diagnózisba halnak bele! Mert ezek is hogy rám ijesztettek, pedig én nem fogok belehalni a diagnózisba. Azt nem tudom, hogy a rákba belehalok-e, de a diagnózisba nem vagyok hajlandó belehalni. Persze ez csak duma volt, amivel bátorítottam magam. Pedig ha ott tartottam volna, ahol most vagyok, még a biopsziát sem engedtem volna, hogy megcsinálják. Nem vártam volna a diagnózisra, mivel utána jöttem rá, hogy semmi jelentősége, mert az ő ún. „pontos diagnózisuk” csak arra szolgál, hogy tudják, a citosztatikumokból melyik koktélt fogják adni nekem, miközben aki az immunvédekezését akarja erősíteni, és úgy akar a rákkal szembeszállni, annak erre abszolút nincs szüksége. Kitettem magam egy csomó szenvedésnek, arról nem is beszélve, hogy maga a rák is attól robbant be, hogy engedtem, hogy belevágjanak, jöllehet a fülem mögötti daganat szépen be volt tokosodva. De attól, hogy engedtem, hogy belevágjanak, elterjedt az ágyékba, a hónaljba, és így tovább, tehát a klasszikus nyirokhelyekre.

Szóval egy csomó hibát elkövettem, többek között azt is, hogy hetente eljártam felülvizsgálatra, aztán havonta, aztán félévente. Nem mentem soha egyedül, mert ezt is kitanultam, hogy minek teszik ki az embert azzal, hogyha egyedül megy oda. Ezek a várótermek olyanok, hogy ollóval lehet vágni a szorongást. És amikor kijön az asszisztensnő, nem azt mondja, hogy kedves Szil Péter, reméljük nem vártattuk sokáig, fáradjon be, hanem a sorszámot kiabálják. Szóval ilyen koncentrációs tábor az egész. Ezzel az erővel akár bele is égethetnék a számot a karomba! És egy ilyen alkalommal, amikor már kezdett derengeni számomra, hogy ezek úgysem tudnak nekem mit mondani, mert többet tudok a rákromról, mint amit ők valaha is fognak tudni, és amikor már háromnegyed órája vártunk ott, ebben az iszonyú váróteremben, Bippan rám nézett, és azt mondja: figyelj, amíg ide be nem jövünk, te nem nézel ki rákbetegnek. De akárhányszor bejövünk ide, fél óra múlva olyan vagy, mint egy igazi rákbeteg. És mondtam, hogy hát a kurva életbe, pontosan úgy is érzem magam, úgyhogy tépjünk innen, azonnal!

Ők azért utáltak, mert megengedtem magamnak azt a luxust, hogy állampolgár legyek, ne páciens. Mert én akkor mentem be, amikor valami bajom volt. Ha úgy éreztem, hogy valami gáz van, akkor bementem, és azt mondtam, hogy most tessék csinálni egy cétét! Ezen teljesen fölháborodtak, hogy mi az, hogy én mondom meg, milyen vizsgálatot akarok. Majd ők engem végigküldenek a láncon, és majd valamit fölírnak, amit jónak látnak. Ők abból indultak ki, hogy ha nekem például „centroblastic centrocytic non-Hodgkin” nyirokrákom van, akkor belekerültem egy kategóriába. Én viszont abból indultam ki, hogy én Szil Péter vagyok, akinek van egy betegsége, amit meg kell gyógyítania. És ezért mindig kibalhéztam, hogy úgy legyen, ahogy én akarom. Mert ráadásul azt is kitanultam, hogy ebben a rendszerben igazából mindent megkap az ember, ha balhézik. Pontosán úgy, ahogy a cigányok csinálják. Bevonul az egész klán, ott állnak a folyosón, hogy amíg ki nem szolgálják a Náncsi nénit, addig nem mennek el. Az orvosok folyton fenyegetőztek, megátkoztak, hogy én ebbe bele fogok halni, meg ilyenek. Ezért úgy érzem, hogy azzal az energiával, amit abba feccöltem, hogy az emberi méltóságomat és az önrendelkezési jogomat megőrizzem, négy rákot is simán meggyógyít-

hattam volna két év alatt. Viszont mindebből rengeteget tanultam, és azóta sok-sok ember, akit azóta kezeltem, nagyon hálás azért, hogy őket soha nem tekintettem páciensnek, hanem mindig emberként foglalkoztam velük.

Persze egy csomó mindenről kiderült az alternatív technikák közül, hogy nem működik, és négy-öt évig is eltartott, amíg megtaláltam a legmegfelelőbb gyógymódot. Ez idő alatt állandó versenyt futást folytattam az életemért, és végig bizonytalan volt, hogy ki fog győzni: a rák vagy én. Lélektanilag nagyon fontos volt, hogy dolgozott bennem egy egészséges düh, ami egyébként egy fontos momentum, és ezért ezt jórészt tudatosan is csináltam. Az egyik első dolog ugyanis, amit elolvastam, Lawrence LeShan felmérése volt, ami a pszichoonkológia alapjait is megteremtette. Ő egy New York-i rákkórházban az onkológián volt pszichológus, és azt a megfigyelést tette sok-sok év alatt, hogy az ún. „rossz pácienseknek” jóval nagyobb a túlélési aránya. Tehát az a páciens könnyebben kijön a betegségéből, aki nem fogadja el a rutinokat, és ha injekciót akarnak neki beadni, és addig mondjuk a látogatóját ki akarják küldeni, képes azt mondani, hogy egy nyavalyát, előbb befejezem a beszélgetésemet a látogatómmal, és majd maguk visszajönnek, és beadják az injekciójukat! Ezeket a pácienseket rühellte a személyzet, mivel nem fogadták el, hogy az volna a dolguk, hogy az ő munkájukat könnyűvé tegyék, hanem úgy gondolták, hogy a személyzet igenis az ő gyógyulásuk elősegítésére van ott. Úgyhogy ezt a magatartást én modellnek tekintettem, és szabadjára engedtem az ilyen késztetéseimet, mivel azt gondoltam, nehogy már ezen múltjék, hogy túlélem a rákot vagy sem.

Az egyik kedvenc orvosom, aki egy ilyen szent örült, antropozófikus alapokon álló valaki volt, egyszer azt mondta nekem az ő gyönyörű fekete humorával, összekacsintva velem, hogy tudja maga, miért öt évig vezetik a túlélési statisztikát? Azért, mert a rákbetegek a hatodik évben hálnak meg! Az ilyen dolgok nekem sokat segítettek. Szükség volt egy jó adag egészséges cinizmusra az egésszel szemben, mivel az egész egy kísérlet is volt, hogy vajon működik-e az önrendelkezés. És ennek érdekében bedobtam apait-anyait. Nekem tizenvalahány évig ez volt az életem! Én tényleg együtt éltem a rákkal, és borzasztó nehéz volt megtalálni, hogy az elfogadás és a belenyugvás között hol húzódik a határ. Nekem rengeteg filozófiai töprengetésem és beszélgetésem volt nagyon sok kiváló emberrel. Plusz az emberi együttműködést, támogatást, szeretetet is megtapasztaltam, miközben nagyon sok kemény dolgon mentem keresztül.

