



DESPRE SPERANȚĂ



Ce nu poate face cancerul

Cancerul este atât de limitat că –

Nu poate schilodi iubirea
Nu poate sfâșia speranța
Nu poate eroda credința
Nu poate distruge pacea
Nu poate ucide prietenia
Nu poate suprima amintirile
Nu poate amuți curajul

Nu poate invada sufletul
Nu poate fura viața eternă
Nu poate înfrânge spiritul

Sursă necunoscută



Cuprins

Cuvânt înainte <i>Bernie S. Siegel, doctor în medicină</i>	xiii
Mulțumiri.....	xviii
Introducere.....	xxi

1. DESPRE SPERANȚĂ

Ce nu poate face cancerul <i>Sursă necunoscută</i>	2
Tămăduitorii sufletului <i>Susan Chernak McElroy</i>	3
De la chimioterapie, în fața camerei <i>Kristine Kirsten</i>	7
Și un cal bătrân se învață în buiestru <i>Howard J. Fuerst, doctor în medicină</i>	10
Speranța <i>William M. Buchholz, doctor în medicină</i>	13
<i>Amy Graham Mark Victor Hansen</i>	14
Nărăvașul <i>Bill Mary L. Rapp</i>	17
Cancerul a fost o binecuvântare <i>Kimberly A. Stoliker</i>	21
Cancerul și opțiunile în carieră <i>Robert H. Doss</i>	26
E o perioadă minunată <i>Joanne P. Freeman</i>	29

2. DESPRE CURAJ ȘI HOTĂRÂRE

Nu fără luptă <i>Mary Helen Brindell</i>	34
Maestrul de Nintendo <i>Katie Gill</i>	39
Riposta – lupta unui om cu o tumoare cerebrală <i>Reverend Robert Craig</i>	41
Îndrăznește să visezi <i>Manuel Diotte</i>	50
Împlinirea viselor mele <i>Marilyn R Moody</i>	52
Chris – un elev special dintr-a cincea! <i>Louise Biggs</i>	54



Eroul meu <i>Katie Gill</i>	58
Continuă să continui <i>Erik Olesen</i>	60

3. DESPRE ATITUDINE

Cea mai bună zi din viața mea	
<i>Gregory M. Lousig-Nont, doctor în științe</i>	64
Iubirea este mai puternică... <i>John Wayne Schlatter</i>	66
Puterea de a alege <i>Sharon Bruckman</i>	68
Râzi! <i>Peter McWilliams</i>	71
Asistenta „Noi” <i>Norman Cousins</i>	73
Două lucruri pentru care să nu-ți faci griji <i>Sursă necunoscută</i>	74
Cu capul înainte <i>Norman Cousins</i>	75
Trebuie neapărat să-l fac pe acel om să râdă!	
<i>Meladee și Hanoch McCarty</i>	79
Hoțul și proteza <i>Maureen J. Khan-Lacoss</i>	82
Alegerea îți aparține <i>Beverly Kirkhart</i>	84
Atitudinea <i>Robert Lipsyte</i>	88
Când tinzi spre ce e mai bun <i>Norman Cousins</i>	88
Victimă sau supraviețuitor <i>Paula (Bachleda) Koskey</i>	89

4. DESPRE CREDINȚĂ

Spune o rugăciune <i>Bob Westenberg</i>	92
Azi am spus o rugăciune pentru tine <i>Sursă necunoscută</i>	93
Lasă grijile – fii fericit <i>Paul Santaro</i>	94
Toate cele necesare <i>Dianne Clark</i>	97

5. DESPRE IUBIRE

Povestea lui Eileen Brown <i>Eileen Brown O’Riley</i>	100
Un buzunar plin de mărunțiș <i>Anne C. Washburn</i>	112
Manuel Garcia <i>David Roth</i>	114
Părul <i>Jaime Rosenthal</i>	117
Dragă mami <i>Alexi Thomas</i>	118



În paza Sfântului Cristofor <i>Cynthia Bonney Mannering</i>	119
Eroul nostru, Brian <i>Norma Yamamoto</i>	123
Iubire și sprijin <i>Christine M. Creley</i>	126
Iubirea îi vindecă pe oameni <i>Janine Crawford</i>	128
„O să ai nevoie de un chirurg” <i>Delva Seavy-Rebin</i>	130
Cred în miracole <i>Chris King</i>	134

