

Knjigi na pot

Dr. Maté je zdravnik, ki bi si ga želeli ob svoji bolniški postelji. S svojim pisanjem izkazuje izjemen čut za sočloveka. Hkrati je radoveden in včasih skoraj boleče neposreden, ko nam poskuša pokazati, kako s svojim vedenjem in odločitvami sami utiramo pot boleznim.

Bolezen ni osamljen dogodek, ki nastane v določenem trenutku. Njeni nastavki so bili oblikovani že dosti prej, preden smo zmožni opaziti njene prve znake. Pogosto že zgodaj v otroštvu, ko smo se naučili, da je bolje, da smo nevidni, ponižni ali da naša čustva niso primerna, zaželena, morda celo škodljiva. Čeravno je bilo za otroka v dani situaciji morda nujno, da razvije takšne varovalne mehanizme, bodo ravno ti vzorci dolgoročno lahko usodni za zdravje. Bolezen je upor telesa, ko si posameznik na svoja pleča naloži več, kot zmore ali je dolžan nositi. Naša družba časti ljudi, ki svojemu delu in poslanstvu podredijo vse svoje življenje, prevzemajo vedno nove naloge in dolžnosti drugih, ki nikoli ne rečejo NE, tiste, ki vedno ohranijo nasmejan obraz, matere in ženske, ki tiho in brez pritoževanja prevzamejo skrb za dom in družino ter pri tem popolnoma zanemarijo svoje potrebe in želje, otroke, ki so že v mladih letih pokazali izjemno požrtvovalnost in prevzeli skrb za svoje sorojence, včasih celo starše. Maté opozarja, da ima takšno samožrtvovanje lahko visoko ceno. Ko nismo zmožni postaviti jasnih meja na psihološkem in medosebnem polju, bo to dobilo svoj odraz tudi na ravni telesa. V knjigi nas popelje skozi veliko

osebnih zgodb ljudi, ki jih je zdravil sam ali jih je intervjuval za namene knjige. Hkrati nam ponudi tudi izsledke različnih raziskav.

Če bi lahko posebej izbrala skupino, ki bi ji želela najprej predstaviti to knjigo, bi težko izpustila zdravnike in druge delavce v zdravstvu. A morda je še pomembneje, da knjigo berejo starši odraščajočih otrok. Oni so tisti, ki danes postavljajo temelje za zdravo prihodnost.

dr. Urška Žugelj, razvojna psihologinja

Gabor Maté
Ko telo reče ne
Skriti stres terja davek
Zbirka InZdravje

Naslov izvirnika
When the Body Says No

Copyright © 2003 by Gabor Maté. All rights reserved.
© za izdajo v slovenščini Založba Primus, d.o.o., Brežice 2018

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati ali prenašati v kakršni koli obliki ali s kakršnimi koli elektronskimi ali mehanskimi sredstvi, vključno s fotokopiranjem, snemanjem ali s kakršnim koli sistemom shranjevanja in priklica informacij, brez pisnega dovoljenja založnika, razen v primeru kratkih navedkov, vključenih v kritiške članke ali kritike. Hvala, ker podpirate avtorske pravice.

PREVEDLA Jedrt Lapuh Maležič
STROKOVNI PREGLED PREVODA Petra Česen, dr. Maja Šorli in dr. Urška Žugelj
LEKTORIRALA Andreja More
UREDILA Barbara Lipovšek
OBLIKOVAL Žiga Valetič
PODOBA NA OVITKU neyron, DepositPhotos
IZDALA IN ZALOŽILA Založba Primus, www.primus.si
ZA ZALOŽBO Damjan Racman
TISK Digitalni tisk Primus
NAKLADA 1000 izvodov
Brežice, 2019

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana
616-052:159.9
613.86:616

MATÉ, Gabor

Ko telo reče ne : skriti stres terja davek / Gabor Maté ;
[prevedla Jedrt Lapuh Maležič]. - Brežice : Primus, 2019. -
(Zbirka InZdravje)