Megtanultam azt is, hogy néhány embernek azt kell mondanom: ne haragudj, imádlak, fontos vagy az életemben, de most egy ideig nem akarok találkozni veled! Ugyanis tudatosan törekedtem arra, hogy szembesítsem az embereket azzal, amit éreztem bennük. Ha például valaki nem dolgozta fel valamelyik hozzátartozója halálát, vagy az a képzelet volt, hogy a rák egyenlő a halálos ítélettel, az ilyen emberekkel való találkozásnak nem tudtam kitenni magam. Az emberek, akikkel találkoztam, kénytelenek voltak nézni a szörnyű nagy daganatot a fülem mögött, ami lila volt és véraláfutásos, a bőr feszült rajta, erek, meg minden... Ilyenkor mindig azt mondtam, hogy nem kell feszélyezettnek lenni, tessék jól megnézni, megtapogatni, lehet róla kérdezni, legyünk túl rajta előbb, aztán tudunk másról is beszélni. Mert látom, hogy nem tudsz odafigyelni. Szóval, gátlástalan voltam az egésszel, de rájöttem, hogy ezzel segítettem az embereknek.

Nyolcvannegyedtől kezdtem el anyait-apait beleadni, mindent kipróbáltam, és elég rövid idő alatt sikerült elérnem azt, hogy stagnált a daganat, jóllehet semmit nem ment vissza. Nagyon következetesen az immunvédekezésemet erősítettem, és nyolcvanöt legvégén láttuk, hogy a daganat növekedése leáll. És ezt a Karolinska is elismerte. Tehát nyolcvankettő végén

jelent meg, és attól kezdve nyolcvannégy májusáig, amikor a diagnózist kaptam, látványosan nőtt, vagyis a kis bütyökből, ami ott volt a fülem mögött, amit eleinte látni sem lehetett, csak én éreztem, hogy van, abból minden túlzás nélkül egy közepes nagyságú krumpli lett, ami három centivel türemkedett ki a fülem mellett. Most egy lyuk van ott a helyén. És ami vágás ott látható, az még a biopsziától, vagyis a szövetszövetmintavételétől van ott.

Mivel a nyirokrendszer úgy cirkulál, mint a vérkeringés, ezért ha egy korábban lokalizált daganat bekerül a nyirokrendszerbe, se az operációnak, se a sugárzásnak nincs értelme, sugározni ugyanis csak egy jól lokalizálható területet lehet. Persze vágni amúgy se lehetett volna, mert túlságosan közel volt az arcideghez, mindenhez. Ezért a kemoterápiás kezelés volt az egyetlen, amit ők ajánlottak, amire én radikálisan nemet mondtam elsősre. Évekkel később még próbálkoztak volna azzal, hogy sugarazzák, mire én mondtam, hogy mi a francnak ajánlják a sugárzást, amikor ők maguk világosítottak föl még nyolcvannégyben, hogy ennek semmi értelme. És akkor hümmögtek, míg rá nem szóltam egy orvosra, hogy vagy nem említi többször az egészet, vagy megmondja azonnal, hogy miről beszél. Erre azt válaszolta – ez már a cikk után volt, amikor már ők is nagyon gorombák voltak velem –, hogy ide figyeljen, hát akkor megmondom magának: magánál nagyobb hülyével még nem találkoztunk! Jár-ke az utcán ezzel a hatalmas daganattal, szörnyű rondán néz ki, holott mi sugarással egy pillanat alatt el tudnánk tüntetni a daganatot! Vagy úgy, tehát esztétikai célból sugaraznának? Nagyon szépen köszönöm a gondoskodásukat, mondtam, de hadd intézzem már el a szeretteimmel meg a tükörrel, hogy mit tartok csúnyának és mit nem! Emellett nem fogom magam kitenni olyasvalaminek, amiről tudom, hogy mellékhatásai vannak, és áttétet tud okozni, vagy megjelenik majd más formában, és az én áldozatos munkával fölépített immunvédekezésemet gyengíti, csak azért, hogy úgy tűnjön, nincs nekem valami, amiről én pontosan tudom, hogy van. Akkor én inkább választom azt, hogy ott van a daganat fülem mögött! Addigra ugyanis kitanultam, hogy amikor stresszelek, és nem figyelek oda, akkor egy picit megnő. És mondtam az orvosnak is: ne örüljön már meg, hát maga onkológus, és sokkal jobban kéne tudnia nálam, hogy nekem addig van mázlim, amíg ez kint van. Mert ha maguk sugaraznak, és megszüntetik ezt a lokalizációt, akkor ugyanaz a folyamat továbbra is zajlana a testemben, csak éppen befelé menne, és majd akkor kerülnek a műtőasztalra, amikor a májamban már szét van rohadva, vagy a csontvelőmben belül teljesen meg van fertőződve. Nekem hatalmas mázlim van, hogy ez kifelé megy, és hogy a csontvelőmben nincs áttét.

Én pontosan tudtam, hogy ha áttéteim képződnek, akkor a rák nyert. Ezért azt is tudtam, hogy amíg a rák csak a nyirokrendszerben van, még van esélyem. És amikor nekem a kemoterápiát ajánlották, akkor elolvastam mindent a kemoterápiáról. És talán nem vagyok szerénytelen, de azt hiszem, többet tudtam néhány orvosnál a kemoterápiáról. Például a történetéről. Néhányukat meg is kérdeztem, hogy tudják-e, mi a kemoterápia története. És természetesen fogalmuk sem volt, hogy 1945-ben, a második világháború vége felé fedezte föl egy amerikai orvos, miután egy németektől elkobzott hajón mustárgázrobbanás történt. Amikor ugyanis megnézték a hajón szolgáló tengerészgyalogosok vérképét, kiderült, hogy eltűntek a fehérvérsejtek. Tehát így fedezte föl ez az orvos a kemoterápiát! És annak alapanyaga továbbra is a mustárgáz, és ahhoz raknak mindenféle egyéb anyagokat. A kemoterápia mindent kiöl: az egészséges sejteket és a beteg, rákos sejteket is, és addig bombázzák vele a szervezetet, amíg a sejtek aránya megfelelő szintre jut. Akkor megint változtatják a kockát, vagy szüneteltetik egy időre. Tehát egyfolytában kísérleteznek ezzel a határral, de az egész azon alapul, hogy nem tudják a beteg sejteket belőni.

Nekem viszont egészen más volt a szemléletem. Én olyan gyógymódot akartam találni, ami nem a daganatot bombázza, ami egy tünet csak, hanem az immunvédekezést erősíti. Mivel minden percben akad egy örült sejt, amelyik el akar térni a genetikai kódtól, és nem akar meghalni. A rákos sejt az, amelyik nem akar meghalni. Rákról tehát akkor beszélhetünk, amikor egy ilyen sejt át tud törni az immunvédekezés falán, azaz lyuk keletkezik az immunvédekezésben. Olyan ez, mint amikor a tűzfal leáll egy pillanatra, és a vírus átmegegy a kompjúterbe. Az emberi testben a legtovább élő sejt is maximum hét évig él. Vannak sejtek, amelyek naponta, vannak, amelyek havonta, és vannak, amelyek több év után pusztulnak el. Az ember tehát egy zseniális paradoxon: belehalhat abba, hogy bizonyos sejtjei halhatatlannak akarnak lenni.

Én tehát nagyon tudatosan az immunvédekezést akartam erősíteni, és 1985 végére odáig jutottunk, hogy a Karolinska is kénytelen volt elismerni, hogy a daganat növekedése leállt. És ilyenkor mit mondanak? Nem azt, hogy oké, le a kalappal, magának volt igaza, és mondja már el nekünk, hogy hova fordult, mit csinált, hogy esetleg tudjuk más, hasonló helyzetben lévő páciensnek is ajánlani, hanem azt mondták, hogy akkor meg kellene újból nézni, lehet, hogy rossz volt a diagnózis! És akkor én odáig jutottam, hogy 85 szilveszterére följánlottam Bippannak, hogy csináljunk gyereket. Bippan ugyanis nagyon szeretett volna még egy gyereket, de én azt mondtam, hogy rákkal természetesen nem, és ezt ő is pontosan tudta. Mi akkor már alkalmaztuk és tanítottuk a természetes fogamzásszabályozást, amivel be lehet lőni a peteérési ciklust, így el is kaptuk Bippan termékeny periódusát, és ő rögtön tudta, hogy megfogant a gyerek. Megérezte.