6. DESPRE SPRIJIN

„Pete, ai cancer!” <i>Pete Legge</i>	138
Adolescenți, lansează campania pentru salvarea unui bebeluș <i>Jeff Leeland</i>	144
Judy <i>Nancy Richard-Guilford</i>	147
Rețeaua Corporate Angel	149
Escaladarea muntelui <i>Diana L. Chapman</i>	152
O relație de neuitat <i>Linda Mitchell</i>	160
Dragă doctore Terebelo <i>Paula (Bachleda) Koskey</i>	163
Pentru toate asistentele din lume <i>John Wayne Schlatter</i>	166
Sfaturi practice pentru ajutorarea celor grav bolnavi <i>Centrul de Sănătate Sfântul Antonie</i>	167
Reach to Recovery <i>Sally deLipkau</i>	169
O misiune specială <i>Sora Sue Tracy, ordinul dominican</i>	175
Nu te grăbi când e vorba de blândețe <i>Mary Vaughn Armstrong</i>	178
Cum să faci să zâmbească un copil bolnav <i>Marilyn Phillips</i>	181
Aducerea aminte <i>Doris Knight</i>	184

7. DESPRE EXPERIENȚĂ ȘI LECȚII

Lecțiile pe care mi le-a dat cancerul <i>Bernadette C. Randle</i>	192
Doar o stea de mare <i>Katherine Stephens Gallagher</i>	198
O adevărată experiență de învățat <i>Lisa McKeehan</i>	200
Umorul ajută <i>Erma Bombeck</i>	205
Cancerul mi-a făcut cunoștință cu mine însumi <i>Lois Becker</i>	207
Gânduri pentru an <i>Sursă necunoscută</i>	213



Hotărârea mea (cel puțin pentru ziua de azi) <i>Paula (Bachleda) Koskey</i>	214
Descoperirile mele (până în acest moment) <i>Paula (Bachleda) Koskey</i>	216
Tata, cancerul și nunta <i>Linda Blackman</i>	218
Supraviețuitorul cancerului <i>Jill Warren</i>	221
Trăiește-ți viața <i>Judy și Katie Griffier</i>	223
Cum mi-am descoperit pasiunea <i>Mary Lyn Miller</i>	225
Asta pentru ce e? <i>Jane Hill</i>	230
Cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat vreodată <i>Roberta Andresen</i>	232
Cincizeci de lucruri pe care le-am învățat pe parcurs <i>Sally P. Karioth, doctor în științe, asistentă autorizată</i>	236
Sărbătorește viața! <i>Sora Sue Tracy, ordinul dominican</i>	240



Tămăduitorii sufletului

În cursul primelor luni după ce am fost diagnosticată cu cancer, nu mă gândeam la vreo altă vindecare în afara celei fizice. Nu mă interesau tehnicile care mă puteau ajuta să fac față mai bine sau care să-mi prelungească speranța de viață cu câteva luni; doar remisiunea sau „calitatea vieții” nu îmi captau nici ele atenția. Refacerea completă era singura opțiune pe care voiam să o accept și eram dispusă să fac orice și să mă duc oriunde ca să o obțin.

După intervenția chirurgicală și încheierea tratamentului de radioterapie, m-am trezit în acea înspăimântătoare zonă crepusculară a vieții de după tratament. Medicii făcuseră tot ce le stătuse în putință și rămăsesem singură cu întrebarea dacă voi apuca anul viitor în viață sau moartă. De dragul sănătății mele mintale, m-am străduit din răspuțeri să mă conving, și pe mine și pe oricine altcineva mă asculta, că mă simțeam bine și că dacă faci cancer nu înseamnă că ai primit o condamnare la moarte. Deviza mea a devenit, „Nu-i anulez pe bolnavii de cancer”. Eram feroce și biciuitoare.