Prevod dela: When the body says no
ISBN 978-961-7090-04-8
COBISS.SI-ID 302106112

Kazalo

Predgovor k slovenski izdaji	11
Opomba za bralca	15
1. Bermudski trikotnik	17
2. Preveč pridno dekletce	31
3. Stres in čustvena kompetentnost	47
4. Živi pokopani	61
5. Nikoli dovolj dobri	85
6. Tudi ti si del tega, mama	99
7. Stres, hormoni, potlačevanje in rak	115
8. Iz tega se izcimi nekaj dobrega	135
9. Ali obstaja osebnost, »dovzetna za raka«?	153
10. 55-odstotna rešitev	169
11. Vse je samo v njeni glavi	179
12. Umrl bom najprej na vrhu	197
13. Jaz ali nejaz: zbežan imunski sistem	211
14. Trhlo ravnovesje: biologija odnosov	231
15. Biologija izgube	245

16. Ples rodov	257
17. Biologija prepričanj	275
18. Moč negativnega mišljenja	291
19. Sedem temeljev zdravljenja	311
 Opombe	 339
Viri	355
Zahvala	359

Predgovor k slovenski izdaji

V knjigi *Ko telo reče ne* se avtor Gabor Maté, zdravnik z več kot 40-letno prakso, pogumno, znanstveno in predano poda na potovanje, v katerem preseže tabu zahodnega medicinskega pogleda na svet, v katerem je bolnikovo telo izvzeto iz konteksta njegovih življenjskih okoliščin.

Delo Gaborja Matéja sem odkrila med pripravljanjem predavanj, ki sem jih snovala za enega od modulov izobraževanj hipnoterapevtov, ki povezuje človekovo podzavest s psihosomatiko. Navdušena nad njegovimi odkritji, ki jih razkriva na svojih predavanjih in v knjigah, sem se študiozno lotila preučevanja njegovega dolgoletnega dela. V moji osebni izkušnji je njegovo učenje opazno izstopalo in nadgradilo dotedanje dojemanje psihosomatike. Njegovo delo me je prepričalo do te mere, da sem se vključila v njegove specialistične izobraževalne programe. Ko sem bila obveščena, da bo založba Primus začela izdajati njegova dela v slovenskem jeziku, sem bila navdušena. Med pisanjem tega predgovora sem se ponovno poglobila v srž knjige, ki je pred vami, in v vsakem novem branju, pregledovanju in povzemanju doživim nove uvide in spoznanja, tako na osebni ravni kot terapevtski. Vesela sem, da se na to pot podajate tudi vi.

Gabor Maté se kot zdravnik, avtor in raziskovalec zazre v svoje bolnike ter jih vidi in 'spregleda' v celoti. Zanj ni dovolj, da vidi samo njihovo bolezen, temveč ga zanima podlaga, na kateri je bolezen nastala, torej človek kot celota.

V svojem delu stopi na stran tistih pionirjev in znanstvenikov, ki so spoznali, da ima povezovanje uma in telesa, zlitje čustev in fiziologije velik vpliv na življenje, pa naj si bo to v zdravju ali bolezni. Ta znanost, tako imenovana *psihonevroimunologija*, navdihuje njegov pristop, ko raziskuje povezavo med boleznijo in zdravjem, stresom in stresorji, človekom in njegovim odzivanjem na življenje, v katerem je stres neprepoznaven, a stalen spremljevalec posameznika.

Poglobi se v ozaveščanje vloge, ki jo igrajo naši nezavedni procesi, potlačena čustva in obrambni mehanizmi (ki smo se jih priučili v najbolj zgodnjih obdobjih svojega bivanja) pri (ne)prepoznavanju skritega stresa, ki nas vodi v bolezen. Ob tej knjigi se ne moremo upreti samoizpraševanju. Kakšna je cena naše 'otopelosti' do nas samih, ko ne vemo več, kaj zares čutimo? Kaj narediti s svojimi potlačenimi čustvi? Kaj pomeni neprepoznavanje sporočil, ki jih pošiljajo naša »nezavedna«, potlačena čustva? Kako se lahko zgodi, da ne znamo prebrati svojih lastnih čustev in občutkov?