Ez január elején volt, és még annak a hónapnak a közepén a daganat hirtelen megint elkezdett nőni. Tolmival a kapcsolatomból azért is érdekes, mert míg a Lomi esetében már a gondolattól kezdve ott voltam százötven százalékosan mint apa, és a terhesség alatt naponta hatszor énekeltem neki, olyannyira, hogy a születése után is az a dal volt az egyetlen, ami igazán megnyugtatta, amit én a Bippan hasában énekeltem neki. A Tolmi ebből a szempontból teljesen kimaradt, ugyanis én a terhesség alatt egyfolytában azzal voltam elfoglalva, hogy túléljem a rákot. Ráadásul ez volt az az év, amikor sorozatban történtek olyan dolgok, amelyekből egy egész életben legfőljebb egynek szabadna előfordulnia. Kezdődött azzal, hogy januárban berobban a rákom. Februárban a nyílt utcán megölik Olof Palmét Stockholmban, ahol mi is lakunk, ott, ahol egy-két órával korábban mi is sétáltunk. Ez egy igazi nemzeti trauma volt, amit nagyon sok ember máig sem tudott feldolgozni. Ennek az iszonyú és traumatikus mivolta nem csak abban mutatkozott meg, hogy svéd emberek az utcán sírtak, hanem abban is, hogy egyik pillanatról a másikra megszűnt egy egész nemzetnek az a megalapozott érzése, hogy ő kivétel volna a világ erőszakossága alól. És hogy nem találták meg két napon belül a gyilkost, sőt még azóta se, borzasztóan betett Svédországnak. És természetesen bennünk is alapvetően megkérdőjelezte, hogy helyesen döntöttünk-e, amikor hazajöttünk Kaliforniából. Amikor ugyanis eldöntöttük, hogy gyereket szeretnénk, még Kaliforniában laktunk, és eszünk ágában sem volt hazajönni, mivel Bippan örült, mint majom a farkának, hogy talált egy helyet, ahol jó a klíma. De abban a pillanatban, hogy arra gondoltunk, lesz egy gyerekünk, akkor mindketten úgy éreztük, hogy nem maradhatunk ott, mivel minden klassz vonása ellenére Kalifornia Amerikában van, ami egy iszonyúan erőszakos hely, ahol az ember bármikor megélheti, hogy megye haza egyik nap, és valaki kirohan egy bankból, ahol bankot rabolt éppen, és lelövi az első arra járó. Vagy ahol a buszmegállóban fényes nappal

minden további nélkül leüthetnek bárkit a pénztárcájáért. És úgy éreztük, hogy itt nem lehet gyereket csinálni, úgyhogy mentünk vissza Svédországba.

Bippan hasában Tolmi, én rákbeteg vagyok, és berobban ez a fajta örült erőszak az életünkbe. Aztán egy hónappal később jött Csernobil. És mi a legrosszabb zónában voltunk, ahol az emberek még ma is kételkednek, hogy lehet-e gombát szedni az erdőben. Ez volt március. Áprilisban Budapesten meggyilkolják a mamámat. Úgy, ahogy mondom. Egy örült bemege, és agyonveri a mamámat a saját lakásában. Nem lelövi, hanem a szó szoros értelmében agyonveri. Miközben én eközben Bristolban vagyok, a Bristol Cancer Help Centre klinikán, ami egy nagyon híres alternatív klinika, amit egy Penny Brohn nevű, hozzám hasonló élettörténetű terapeuta alapított rákbetegben. Ez is egy külön történet egyébként, ami akár egy kis könyvecskét is megér. Az anyám halála, és az akörüli minden. És akkor azt még nem is mondtam, hogy engem, akinek az apaság olyan fontos volt, mennyire megviselt az, hogy nem tudtam folyamatosan jelen lenni, míg Bippan terhes volt Tolmival.

Mielőtt elmentem Bristolba, föl hívtam az anyámat, hogy elmegyek egy hétre, azért szólok, nehogy panaszkodj, hogy nem hívtalak! Ezt azért kellett megtennem, mert iszonyúan féltett. És kétségbe volt esve, ha nem telefonáltam egy héten minimum egyszer. Direkt ezért hívtam föl, hogy megmondjam neki, hogy Bristolból senkivel sem fogok érintkezni, és csak akkor telefonálok, ha visszaértem Svédországba. Mondta, hogy klassz, örül, hogy szólok. És szerda este nekem valahogy olyan érzésem támadt, hogy azonnal föl kell őt hívnom. És rögtön nekiálltam a klinikáról egy telefonfülkéből hívni, és nem hagytam abba egészen péntek reggelig, amikor valaki végre fölemelte a telefont. És ez a valaki egy rendőrtiszt volt, aki akkor ment be a lakásba, és mondta, hogy mi történt. És akkor én Bristolból egyenesen jöttem Pestre. A rendőrök két hónappal később végre megállapították, hogy szerdán ölték meg a mamámat, tehát pont akkor, amikor úgy éreztem, hogy azonnal hívnom kell őt – annak ellenére, hogy direkt bebiztosítottam magamat, hogy ne kelljen vele beszélnem. És mindez nem misztika, ugyanis akkor én már túl voltam a terapeutaképzésen, ahol három évig álomnaplót vezettem, és pontosan tudtam például, hogy rendszeresen kommunikálok az óceán túloldaláról, Kaliforniából Svédországban élő emberekkel. Szabályosan, úgy, ahogy telefonon beszélgetünk. Tehát nekem erős megérzéseim voltak... És 1986 nyarán lett egy olyan érzésem, hogy elmenőben vagyok. Amiből állati felháborodás lett, Bippan kezdte egyébként, vele kellett az első csatát megvívnom, pedig ő állati klassz volt ebben az egészben, és tényleg iszonyúan össze voltunk hangolódva, de ő is elkezdett ilyen *new-age*-es dumákat nyomatni, hogy nehogy már ilyeneket mondjak, mert akkor ez egy önmagát beváltó profécia lesz. Erre mondtam neki, hogy ezt én nem gondolom, hanem érzem. És ha most nem veszed komolyan, akkor lehet, hogy elmulasztjuk az alkalmat, hogy tisztességesen elbúcsúzzunk egymástól. Tessék engem most komolyan venni, mert én nem játszok ezzel!

Ebben az évben még megjártam egy híres mexikói klinikát is, ahol alternatív és hagyományos onkológiai kezelést is végeztek. Nekik az volt a véleményük, hogy az alternatív kezelés és az én szívós munkám az immunvédekezés erősítésére sikerrel járt, mivel megállítottam a rákos folyamatot, de így mégsem lehet megszüntetni azt a sejtmasszát, ami a daganat, és hogy ők tudják, hogy egy redukált és nagyon kontrollált kemoterápia meg tudja semmisíteni az egészséget. És nekem erre kitűnő esélyeim lennének, mivel az immunvédekezésem erős, tehát a mellékhatások kisebbek lennének. Ezt elfogadtam, és elmentem Mexikóba erre a klinikára. Én már évek óta kacérkodtam a gondolattal, hogy szeretném leborotválni egyszer a fejemet, pedig akkor az még egyáltalán nem volt divat. És még Bippan is azt mondta, hogy pfuj!

eszembe ne jusson, mert akkor nem fog megpusztilni, és nem fogja megsimogatni a fejemet, úgyhogy ezt korábban nem akartam megkockáztatni. De akkor mondtam, hogy á, ez egy jó ürügy. És amikor visszafele menet Los Angelesben, a motelban, ahol megszálltam, reggel a tükör előtt a kezemben maradt egy tincs, mondtam, hogy ez az, és akkor, még mielőtt kimentem volna a repülőtérré, bementem egy borbélyhoz, és lenyíratam az egésztestet, és tar kopaszon jöttem vissza Svédországba.