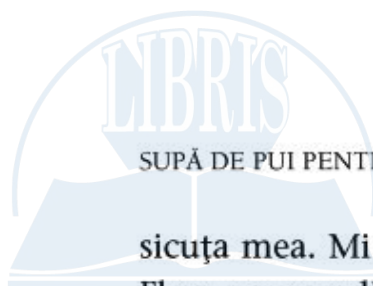
Cu numai două săptămâni mai înainte, drumurile meu și al iubitului meu se despărțiseră. Mă simțeam confuză și înfricoșată de viitor. Singură în pat, noaptea, mă uitam la pereții albi și mă întrebam cine ar putea să-și dorească un pacient de cancer în vârstă de 39 de ani. Viața în apartamentul meu era sinistru de tăcută. Pe urmă, în viața mea a intrat Flora – o pisicuță sălbatică și slăbănoagă, de numai patru săptămâni, plină de viermi intestinali, purici și căpușe. Tremurând și singură sub aripa mașinii mele care era parcată, Flora părea bolnavă fără putință de scăpare. Am apucat-o de



codița zbârlită și am tras. În câteva secunde, aveam mâna zgâriată toată, dar nu m-am lăsat și am dus-o, șuierând și mieunând, în apartamentul meu. În acel moment mi-am dat seama că viața mea singuratică întâmpina cu brațele deschise agitația unei pisicuțe mici, furioase, care să îmi abată atenția de la gândurile mele deprimante.

Odată cu sosirea pisicuței, mi-am mutat toată energia de la mine și de la frământările imaginației și m-am concentrat să o fac bine pe Flora. În afara viermilor intestinali și puricilor, avea și o îngrozitoare infecție virală care îi provocase ulceratii pe limbă, pe obraji și în gât. Știam totul despre ulcerele bucale, așa că am simțit o compasiune necondiționată față de situația mizerabilă în care se afla. A durat săptămâni întregi, dar treptat Flora s-a vindecat și pe parcurs s-a stabilit o relație în noi. Curând, a devenit o minge iubitoare de blăniță ciufulită negru cu alb, care mă aștepta la ușă în fiecare seară când mă întorceam de la muncă. Singurătatea apartamentului meu a dispărut și am păstrat în amintire cu duioșie aventura vindecării noastre *împreună*. Cu toate că viitorul meu părea incert, succesul în cazul Florei a fost ceva ce am putut să realizez.

La numai câteva săptămâni după ce am îngrijit-o și am readus-o pe Flora la o stare de relativă sănătate de pisicuță, a fost diagnosticată cu leucemie felină. Cancer. Veterinarul i-a dat același pronostic jalnic pe care mi-l dăduse și mie oncologul: cel mai probabil era ca Flora să moară în decurs de un an sau doi. Răspunsul meu a fost instantaneu și inconștient. De îndată ce veterinarul Florei a formulat diagnosticul, am și trecut-o la cauzele pierdute. Repede, atașamentul meu emoțional față de ea a încetat, eu începând să mă apăr de durerea morții ei, care știam că avea să vină. Veterinarul mi-a spus că Flora o să moară iar eu pur și simplu am acceptat asta. Am încetat să mai vorbesc și să mă mai joc cu Flora, pentru că atunci când o făceam, sfârșeam plângând-o isteric pe pi-



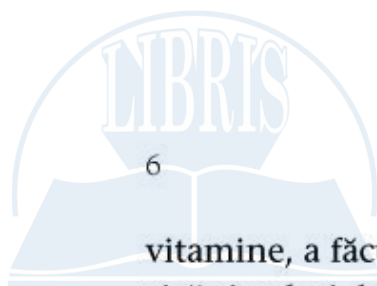
sicuța mea. Mi s-a părut dificil până și să mă uit la ea. Însă Flora nu m-a lăsat să mă depărtez de ea. Când treceam pe lângă ea, venea după mine. Îmi atinge obrazul cu lăbuța, ezitând, seara, când se încolăcea alături de mine în pat, torcând zgomotos și tare. Dacă eram rece față de ea, părea să nu observe. Flora făcea ceea ce fac cel mai bine pisicuțele: aștepta și urmărea.

În cele din urmă, răbdarea ei s-a sfârșit. Într-o seară am avut o experiență izbitoare legată de atitudinea mea față de Flora. Cum puteam să cred că diagnosticul meu de cancer nu era o sentință cu moartea, când nu vedeam și pentru ea aceeași speranță? Cum puteam să resping orice ființă fără să mă resping implicit și pe mine însămi? Deși îmi făceam de lucru vorbind în gol despre speranță și vindecare, am știut că, la modul cinstit, mă vedeam și pe mine în mormânt.

Această conștientizare a reprezentat un punct de cotitură profund pentru mine. Deși a durat mult, în cele din urmă m-a izbit ca o rafală de grindină. Cât de des, în viața mea, întorsesem spatele durerii, pierderilor și sentimentelor oneste? Trăind o semi-viață, lăsasem de-o parte emoțiile la primul indiciu al unei pierderi și aproape că mă pierdusem și pe mine pe parcurs.