'Potlačitev, torej disociacija med čustvi in zavedanjem ter odrievanje čustev v nezavedno, dezorganizira in zmede našo fiziološko obrambo, da nekaterim iztiri in začne uničevati zdravje, namesto da bi ga varovala,' je teza, s katero nas pelje skozi izjemno knjigo, ki že ob branju v bralcu sproži proces ozaveščanja.

Morda bo nekaterim v začetku težko sprejeti, da so bolezni povezane z našo nezavedno psiho, saj bi nemara tako začutili občutek nemoči in neuspeha. Pa vendarle nam prav to spoznanje daje možnost in odgovornost, da končno prisluhnemo telesu in s tem slišimo sebe.

Gabor Maté brez zadržkov raziše notranje vzgibe in vodila človekovega obstoja ter pri tem odpira tudi svoja čustva iz preteklosti z namenom, da nas osvobodi našega lastnega zanikanja in sramu pred samodejnimi notranjimi vzgibi, da bi potlačili svoja čustva, občutke in zaznave. Skozi zgodbe, primere in njegove lastne uvide nam daje 'dovoljenje' ter nas spodbuja, da tudi sami pogledamo vase, se zazremo v svoja življenjska področja, kjer si še vedno ne upamo iskreno presoditi, kaj je dobro za nas in kaj nam škodi.

Pomaga nam, da se sočutno sprejmemo, najdemo svojo resnično vrednost in prepoznamo tisto, kar je naša resnica, ter jo tudi sprejemamo kot jasno čustveno zaznavanje. Celo čustvo jeze, ki se ga marsikdo boji, v tem kontekstu postane zdrava jeza, ki kot naraven vzgib pomeni varno postaviti meje in se zavarovati. Tako lahko delujemo avtonomno, povezani s seboj in iz središča svojega lastnega bitja, hkrati pa smo ljubeče povezani s svetom okoli sebe.

Gabor Maté prav tako zelo kritično obravnava pomen pozitivnih misli za zdravljenje bolezni. *Takoj ko besedo mišljenje kvalificiramo s pridevnikom pozitivno, izključujemo tiste dele resničnosti, ki jih imamo za negativne.* Še več, poudarja pomen negativnih misli, ki so človekov kompas in kažejo na tisto, kar v življenju ni dobro. *Pristno pozitivno mišljenje se začne tako, da vključuje vso našo resničnost. Vodi ga zaupanje v to, da se bomo spoprijeli s celotno resnico, naj se izkaže za kakršno koli že.*

Zdrav in stabilen posameznik bo negativne misli znal kritično sprejeti in iz njih ustvariti smisel za spremembo. Ko telo reče ne, ga torej moramo slišati in sprejeti njegovo sporočilo, nikakor ne spregledati. Zgolj ponavljanje pozitivnih misli tako v številnih primerih deluje prav nasprotno – povzroči, da »ne«, ki nam ga je poslalo telo z bolečino in neugodjem, ne slišimo ali celo zanikamo. S tem se oddaljujemo od spoprijemanja z resnico in še poglobljamo problem.

Njegov poziv je jasen, spoznajmo se, naučimo se prepoznavanja vseh čustev v telesu (tudi tistih bolečih in nezavednih). Šele ko se osvobodimo bolečih mehanizmov samozatajevanja, lažje prepoznamo svojo notranjo resnico in zberemo moč, da jo končno tudi zaživimo.

Asya Širovnik Moškon,
terapevтка, predavateljica, duhovna voditeljica, avtorica in
ustanoviteljica Mednarodne šole napredne transcendentalne
hipnoterapije ter organizacije Sirovnik Institute

Njena spletna stran: www.asyasirovnik.com

Opomba za bralca

Ljudje so od nekdaj intuitivno razumeli, da um in telo med seboj nista ločljiva. Moderna doba je prinesla nesrečni razkol, delitev med tem, kar poznamo z vsem svojim bitjem, in tistim, kar naš razmišljujoči um sprejema kot resnico. Od teh dveh vrst znanja druga, ožja vrsta na našo nesrečo pogosto prevlada.