Tehát bevettem ezt a koktélt, ami tényleg egy redukált adag volt, plusz még beadták nekem mellé ezt a Leatril nevű, nagyon hatékony, és a konvencionális orvostudomány által elítélt gyógyszert is, ami egyébként rengeteg embert mentett meg. Úgyhogy az tényleg minimalizálta a mellékhatásokat. Ezt este tízkor vettem be, és éjjel kettőkor a daganat azt mondta, hogy hopsz, és kezdett eltűnni. És akkor én iszonyúan beszartam! Az első gondolatom ugyanis az volt, hogy basszus, mit csinál most a testem azzal a sok szarral, ami a daganatban évek alatt felhalmozódott? Vajon hogy lesz képes az immunvédekezésem elpusztítani mindazt, ami most ott belül kering? És hogy mehet el egy rákos daganat, ami húsz év alatt alakult ki, három óra alatt, csak azért, mert valami szörnyű lötytöt belém fecskendeztek? Ez nekem nagyon gázos volt.

Úgyhogy amikor visszajöttem, a Karolinskát megint megörjítettem. Akkor már tényleg fröcsögtek rám, ugyanis bementem, és közöltem velük, hogy most akarok citosztatikát, és hozom a receptet, hogy mit kell beadniuk: nem az ő koktéljukat, hanem azt, amit a mexikói orvos előírt. Nagyon szívták a fogukat, de végül is beadták a második adagot. Aztán megkérdeztem tőlük, hogy mit tud a kemoterápia csinálni. Mondták, hogy abszolút semmit, ha az első után elment a daganat. A kemoterápia nem gyógyít, nem erősít semmit, az csak a rákot pusztítja. Mondtam, hogy akkor én most abbahagyom. És akkor kezdték, hogy de hát, amit az orvos előírt, mire mondtam, hogy elnézést, van értelme, vagy nincs értelme? Csinál valamit, vagy nem csinál? És akkor mondták, hogy természetesen semmit nem csinál. Jó, akkor abbahagyom!

Csakhogy elkövettem egy állati nagy hibát, egy nagyon súlyos műhibát: leálltam a hókuszpókuszaimmal is. Mexikóba, a klinikára vittem magammal egy munkát is, amit többek között azért vállaltam el, mert tudtam, hogy hasznomra lehet ott. Egy akupresszúráról szóló könyvet fordítottam svédre, és közben intenzíven próbáltam ki magamon a könyvben leírt technikákat. És működött is a dolog, mert mielőtt elfogadtam a mexikói klinika ajánlatát a korlátozott kemoterápia és a Laetril kombinálásáról, kiolvastam egy könyvet a kemoterápiáról, és amikor ott volt a lista, hogy milyen mellékhatásai vannak a kemónak, sorban pipáltam ki őket: hányás, az nekem nem kell; rosszullét, az se, és így tovább, csak amikor a szörzet kihullásához értem, akkor kajánkodott bennem a kisördög, hogy az jöhet, mert akkor végre van ürügyem, hogy kopaszra borotváljam a fejem, amivel ugye már régen kacérokodtam. Úgyhogy a mexikói klinikán még az ágyban is a könyvet fordítottam, és közben alkalmaztam magamon mindent, amiről úgy gondoltam, segíthet a mellékhatások elkerülésében. És valóban, semmi nem jött be, csak a hajam kezdett kihullani, de az már az úton hazafelé. Az orvosok ott akartak tartani a klinikán, hogy nem akarom-e előbb megtanítani nekik, amiket magamon csináltam, mert én voltam az első páciensük, akinél semmiféle mellékhatás nem jött elő. Szóval, amikor a Karolinskán bevett második csökkentett adag után úgy döntöttem, hogy akkor nekem ennyi volt a kemoterápia, leálltam a pontok nyomogatásával is. Nyár végére pedig kezdett minden testi funkcióm elszállni. És két hónap múlva egyszer csak vizuálisan megjelent a szemem előtt az a bekezdése a kemoterápiáról olvasott könyvnek, és aztán

meg is néztem a könyvben, és sajnos tényleg ott volt, hogy figyelem, a kemoterápia mellékhatásai hónapokkal a kezelés befejezése után is megjelenhetnek! És én egészen egyszerűen elfelejtettem ezt a mondatot! Természetesen hónapokig folytatnom kellett volna mindent a káros hatások megszüntetése érdekében! És amikor visszajöttem Mexikóból nyolcvanhat augusztusában, mindenki triumfált, hogy hurrá, elment a daganat, és tök jól nézek ki, megint legyőztem a rákot, én viszont éreztem, hogy itt állati nagy gáz van, én most meg fogok halni. És akkor még nem a daganat jött vissza, noha az is visszajött két hónap múlva, hanem egyszerűen a testem elkezdett nem működni: a hóhártartásom és a bélműködésem megszűnt, nem tudtam kontrollálni, hogy mikor szarok, mikor pisilek, és mint egy kígyó, kezdtem levedleni a bőrömet.

Még ma sem tudom, hogy ebben mennyit számított az, hogy a kemoterápia visszaütött, illetve mennyit tett hozzá ez a szörnyű nyolcvanhatos év. Mert például anyám halálát azóta is próbálom földolgozni, de még ma sem értem a végére. És azt sem mondtam el, hogy mindez hogy hatott Tolmi lányom életére, aki végül is egy túlélő. Ez is borzasztó érdekes történet, amiből rengeteget tanultam, és a munkámban is jól tudom használni. Ma már ugyanis tényként kezelik az orvosok is, hogy a méhen belüli milió nemcsak a személyiséget befolyásolja, hanem az ember pszichoszomatikus hajlamait is. És hát Tolmi abban a légkörben növekedett az anyja hasában, hogy Bippannak egyfolytában jogos kétségei voltak, hogy nem voltunk-e felelőtlenek, hogy ebbe a világba, ahol az Olof Palmét lelövik, ahol Csernobil megtörténhet, ahol a mamámat egy örült agyonveri a lakásában, lehet-e gyereket szülni! Plusz én felelőtlen barom, állat, merthogy ezt mi időközben földolgoztuk, mert szerencsére jártunk terápiára, és tudtunk beszélni is róla, hogy miközben Bippan imádott és aggódott értem, mérhetetlenül dühös is volt rám, miképpen én is magamra, hogy hogy a fenébe jutott nekem eszembe azt mondani, hogy csináljunk gyereket, amikor utána elkezdek haldokolni? Hát micsoda pofátlanság ez! És Bippannak teljesen igaza volt. És döbbenetes, hogy amikor Tolmi tizenegy éves volt, elkezdte mondani azokat a mondatokat, amelyek Bippan agyán futottak át a terhessége alatt. És elmondott egy elképzelt jelenetet arról, hogy az ő mamája odaadja őt egy másik családnak, mert nem bír két gyerekkel, mivel a papája meghalt. Egy az egyben előadta Bippan gondolatait.