Într-o seară, la scurt timp după iluminarea mea, am aprins o lumânare pentru mine și pentru Flora. Am stat împreună și am privit flacăra și i-am jurat Florei că o să o iubesc fără niciun fel de rețineri atâta vreme cât o să fim împreună, pentru că iubirea pentru ea mă făcea să mă simt foarte bine. Iubind-o pe Flora, am știut că o să găsesc un mijloc să mă iubesc și pe mine – diagnosticul nefericit și tot restul. Pentru amândouă, fiecare zi de viață trebuia să fie o zi pe care o puteam sărbători împreună.

Am început căutările pentru vindecarea Florei, care au cuprins aceleași nestemate ale medicinei complementare pe care le încercasem și eu. Flora a făcut acupunctură, a luat



vitamine, a făcut tratamente homeopatice, terapie prin muzică și culori, băi de detoxificare și a beneficiat de un volum nelimitat de îmbrățișări și afecțiuni. Bolul ei de apă avea în el niște cristale minuscule și colorate. Zgarda avea o culoare verde tămăduitoare.

Însă cel mai important în acest proces a fost schimbarea de atitudine pe care am trăit-o, de la acest „talmeș-balmeș” cum îi spuneau, dezorientați, unii dintre prietenii mei. Vindecarea a încetat să mai fie atât de dureros de dificilă. A devenit distractivă, chiar ceva prostesc. Când le-am spus prietenilor mei că s-ar putea să chem acasă radiesteziști, să caute și să corecteze „vibrațiile energetice negative,” a trebuit să am un simț al umorului al naibii de dezvoltat!

Pe parcursul următoarelor câteva luni, am învățat încetul cu încetul că vindecarea înseamnă ceva mai mult decât bravarea bolii. Vindecarea nu este doar un rezultat final; este un proces. Flora m-a ajutat să rechem bucuria care-mi pierise după tratamentul cancerului și după încheierea relației mele anterioare. Mi-a adus o extraordinară pace prin prezența ei tăcută, plină de încredere. În cele din urmă, când am văzut-o pe Flora vindecată, iubită și prețuită, am știut că nutream aceeași viziune încrezătoare și în ceea ce mă privea.

Acum Flora este o pisică de șapte ani, chivernisită și fericită. Ultimele trei analize de leucemie au fost negative. În momentul revelației pe care am avut-o datorită Florei, am simțit că este un înger trimis să mă învețe că respingerea iubirii nu realizează nimic.

Susan Chernak McElroy



De la chimioterapie, în fața camerei

*Credință, Speranță, Iubire.
Ai nevoie de toate de mai-nainte .
Dacă vrei să trăiești, trebuie să fii pozitiv.
Umblă o rumoare că am o tumoare.
Lumea îmi zicea dancer, pe urmă am făcut cancer.
Îmi curgea părul pe spate unduios,
dar acum, lângă mine, și un chel pare pletos
Însă nu contează, căci o să câștig copios.*

Acestea sunt câteva versuri din a mea „piesă rap de cancer”. Le-am scris când am aflat, în luna martie 1989, la vârsta de 18 ani, că aveam cancer osos. După aproape doi ani de chimioterapie și opt intervenții chirurgicale majore, inclusiv amputarea piciorului stâng deasupra genunchiului, și după șase tumori, sunt recunoscătoare să pot spune că sunt vindecată!

Nu doresc nimănui să sufere de cancer, dar nu vreau să uit vreodată prin ce am trecut. Durerea fizică și emoțională m-a învățat să iubesc viața cu adevărat, cu pasiune. Suferința produce perseverență, caracter și speranță.

M-am și distrat puțin, la spital, în timpul chimioterapiei. Împreună cu alți pacienți (cei care au fost în stare), ne adunam la mici petreceri zilnice de chimioterapie sau hidratare. Îmi amintesc că umblam prin spital fără păr, cu bețe chinezești în nas și în urechi, ca să stârnesc reacții din partea



celor care nu erau în cunoștință de cauză. Nimic nu mi s-a părut mai potrivit decât să-i fac pe alții să râdă și să uite durerea pentru o vreme. Simt că Dumnezeu mi-a folosit situația și experiența ca să-i ajute pe alții.