V užitek in privilegij mi je torej, da pred bralcem lahko razgrnem odkritja sodobne znanosti, ki potrjujejo intuitivne zaznave starodavne modrosti. To je bil moj prvotni cilj med pisanjem te knjige. Moj drugi namen je bil, da nastavim ogledalo naši družbi, zagnani v stres, da bi lahko prepoznali, kako na nešteto nezavednih načinov sami pripomoremo k nastanku bolezni, ki nas pestijo kakor kuga.

To ni knjiga receptov, vendar upam, da bo katalizator bralcem za osebno preobrazbo. Recepti pridejo od zunaj, preobrazba pa sledi od znotraj. Obstajajo številne knjige preprostih receptov te ali one vrste – fizičnih, čustvenih, duhovnih –, ki se pojavijo vsako leto. Moj namen ni bil, da bi napisal še eno od takšnih. Recepti so nastali ob domnevi, da je treba nekaj popraviti; preobrazba ponesi v ospredje zdravljenje – doseganje celovitosti, integritete – tistega, kar je že tam. Nasveti in recepti so sicer lahko uporabni, za nas pa je celo še dragocenejši uvid vase in delovanje našega uma in telesa. Uvid, ko ga navdahne iskanje resnice, lahko spodbuja preobrazbo. Za tiste, ki tukaj iščejo zdravilno sporočilo, se to sporočilo začne na prvi strani s prvo študijo primera. Kakor je nakazal veliki

fiziolog Walter Cannon, je v naših telesih modrost. Upam, da bo knjiga *Ko telo reče ne* ljudem pomagala uskladiti se z notranjo modrostjo, ki jo v sebi nosimo vsi.

Nekateri primeri v tej knjigi izhajajo iz objavljenih biografij ali avtobiografij znanih osebnosti. Večino sem navedel po svojih kliničnih izkušnjah ali iz snemanih razprav z ljudmi, ki so privolili v intervjuje in navedke iz svoje zdravstvene in osebne zgodovine. Zavaljo varovanja zasebnosti so imena spremenjena (in v nekaterih primerih tudi okoliščine).

V izogib temu, da bi to delo naredili nevzdržno akademsko za laičnega bralca, smo opombe uporabljali malo. Sklicevanja so za vsako poglavje navedena na koncu knjige.

Poševni tisk je, če ni označeno drugače, moj.

Z dobrodoščico sprejemam komentarje na svojem e-naslovu: gmate@telus.net.

1 | Bermudski trikotnik

Mary je bila indijanska ženska v zgodnjih štiridesetih, vitke postave, nežna in spoštljiva. Moja pacientka je bila osem let, skupaj s svojim možem in tremi otroki. V njenem nasmehu je bila plahost, odtenek samopodcenjevanja. Zlahka se je nasmejala. Ko ji je večno mladostni obraz zasijal, ni bilo mogoče ne odzvati se enako. Ko pomislim na Mary, se mi še zmeraj ogreje srce – in se obenem skrči od žalobnosti.

Z Mary se nikoli nisva veliko pogovarjala, dokler bolezni, ki ji je pozneje vzela življenje, ni pokazala svojih prvih znakov. Začetek je bil videti dokaj nedolžen: rana od vboda šiviljske igle na konici prsta se ji ni zacelila več mesecev. Problem so izsledili vse do Raynaudovega fenomena, pri katerem se majhne arterije, po katerih kri doteka v prste, zožijo, da tkivom primanjkuje kisika. Sledi lahko gangrena in na žalost se je to zgodilo Mary. Navkljub več hospitalizacijam in kirurškim posegom je v enem letu že moledovala za amputacijo, da bi se znebila kljuvajoče bolečine v prstu. Dotlej ko se ji je želja izpolnila, je bila bolezen že na pohodu in močni narkotiki niso zadostovali za ublažitev njene nenehne bolečine.