Tolmi egyébként másfél éves korában majdnem meghalt. Az antropozófikus orvoslásban van egy ilyen elmélet, ugye ők hisznek a reinkarnációban, amellyel egyébként más spirituális hagyományokban és keleti tanokban is találkoztam, hogy az ember nem csak akkor reinkarnálódik, amikor megfogam, hanem a születés után is van egy időszak, melynek során az újszülött eldönti, hogy tényleg itt akar-e maradni ezen a világon, és ha igen, akkor másodszor is reinkarnálódik. És többen állítják, hogy a hirtelen csecsemőhalálnak az egyik lehetséges magyarázata az, hogy a gyerekek úgy döntenek, hogy nem erre a világra akartak jönni. Tehát a reinkarnáció visszavonható. Tolmi másfél éves koráig nem nőtt, másfél éves korában is egy négy-hat hónapos csecsemőnek megfelelő volt a testsúlya. Én akkor már tudtam a posztraumatikus stressz szindrómáról, és ő is pontosan úgy nézett, azzal a tekintettel, amivel a súlyos traumát átélt emberek néznek, akik mondjuk túléltek egy repülőszerencsétlenséget, és látszik rajtuk, hogy egészen máshol vannak, amiről nem tudnak beszélni, mert nincs rá szavuk, mert lehet, hogy kómában éltek át a balesetet.

Nyolcvanhat augusztusában tehát megfogalmaztam, hogy elmenőben vagyok, és sikerült rábeszélni a barátaimat és a családomat, hogy most ebben kell segíteniük engem. Máig is állítják, Bippan és a legközelebbi svédországi barátaim is, hogy ennél szebb, ennél emberibb

időszakot nem éltek át velem. Hogy akkor tényleg olyan voltam, amilyen mindig is szerettem volna lenni: tök nyugodt, és nem is buddhista voltam, hanem *Buddha maga!* És az valóban gyönyörű volt, ahogy mindenkitől és mindentől elbúcsúztam, és tényleg úgy éreztem, hogy tökéletes harmónia van bennem. És azóta tudom, hogy úgy szeretnék minden találkozást befejezni, hogy mindig úgy érezzem, hogy ez oké volt. Sohasem lehetünk undokok, nincs olyan, hogy majd legközelebb rendbe hozzuk, mert lehet, hogy nem lesz legközelebb. Bármelyik pillanatban meghalhatok, mivel sokkal könnyebb elmenni, mint gondolnánk.

Tehát miközben Tolmi születőfélben volt, nyolcvanhat augusztus végére a hasam és a tüdőm is megtelt folyadékkal. Ez egyébként ritkán fordul elő, mivel az embernek általában vagy a tüdeje vagy a hasa lesz tele. Úgyhogy még döntenem sem kellett, hogy lélegezzek vagy egyek, mert egyik sem volt lehetséges. Akkor volt egy újabb nagy menetem a Karolinskával, ahová azonnal be kellett mennem, hogy készítsenek egy cétét, meg hogy a folyadékban van-e rákos sejt, hogy ez maga a rák-e, vagy valami más. És akkor ezek megcsinálták velem, hogy átfúrták a tüdőfalamat, ami egy csontvelővizsgálathoz hasonló iszonyú érzés, és amikor érzem, hogy végre sikerült, mivel a reszkető kezű orvos ötször szúrta belém egy lónak való hatalmas tűvel, és érzem, hogy kezdi leszívni a folyadékot, és végre három hét után először tudok lélegzetet venni, mivel végre van hely a levegőnek a tüdőmben, egyszer csak kihúzza a tűt. És mondom, hogy most miért nem szív még le? És erre azt válaszolja az állatja, hogy ennyi is elég a diagnózishoz! Na most én akkor tök gyenge voltam, de esküszöm, hogy ha akkor csak egy kicsivel is több erő lett volna bennem, életemben először nem leszek pacifista, hanem belészúrok egy tűt, vagy akármit!

Amikor Tolmi született, akkor már tényleg tök elmenőben voltam. A szülés idejére kölcsönkaptunk egy szomszéd lakást, hogy legyen hol pihennem, mert akkor már csak félórát tudtam lábon lenni, és utána egyszerűen elájultam. Már tartott egy ideje a szülés, és én éppen mentem volna oda. És akkor valami belső hang azt mondta, menjek vissza a fürdőszobába. Bippan a kádban volt, egyébként nem a kádban akarta szülni Tolmit, habár akkor már volt Svédországban vízben szülés, és Tolmi egy perc alatt kijött. És utána megint csak a barátok mondták, hogy kábé három óráig, amíg lezajlott minden, és megcsodáltuk a gyereket, és alatt három óra alatt én megint éltem és erőm volt, mintha semmi bajom sem lenne. És aztán Lomi, a hatéves kisfiam átvágta a köldökzsinórt – az otthoni szülésnél nem vágják át azonnal a köldökzsinórt, hanem néha órákat is várnak, amíg teljesen elhal benne a pulzus, és a gyerek már tényleg itt van. És amikor mindez lezajlott, akkor hirtelen – puff – összeestem! És nemsokára be kellett engem vinni a klinikára, mert egész egyszerűen huszonnégy óras gondozásra volt szükségem. Teljesen magatehetetlen voltam, Bippan meg ott maradt az újszülött bébivel és a hatéves gyerekekkel, és nem tudott rólam gondoskodni úgy, ahogy szeretett volna. Úgyhogy a klinikára tulajdonképpen azért kerültem be, hogy amíg meg nem halok, addig ott gondoskodjanak rólam. És akkor ott kezdődött a visszajövetelem története.

Ez tényleg az a klinika volt, amiről egész életemben álmodtam. Megint csak mázlim volt, mert ez a klinika fél évvel korábban nyílt meg. Ez volt Skandinávia első antropozófikus klinikája, mely egy igazi gyógyító hely volt, nem messze Stockholmtól, egy kis faluban. Olyan szép volt, hogy azt hiszem, azért is jöttem vissza a halálból, mivel ezen a helyen még meghalni is jó lett volna. A többi gyógyító intézmények esetében engem baromira idegesített, és ez független volt attól, hogy éppen a konvencionális vagy az alternatív orvoslás talaján álltak-e, hogy mindegyik arra törekedett, hogy ő intézze el, hogy én nem halok meg. Ezért előfordult, hogy amikor valahonnan hazajöttem, azt mondtam, hogy már csak azért is meg fogok halni, hogy

betegyek ezeknek. Hogy ne rajtam fenje már az az orvos az egóját. Akkor ugyanis nekem már pontos fogalmam volt arról, amit először ezen a klinikán, ezeknél az orvosoknál láttam megvalósulni, hogy a gyógyítás valójában *elkísérés*, és nem valaminek a megszüntetése. Mert van olyan, hogy valakit abban kell elkísérni, hogy harcoljon a fizikai tünetek ellen, de olyan is van, amikor nem ellenkezni kell vele, hanem abban kell elkísérni, hogy szépen haljon meg.

Ezen a helyen egészen egyszerűen fellelegeztem: ez az! Itt ugyanis nem az történt, mint máshol, hogy amikor meghalt valaki, gyorsan beraktak egy paravánt, amíg a tetemet el nem vitték az alagsorba. Itt az épület közepén, a fő helyen volt a halotti kápolna, ahova egy idő után, miután a szobatársai tényleg el tudtak tőle búcsúzni, szépen felöltöztetve és feldíszítve odavitték, és akkor az orvosok, a többi beteg és mindenki odamehetett elbúcsúzni tőle, és ott beszélgethetett a halálról. Az egésznek volt egy ideológiai háttere is, mivel ők hittek a reinkarnációban. És nemcsak vallották, hanem csinálták is, hogy amikor valaki már tényleg menthetetlen volt, akkor továbbra is ott maradtak vele, és kísérték. Plusz ott volt Einar Berg meg a többi szent őrült orvos, akik az orvoslást művészetként művelték, mivel rendelkeztek azzal az intuícióval, amivel ráhangolódhattak a másik emberre. És e tekintetben én is pont úgy gondolkodom, mint ők, mivel pszichoterapeutaként Magritte *A látnokság* című képét tartom a megfestett mottómnak. Az egész egy önarckép: Magritte ül, és a vászonra egy gyönyörű, kiterjesztett szárnyú sast fest, miközben bal oldalon látható a modell, ami nem más, mint egy tojás. Tehát nekem terapeutaként meg kell látnom a tojásban a repülni képes sast. És szerintem az orvoslás is pontosan ez, nem pedig tünetek kezelése. És ezek ott tényleg ezt művelték, és én azt hiszem, hogy azért is jöttem vissza, mivel egy olyan helyen voltam, ahol nem volt presztízkérdés, hogy meghalok-e, vagy sem, hanem kísérték, és akkor én nyugodtan elereszthettem magam.