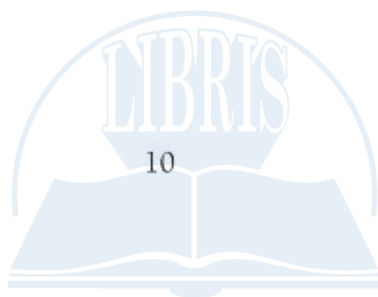
Această pasiune de a-i distra pe cei din jur m-a dus la o carieră. Înainte să am cancer, am fost dansatoare în trupa *Soul Train*. Când am fost diagnosticată, medicii mi-au spus că n-o să mai dansez niciodată. I-am păcălit – încă mai dansez și chiar cu mult suflet. Cu doi ani în urmă, am început și cursurile de actorie. Sudul Californiei, unde locuiesc, este sediul celei mai mari părți a industriei de divertisment. Am tot amânat să mă duc la prima audiție pentru că nu am vrut să ratez. Mă credeți că atunci când, într-un final, m-am dus, nu numai că am primit un rol, ci un rol principal într-un mare serial? *Northern Exposure*! Au fost două din cele mai grozave săptămâni din viața mea. Am interpretat un personaj pe nume Kim Greer, care se antrena pentru o cursă de scaune cu roțile în Cicely, Alaska și își luxează un cot. Maggie (Janine Turner) îmi făcea cunoștință cu Ed (Darren Burrows) ca să încerce să mă vindece în modul șamanic tradițional.

Iată cum era o zi pe platoul de filmare. În seara dinainte, îmi studiam replicile. Trebuia să mă trezesc foarte devreme (uneori la 3 noaptea) ca să mă întâlnesc cu restul distribuției la 4:30 și să ne deplasăm din Seattle în diverse locuri. Scenele de interior erau filmate în Redmond, Washington, iar exterioarele erau filmate în micul orașel Roslyn (populație 850). Cu machiajul realizat pe jumătate, trebuia să fac scenele „bloc” (să le jucăm prima oară cu alți actori). Pe urmă mă întorceam la finalizarea machiajului, urmată de turnarea scenelor. Această fază durează mult, deoarece scenele sunt filmate din unghiuri diferite, de mai multe ori și apoi trebuie să se „proceseze” și să se „ia”. Regizorul a fost foarte săritor și amuzant și îmi spunea „fata care joacă fără să joace”. După ce terminam pe la începutul după-amiezii, rămâneam



și mă uitam la alte scene care se filmau. Distribuția și echipa acestui serial au fost absolut speciale. Am adoptat chiar și un „bunic,” șoferul rulotei de machiaj. La două săptămâni după ce m-am întors, m-a sunat același regizor și m-a invitat la o audiție pentru un rol mic din *Beverly Hills 90210*. Ulterior am aflat că decisese să mă distribuie într-un rol mare: activist din campus, oponentul lui Brandon Walsh. Încă nu m-am întâlnit cu niciunul din actorii din *90210*. Consider că majoritatea actorilor e foarte diferită de personajele interpretate. Chiar dacă mi-am pierdut un picior din cauza cancerului, fac mai mult decât am făcut vreodată. Am învățat să schiez cu un singur picior și acum concurez și îi învăț și pe alții să schieze. Ce pot să spun, nu ne încrucișăm vârfurile schiurilor! Deși am obiective în privința actoriei și scrisului, după ce am avut cancer am învățat să nu iau lucrurile prea în serios. Viața este trecătoare. Așa că atâta vreme cât mai trăiesc încă, o să mă și distrez!

Kristine Kirsten



Și un cal bătrân se învață în buiestru

*Mintea, alături de medicamente, are puterea de a
răsturna sistemul imunitar...*

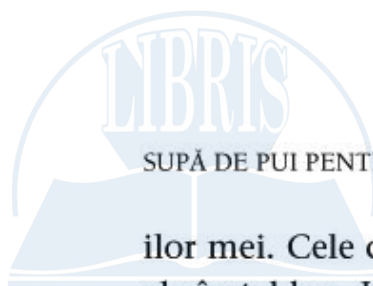
Jonas Salk

Fiind absolvent al uneia din primele 10 facultăți de medicină și după patru ani de rezidențiat la un spital universitar din New York, eram bine pregătit în știința medicinei. Eram generos și plin de compasiune; majoritatea pacienților mă iubea, ca și eu pe ei. Însă am rămas credincios pregătirii mele – dacă „nu e” în literatura medicală și nu a fost supus la studii rigide dublu-oarbe încrucișate, înseamnă că e o șarlatanie. Și așa au stat lucrurile timp de 40 de ani.