Raynaudov fenomen se lahko pojavi neodvisno od drugih motenj ali za njimi. Kadilci so močno izpostavljeni tveganju, Mary pa je bila vse od najstniških let strastna kadilka. Upal sem, da ji bo, če bo prenehala kaditi, v prste spet začela normalno dotekati kri. Po številnih relapsih ji je končno uspelo. Na žalost se je izkazalo, da je bil Raynaudov fenomen znanilec nečesa veliko hujšega:

Mary so diagnosticirali sklerodermijo ali sistemsko sklerozo, eno od avtoimunskih bolezni, ki vključujejo revmatoidni artritis, ulcerozni kolitis, sistemski lupus eritematosus (SLE) in številna druga obolenja, pri katerih ne prepoznamo takoj avtoimunskega izvora, denimo sladkorno bolezen, multiplo sklerozo in nemara celo Alzheimerjevo bolezen. Vsem je skupen napad bolnikovega lastnega imunskega sistema na telo, kar povzroča poškodbe na sklepih, vezivnem tkivu ali skoraj katerem koli organu, naj gre za oči, živčevje, kožo, črevesje, jetra ali možgane. Pri sklerodermiji (iz grške besede, ki pomeni »otrdelo kožo«) ima samomorilski napad imunskega sistema za posledico otrdelost kože, požiralnika, srca in tkiv v pljučih in drugod.

Kaj povzroča to državljansko vojno v telesu?

Medicinski učbeniki to obravnavajo z izključno biološkega vidika. V nekaj primerih so kot povzročitelji omenjeni strupi, večinska domneva pa je, da je v veliki meri v ozadju genetska predispozicija. Zdravljenje v praksi odraža ozko miselno naravnano zgolj na telesni vidik. Ne specialisti ne jaz kot njen osebni zdravnik nismo nikoli pomislili, da bi upoštevali, kaj v Maryjinih specifičnih izkušnjah bi lahko še prispevalo k njeni bolezni. Nihče od nas ni izrazil radovednosti o njenem psihološkem stanju pred nastankom bolezni ali o tem, kako je to vplivalo na njen potek in dokončni izid. Preprosto smo vsakega od njenih telesnih simptomov obravnavali, kakor so se pokazali: z zdravili smo zdravili vnetje in bolečino, z operacijami odstranili gangrensko tkivo in izboljševali dotok krvi, s fizioterapijo smo ji vračali mobilnost.

Nekega dne sem jo, skoraj po trenutnem vzgibu, v odziv na šepet intuicije, ki mi je govorila, da Mary potrebuje poslušalca, povabil, naj se naroči pri meni za celo uro, da bi tako dobila priložnost in mi povedala kaj o sebi in svojem življenju. Ko je spregovorila, je bilo to zame razodevajoče. Pod njenim pohlevnim in plahim obnašanjem se je skrivala obsežna zaloga potlačenih čustev. Mary je bila kot otrok zlorabljen in zapuščen, nato pa so si jo podajali iz ene rejniške družine v drugo. Spominjala se je, kako

se je pri sedmih letih stiskala na podstrešju z mlajšima sestrama v naročju, medtem ko sta se njena pijana rejnika spodaj prepirala in kričala. »Ves čas me je bilo neizmerno strah,« je rekla, »toda kot sedemletnica sem morala zavarovati svoji sestri. Mene pa ni varoval nihče.« Še nikdar prej ni razodela teh travm, niti svojemu možu ne, s katerim je bila poročena dvajset let. Naučila se je, da nikomur, niti sebi, ne izraža svojih občutij do česar koli. Če bi se v otroštvu izrazila, bila ranljiva in sprašujoča, bi to zanjo pomenilo tveganje. Njena varnost je bila v tem, da upošteva čustva drugih, nikoli svojih lastnih. Ujeta je bila v vlogo, ki ji je bila vsiljena kot otroku, ni pa se zavedala, da ima tudi sama pravico do tega, da kdo skrbi zanjo, da ji kdo prisluhne, da se komu zdi vredna pozornosti.

Mary se je opisala kot nezmožno reči 'ne', kot osebo, ki kompulzivno prevzema odgovornost za potrebe drugih. Njena glavna skrb so bili še naprej njen mož in skoraj odrasli otroci, celo ko se ji je bolezen zaostrovala. Je bila sklerodermija način, kako je njeno telo dokončno začelo zavračati ta vsesplošen občutek dolžnosti?