Hetékig fekédtam az ágyban. Tolmi lányomat behozták naponta egyszer, de én olyan gyöngé voltam, hogy a karomat sem tudtam felemelni. Emlékszem, hogy a hasamra tették, és a köldökömtől a mellemig ért, és éreztem, ahogy ott piheg, és ha mindenki csöndben volt, akkor hallottam a szuszogását is, noha máskülönben alig éreztem valamit a testemben. Viszont rengeteget gondolkoztam, és sok buddhista irodalmat olvastam, akik ugye nagyon értenek ahhoz, hogy átsegítsenek embereket a halálon, a halálba. És valahogy lassan kezdtem magamhoz térni. Emlékszem, hogy amikor első alkalommal ki tudtam menni a folyosóra, és elvergődtem egy ilyen folyosói asztalig, leültem a napfényben. Ki voltak téve ilyen kis ismeretterjesztő brosúrák az antropozófikus gyógyászatról. És az egyikben le volt írva Steiner elmélete, amit korábban rengetegen próbáltak nekem elmagyarázni, de én valahogy képtelen voltam fölfogni. És akkor elolvastam három-négy oldalt ebből a brosúrából, és hirtelen tők világos lett számomra ez az elmélet. Igazából tők egyszerű az egész.

Rudolf Steiner elméletének az a lényege, hogy amit mi egészségnek nevezünk, az igazából nem más, mint két betegségfolyamat egyensúlya: az egyik a gyulladásozó, hőt produkáló betegségek csoportja, mint amilyen például a megfázás, amelyek táguló tendenciát mutatnak. Ezért folyik ki a takony az ember orrából. A másik csoportba pedig a hideg, tömörülésre hajlamos betegségek tartoznak, amelyek nem termelnek folyadékot, ill. hőt. Ezek paradigmatis formája a rák. Steiner szerint az egészség nem a betegség távolléte, hanem e két folyamat egyensúlyi állapota. És akkor hirtelen tők világos lett előttem, amit a Karolinskában is pontosan tudtak, beszéltek is róla, hogy a rákos betegek nem fáznak meg, nincsenek ilyen hétköznapi betegségeik. Ezt egyébként szintén tudtam alternatív gyógyászati ismereteim alapján is, sőt akkor már konvencionális orvosok is használták ezt a szemléletet, hogy a megfázásnak,

az influenzának fontos szerepe van, mivel a láznak az a funkciója, hogy az immunvédekezést állandóan befűtse, mint egy kályhát.

És délután ötkor, emlékszem, a lemenő nap fényében átment a fejemen, hogy akkor nekem egy bazi nagy gyulladás kéne, amelyet még elképzelni se tudok, hátha az visszazökkenetene. És nem viccelek, este hétkor elkezdett fájni a jobb fülem. Nem ahol a daganat volt, hanem a másik. Este kilenckor már iszonyúan fájt a fülem. Este fél tízkor behívták otthonról a főorvost, aki azonnal bejött, és ő mondta, mert a nővéreknek nem jutott eszükbe, hogy elnézést, megmérték a lázát? Erre mondták neki, hogy minek lázat mérni, mert nekem soha nincs még hőemelkedésem sem. És akkor megmérték, és este fél tízkor harminckilenc nyolc volt a lázam! Erre összehívták a személyzetet, valaki azonnal szerzett virágot, bejöttek, gratuláltak, örültek. Az antropozófikus kórházban ugyanis, ha egy rákos beteg lázas lesz, az egy ünnep. Fél tizenkettőkor behívták Bippant is, közölték, hogy helyzet van, át kell engem küldeni a legközelebbi nagy kórházba.

Van a fül mögött egy ilyen hosszú kis csont, ami arról híres, hogy az egyetlen csont a testen, aminek nincs kijárata. Ez azt jelenti, hogy ha ezen belül a csontvelő begyullad, akkor a genny nem tud kifolyni, és egy idő után a gyulladás berobban az ember fejébe, agyába. Tehát ez az egyik legveszélyesebb fülgyulladás. És ez a főorvos elkezdte gyanítani, hogy nekem ez gyulladhatott be, és ezt azonnal meg kellett röntgennel nézni. És máskor, amíg csak lehet, visszatartanak az ilyen vizsgálatoktól, de most mondták, hogy mentővel azonnal át kell vinni engem röntgenre. Akkor már negyven és negyvenegy fok között volt a lázam. Borzasztó helyre vittek: jéghideg, bébifos-zöld falak, szörnyű volt az egész. És mielőtt bevitték volna az orvoshoz, rögtön be akartak adni egy lázcsillapítót. Mondtam, hogy nem. Először egyszerűen nem értették, azt hitték, hogy félrebeszélék a magas láztól, és akarták nyomni belém.

Az antropozófikus kórházban lázcsillapító helyett borogatásokat használnak, és ha már nagyon magas a láz, akkor teljesen kitakarnak vagy kitesznek a hóba vagy citromos borogatóst raknak a vádlira, ami a lázat egy teljes fokkal lejjebb viszi. Ezt aztán mi is alkalmaztunk a gyerekeknél. És miközben a fogam vacogott a magas láztól, kiharcoltam Bippant segítségével, hogy ne adják be a lázcsillapítót. Az első kérdésem az volt, hogy van-e meleg vizes tömlőjük. Azt sem tudták, mi az. Erre mondtam, hogy én itt nem akarok sokáig maradni. Lényeg az, hogy bekerültem végre az orvoshoz, megvizsgáltak, röntgen, és persze az a fülgyulladás volt, amit a főorvos mondott. Azonnal vittek az ügyeletes fülorvoshoz, aki közölte, hogy ha nekem nem adnak be azonnal egy antibiotikum-koktélrt intravénásan, akkor legkésőbb reggel hétre halott vagyok. Amire én azt mondtam, hogy elnézést, mennyi az idő? Éjjel fél három volt. Mondtam, hogy akkor most gyorsan hívjanak egy taxit, mert én egy ilyen csúnya helyen nem akarok meghalni.

Ez volt az a pont, amikor még Bippant is megingott. Ott állt a kisgyerekekkel, és azt mondják, hogy reggel hétre meghalok, megértem őt, abszolút nem vádолоm, hogy azt mondta: Péter, figyelj már, lehet, hogy most tényleg neked kéne beadni a derekadat. Pedig ezt a keménységet éppen tőle tanultam. Rengeteget tanultam tőle. Ő volt az például, aki közölte az orvossal, hogy otthon akar szülni, mivel mi úgy gondoltuk, hogy az nem egy betegség, hogy gyerekünk lesz. És amikor az orvos elkezdte őt verbálisan bántalmazni, hogy maga egy felelőtlen anya, és meg fog halni maga is, meg a gyereke is, szóval gyakorlatilag megátkozta, akkor Bippant a kék szemével szépen belenézett a képébe, és azt mondta, hogy ha ez történik, akkor ő nem egy csúnya kórházban akar meghalni, hanem inkább otthon. Úgyhogy én ilyeneket tanultam tőle, mert ő ezeket folyamatosan lökte magából. Aztán mellékesen az is lett sokkal később a

válságunk egyik oka, hogy én rosszul viseltem, hogy ahogy öregedett, kezdett gyávnulni. Talán reinkarnálódott benne a mamája, aki egy iszonyú gyáva ember volt.