Cu trei luni înaintea celei de a 69-a aniversări, fiica mea din California mi-a trimis un exemplar al cărții *Quantum Healing – Vindecarea cuantică* – de Deepak Chopra, doctor în medicină, o carte ce explorează domeniul medicinei minte-corp.

Cu ocazia aniversării de 69 de ani, deși mă simțeam extraordinar, am făcut un control medical complet. Am primit un diagnostic definitiv de cancer de prostată în fază avansată. Profesorul de la facultatea de medicină a confirmat și el diagnosticul. Mi-a spus că nu exista vindecare, dar putea să încetinească evoluția bolii prin terapie hormonală și că puteam să mai trăiesc între 18 și 24 de luni.

În momentul diagnosticării am intrat într-o stare de șoc și de depresie, în ciuda sprijinului eroic al soției și al copi-

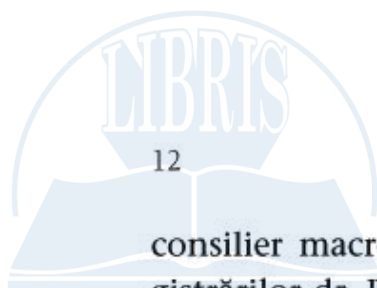


ilor mei. Cele două fiice ale mele din California au intrat și ele în tablou. Imediat, am început să citesc cărți și să ascult benzi despre vindecare, am început o alimentație macrobiotică, m-am programat la un curs de meditație, am stabilit o consultație cu un „psiholog de cancer” și am început să-mi vizualizez distrugerile provocate de cancer. Nici măcar una din aceste modalități nu constituia o terapie medicală standard, acceptată și cu toate că le-am parcurs cu o imensă doză de scepticism, nu m-am putut opune puterii de convingere a familiei. Eram hotărât să fiu un pacient bun și am făcut tot ce am spus mai înainte cu regularitate și încercând să nu am idei preconcepute.

Au trecut de-acum 51 de săptămâni. Sunt bine, dar nu mai sunt același om. Mi-am schimbat cu 180 de grade atitudinea față de practica medicală. Dintr-un medic cu vederi înguste, cu ochelari de cal, am devenit acum deschis la toate posibilitățile. Conduc grupuri de sprijin pentru cancer și am îmbrățișat dieta, meditația, vizualizarea și sprijinul psihologic. În fiecare săptămână primesc mai multe telefoane de la bolnavi de cancer care mi-au auzit povestea și care vor să știe ce pot face pentru a se ajuta pe ei înșiși.

Am adăugat rugăciunea cam cu un an în urmă. Deși auzisem de puterea rugăciunii și deși familia m-a inclus în mai multe rânduri de rugăciune, am fost sceptic până l-am auzit pe dr. Larry Dossey vorbind și citind din cartea sa *Healing Words – Cuvinte tămăduitoare*. Actualmente urmăresc numeroase documentare și povești despre rugăciuni de la televiziune. În felul meu neformal, vorbesc cu Dumnezeu zilnic.

Ziua mea începe cu 30 de minute de meditație, rugăciune și vizualizare. Cumpărăturile și gătitul fac și ele parte din rutina zilei. Am eliminat din alimentație toate produsele de origine animală și grăsimile și am mărit consumul de cereale, legume proaspete și alte alimente corespunzătoare unei alimentații macrobiotice. Mă duc în continuare la un



consilier macrobiotic, de două ori pe an. Ascultarea înregistrărilor dr. Bernie Siegel, dr. Deepak Chopra, Louise Hay și ale altora, implicați profund în conexiunea minte-corp, face de asemenea parte din rutina mea cotidiană. În lecturile mele am găsit numeroase „miracole medicale” apărute datorită „terapiilor alternative”.

Mulți dintre confrății mei mă consideră în continuare un „sărit de pe fix” care s-a întâmplat să fie norocos și să intre în remisiunea cancerului. De ce? Nu știu de ce. Dar eu știu de ce – am avut un munte de iubire și de sprijin moral și am ales să mă schimb. Asta mi-a salvat viața!

Howard J. Fuerst, doctor în medicină