Nemara je njeno telo počelo tisto, česar njen um ni zmožel: odvrгло je neumorna pričakovanja, sprva vsiljena otroku in zdaj samovsiljena odrasli osebi, ki je druge postavila na prvo mesto. Sam sem to nakazal, ko sem o Mary napisal svoj prvi članek v vlogi medicinskega kolumnista za časnik *The Globe and Mail* leta 1993. »Ko nam kaj prepreči, da bi se naučili reči 'ne',« sem napisal, »se utegne zgoditi, da 'ne' izrečejo naša telesa namesto nas.« Navedel sem nekaj medicinske literature o negativnih učinkih stresa na imunski sistem.

Ideja, da je lahko slog spoprijemanja s čustvi pri ljudeh dejavnik za sklerodermijo ali druga kronična obolenja, pri nekaterih zdravnikih velja za nesprejemljivo. Specialistka revmatologinja v veliki kanadski bolnišnici je uredniku napisala neprizanesljivo pismo, v katerem je skritizirala tako moj članek kot tudi časopis, ker ga je objavil. Obtožila me je neizkušenosti in trdila, da nisem opravil nikakršnih raziskav.

Da specialist zanemari povezavo med telesom in umom, ni presenetljivo. Dualizem, ki razdvoji tisto, kar je eno, zaznamuje

vsa naša verovanja o zdravju in bolezni. Telo v izolaciji poskušamo razumeti iz uma. Človeška bitja, naj bodo zdrava ali ne, si želimo opisati, kakor da delujejo neodvisno od okolja, v katerem se razvijajo, živijo, delajo, se igrajo, ljubijo in umirajo. To so vgrajene, skrite pristranskosti medicinske pravovernosti, ki jih večina zdravnikov ponotranji med usposabljanjem in jih prenese v svojo prakso.

V nasprotju s številnimi drugimi disciplinami mora medicina šele usvojiti pomembno lekcijo Einsteinove teorije relativnosti: da položaj opazovalca vpliva na opazovani pojav in učinkuje na rezultate opazovanja. Neizprašane domneve znanstvenika obenem določajo in omejujejo tisto, kar bo odkril, kakor je poudaril pionirski češko-kanadski raziskovalec stresa Hans Selye. »Večina ljudi se ne zaveda povsem, do kolikšne mere so duh znanstvenega raziskovanja in lekcije, ki izhajajo iz njega, odvisni od osebnih pogledov tistih, ki opravijo odkritje,« je zapisal v delu *The Stress of Life*. »V zgodovinskem obdobju, ki je tako zelo odvisno od znanosti in znanstvenikov, si ta temeljni poudarek zasluži posebno pozornost.«¹ V tej odkritosrčni in samorazodevajoči oceni je Selye, tudi sam zdravnik, izrazil resnico, ki jo je celo danes, četrto stoletja pozneje, doumelo le malo ljudi.

Bolj ko se zdravniki specializirajo, več vedo o delu telesa ali organu in manj navadno razumejo človeško bitje, v katerem prebiva ta del ali organ. Ljudje, s katerimi sem opravil intervjuje za to knjigo, so skoraj v en glas poročali, da jih niti specialisti niti njihovi osebni zdravniki nikdar niso povabili, naj raziščejo osebno, subjektivno vsebino svojih življenj. Če sploh kaj, so menili, da se jim v večini stikov z zdravniškim poklicem takšen dialog onemogoča. Ko sem se s svojimi kolegi specialisti pogovarjal o prav teh pacientih, sem ugotovil, da lahko zdravnik celo po dolgoletnem zdravljenju določene osebe ni vedel ničesar o bolnikovem življenju in izkušnjah zunaj ozkih meja bolezni.

V tej knjigi sem se namenil pisati o učinkih stresa na zdravje, zlasti v primerih skritega stresa, ki ga vsi črpamo iz zgodnjega programiranja in je tako globok, tako subtilen vzorec, da imamo