Na szóval, mondtam az orvosnak, hogy akkor azonnal hívjanak egy taxit, mert én vissza akarok menni a klinikára, és ott akarok meghalni. Ezek után elképesztő, mi folyt ott verbális lenyomásban. Behívták a kórház főorvosát, aki először azzal próbálkozott, hogy egyszerűen lehülyézt, utána azt mondta, hogy beszél az én antropozófikus orvosommal. Azt hitte, hogy majd úgy korporatíve megoldják a dolgot. Mondtam, hogy jó, beszéljenek velem, de én is ott akarok lenni, amikor beszél velem, a hátam mögött senki ne beszélgesen, különösen, ha az én életemről és halálomról van szó, továbbá én is beszélni akarok vele. Eljátszották, hogy egy másik szobából felhívták, és megpróbálták lenyomni, hogy neki mint orvosnak azt kell mondanania, hogy csináljam azt, amit ők javasolnak. És Einar Berg nagyon fasza volt, azt mondta, hogy ő teljesen megérti, amit mondanak, orvosilag tök logikus, de ugyanakkor vannak kivételek, és nekem kell eldönteni. Visszajöttek, és azt mondták, hogy Einar Berg is azt mondta, hogy igazuk van. Mondtam, hogy hazudtok. Én nem hiszem, hogy azt mondta, és különben is azt kértem, hogy én is beszélhessek vele.

Még egyszer föl hívtam Einar Berget, aki közölte, hogy igen, mondta, hogy igazuk van, de azt is hozzátette, hogy nekem kell döntenem, majd mondta, hogy mindenben támogat engem: ha vissza akarok menni, abban, de ha úgy döntök, hogy ott maradok, abban is támogat. Nincs előre eldöntött forgatókönyv, mindkét variációnak lehet logikája, és akármit döntök, ő velem van. Mondtam, hogy jó, fél óra múlva ott vagyok a klinikán. És akkor még üvöltöttek velem egy sort, és elmondtak mindennek, én meg közöltem velük, hogy elnézést, de véleményem szerint egy orvos részéről nem etikus így ordítozni egy halálán levő beteggel, úgyhogy legyenek szívesek taxit hívni! Erre követelték, hogy írjak alá egy papírt, hogy a saját elhatározásomból mentem el. Mondtam, hogy természetesen, abszolút megértem, hogy nem akarják magukat kitenni annak, hogy a család esetleg beperli őket, ha meghalok. De lehetne, mondom, hogy öt perc alatt megcsinálják? Mert én tényleg nagyon szeretnék már elmenni innen! Meg is írták a papírt, én pedig aláírtam. Én kurva humánus voltam velük, mert két hónap múlva, amikor már látszott, hogy visszajöttem, írtam egy levelet nekik, hogy ne nyugtalankodjanak, ha esetleg még gondolnának rám, én vagyok az az örült állat, aki nem fogadta el az ajánlatukat, ne terhelje semmi a lelkiismeretüket, mert én oké vagyok.

Tehát visszamentem a klinikára, ahol már vártak engem a gyapjútakaróval meg a kis meleg vizes tömlőimmal; ezek voltak az én kis macijaim. És akkor elkezdtük azt a menetet, hogy fokhagyma, fokhagyma, fokhagyma. Nekem akkor alakult ki a hatalmas tisztelem a fokhagyma iránt, plusz csináltak még mindenfélét, homeopátiás orvosságok, ásványi gyógyszerek, meg mit tudom én. Annyira nyomattuk a fokhagymát, hogy az én szobám olyan büdös volt, hogy még a nővérek is így úgy jöttek be, hogy befogták az orrukat. A fokhagymánál tökéletesebb antibiotikum egyébként nem létezik, én azt már használtam előtte is, az volt az egyik első alternatív szer, amivel kúráltam magam nyolcvannégy lelegején. Akkor tanultam meg, hogy milyen az, amikor az embernek a pórúsán keresztül is fokhagyma párolog. Én ugyanis már egyáltalán nem éreztem. Életemben akkor fordult először velem elő, hogy amikor beültem egy taxiba, a szegény svéd taxis azt mondta nagy szorongva, hogy kedves uram, ne haragudjon, még életemben utast nem szállítottam ki a kocsiból, de én allergiás vagyok a fokhagymára.

A lényeg, hogy elkezdtem visszajönni. A fülgyulladás elmúlt, de eltartott legalább három hétig, magas lázzal, de azt soha nem hagyták, hogy negyven fok fölé menjem a lázam. Min-

dig csökkentették annyira, hogy ne legyenek görcseim. Közben csináltam a művészeti terápiájukat is. Az elején úgy vittek oda, és leraktak a székre. Festéssel, meg ilyen dolgokkal foglalkoztunk. Karácsony estére fél napra hazaengedtek, valamikor január közepén pedig végleg mehettem haza, mert már abszolút lábadozó voltam. És azt javasolták, hogy költözzek valami melegebb helyre, mert az jót tenne a hőháztartásomnak. És akkor jött Bippan azzal, hogy költözzünk Spanyolországba, mivel hirtelen rájött, hogy Európában is lehet kaliforniai klímájú helyen élni. Így kerültünk Spanyolországba.

A tudatos stresszmenedzsment mellett, amit mindvégig alkalmaztam, Spanyolországba magammal vittem az Iscador nevű gyógyszert, amit hatalmas, tömény injekciókban adtam be magamnak. Ez egy fagyöngy kivonat, Steiner egyik nagy találmánya, és még legalább tíz évig használtam. Ezt is tudatosan beépítettem az életembe. Volt olyan időszak, amikor naponta, volt, amikor naponta többször fecskendeztem be, sokszor magába a daganatba is. Megtanultam hátulról beadni magamnak az injekciót. Emellett használtam még az Interferont is, ami bizonyos szempontból konvencionális gyógyszernek tekinthető, hiszen a modern géntechnológia tette lehetővé, hogy először állati, aztán emberi interferont elő tudjanak állítani. Ennek ugyanaz a logikája, mint az egész alternatív szemléletnek, amit én is alkalmaztam, hogy nem a tünetet bombázza, hanem az immunrendszert erősíti. Az interferon egy olyan szubsztancia, amit a szervezet termel, és az immunvédekezésben hatalmas szerepe van. Először a hepatitisz C-nél és egyéb ilyen gyulladásozó vagy fertőző betegségeknél fedezték fel, hogy egész egyszerűen megszűnik a testben az interferon-termelés. Abban az időben rákra még nem használta senki, illetve csak kísérleti stádiumban volt megengedve. A Karolinskában is kísérleteztek vele. Einar Bergnek volt az örült ötlete, hogy próbáljuk ki, mivel ő olvasgatótt arról, hogy mi az interferon. Amikor én elkezdtem, még nem is volt emberi interferon, pont abban az évben jött be. És akkor ő szerzett egy külön engedélyt, hogy az én esetemben használhassuk, annak ellenére, hogy a nem tudom milyen orvosi bizottság szerint akkor még nem lehetett ráknál alkalmazni. És nálam tők bejött. Tehát mind a két gyógyszer az immunrendszert erősítette. Csakhogy iszonyú mellékhatásokkal. Hatalmas lázhullámokat okoztak, olyan volt az egész, mint a legvadabb influenzás állapot, izomlázal. Ráadásul az Interferont a hepatitisz esetében normálisan egy évig használják, én meg hat-nyolc évig alkalmaztam.

Abból tudtuk, hogy ez az egész működik, hogy én úgymond tünetmentes kezdtem lenni. De azért még volt néhány év, amikor akárhányszor bementem a Karolinskába felülvizsgálatra, akkor a sejtjeimben mindig ott volt a nyirokrák nyoma. És akkor mindig mondták, hogy hú, hát maga még mindig rákos! Én meg gondoltam, hogy ezek tiszta hülyék! Nem értik, hogy ha nekem tíz év után még mindig ugyanaz van, ráadásul az én nyirokrákom az a fajta volt, ami leginkább hajlamos arra, hogy áttétet okozzon a csontvelőben, májban, mit tudom én hol, tehát ha nekem tíz évvel később is ugyanaz a diagnózisom, mint nyolcvannégyben, akkor az egy óriási siker! De ezt ők nem fogták föl, és soha eszükbe nem jutott, hogy gratuláljanak. Úgyhogy aztán abba is hagytam a felülvizsgálatra járást. És amikor Spanyolországba költöztünk, akkor már egyáltalán nem is jártam felülvizsgálatra. Svédországba rendszeresen visszajártam, de olyankor mindig Einar Berghez mentem el. Olyan volt akkor már a kapcsolatunk, hogy ő megkérdezte, hogy vagyok, és hogy állok a gyógyszereléssel, és világosan megmondta, hogy figyelj, ennyi év után, különösen, ahogy te ezt viszed, te sokkal többet tudsz a betegségedről, mint én.

A Karolinskát azért is hagytam ott, mert közröhej volt az egész. Mondjuk készítettek egy vérvépet. Én pontosan tudtam, hogy mire az én non-Hodgkin-limfómámnak a vérvépetben

megjelenik a nyoma, addigra nekem régen rossz. Tehát az egész szart sem ért! Vagy mondjuk mérték a daganatot. Már eleve a falra másztam attól, amikor jött a főorvos, ugyanis időközben az összes orvos nemet mondott arra, hogy velem foglalkozzon, ezért ráosztottak a főorvosra, hogy talán majd ő képes lesz megregulázni engem. Szóval tényleg fekete bárány voltam ott. Ez a főorvos egy borzasztó egészségtelenül kinéző ember volt: iszonyúan elhanyagolt, egyfolytában dohányzott, bűzlött a keze a dohánytól. Szerintem alkoholista is volt, mert a bőre úgy volt elváltozva, ahogy ezt az alkoholisták esetében lehet látni. És akkor jön ez az ember, és a reszkető kezével, mert a keze is reszketett, egy ilyen finom mérésre szolgáló szerszámmal megmérte az ember daganatát. Én meg mondtam neki, hogy ne haragudjon, de ennek semmi értelme! Ha esetleg naponta jönnék ide, akkor talán, de ez a daganat naponta hatszor változtat formát és méretet. És én meg tudom magának előre mondani, hogy amikor alacsony a légnyomás, és csak négy órát aludtam, és nem tudom mi történt előző nap, akkor ez a daganat valószínűleg ilyen árnyalatú lesz másnap, és egy picit feszültebb lesz. Azt már nem akartam neki mondani, hogy iszonyú kellemetlen, amikor hozzám ér a dohánytól bűzlő kezével. Ellenben amikor én érzem a testemben, hogy napok óta úgy feszül a daganat, mint ha valami beindulna, vagy érzem, hogy valami van a testemben, amiről tudtam, hogy amikor válság volt, ezzel kezdődött, mivel eleve nagyon figyeltem a testemre, akkor lehet értelme egy vérvizsgálatnak.

A bal fülem mögött a daganat még ott éktelenkedett a kilencvenes évek végéig, de aztán egyszer csak eltűnt. Ez is egy nagyon érdekes dolog megint. Amikor ugyanis eljutottam arra a pontra, hogy oké, nekem ez most már ott lesz egész életemben, és fasza, lehet a rákkal együtt élni, és ha nekem megadja az úristen, hogy nem tudom én hány éves koromig minden alkalommal, amikor vérvizsgálatra jövök, találjanak bennem egy rákos sejtet, amelyik továbbra is alacsony malignitású, akkor, lekopogom, ez így kitűnő! Van, akinek bibircsókja van, nekem egy krumpli van a fülem mögött! Na és? És amikor már elfogadtam, hogy ezzel fogok élni, akkor kezdett el visszamenni. És tökéletesen beigazolódott az a mexikói megérzésem, hogy totál nagy gáz van, ha egy ilyen daganat két óra alatt megy el. De most minimum másfél évig tartott, amíg apránként eltűnt. Az elején nem is vettük észre, hanem egyszer csak Bippan, vagy valaki mondta, hogy te, nem kisebb ez a daganat?

És aztán elkezdtek figyelni, és tényleg, szabályosan, milliméterről milliméterre ment vissza, pontosan abban az ütemben, amit én elképzéltem. És akkor még jobban odafigyeltem, hogy tényleg csak olyat egyek, ami tisztít is egyben. De még jóval azután is, hogy ez elment, az Iscadort meg az interferont folytattam, és csak akkor hagytam abba, amikor több jelből észrevettem, hogy a testem elkezdett interferont termelni. Ezt abból lehetett észrevenni, hogy állandóan gyulladásoz állapotba kerültem, és abból rájöttem, hogy amit én interferonként berakok, az már csak mellékhatást okoz. És akkor vettem egy nagy lélegzetet, és elkezdtem csökkenteni az adagot. Játszottam vele, hogy kihagyok egy napot, kihagyok két napot, kihagyok egy hetet, és figyeltem állatira, hogy jön-e valami vissza. Akkor én már kitanultam, hogy milyen testhelyzetben kell nézni azt, hogy a legmélyebben fekvő nyirokduzzadást is azonnal megérezzem. Figyeltem, hogy az orvosok mit csinálnak olyankor, amikor vizsgálják.

Amióta a daganat szép lassan visszament, nekem az orvosokkal semmi dolgom nem volt. Azóta sem voltam felülvizsgálaton, és ha bárki megkérdezi, hogy hú, hát te meggyógyultál a rákból, akkor azt mondom, hogy ennyi és ennyi ideje tünetmentes vagyok. Mert én pontosan tudom, hogy ha az immunrendszerem egyszer már átengedte, akkor ez azt jelenti, hogy nekem erre hajlamom van.

Buddhista mesterem több dologra tanított meg, de kettőt tartok ezek közül a legfontosabbnak. Az egyik, hogy nem az igazság keresése, hanem az igazság az, ami felszabadító erejű. A másik, hogy igenis összeegyeztethető a szívbeli szeretet azzal a dühvel, amit az önrendelkezési jog folytonos csorbítása az emberből kivált. Ezzel kapcsolatban a legkedvesebb anekdotám az, amit mesterem maga mesélt el nekem. Eszerint egyszer meditációs tanárok egy csoportjával Indiába utazott, hogy meglátogassa az ő mesterét. Amikor az esős évszak közepén megérkeztek Bombaybe, a csoport egyik nőtagjának kezéből valaki ki akarta tépni az esernyőjét. Ezért hát az első beszélgetés alkalmával megkérdezte a mestert: te évtizedek óta tanítasz minket arra, hogy hogyan kell szívbeli szeretettel viszonyulni mindenhez és mindenkihez a világon. Mégis, mit tegyen az ember akkor, amikor valaki el akarja tőle rabolni az esernyőjét Bombayben az esős évszak közepén? Mire a mester így válaszolt: „Tudod gyermekem, ebben a helyzetben jól megmarkolod az ernyődet, és a szívedben hordozott szeretettől vezérelve hatalmasat csapsz vele a tolvaj fejére!”

Na, igazából ennyi az én rákom története.

Budapest, 2005–2006.

