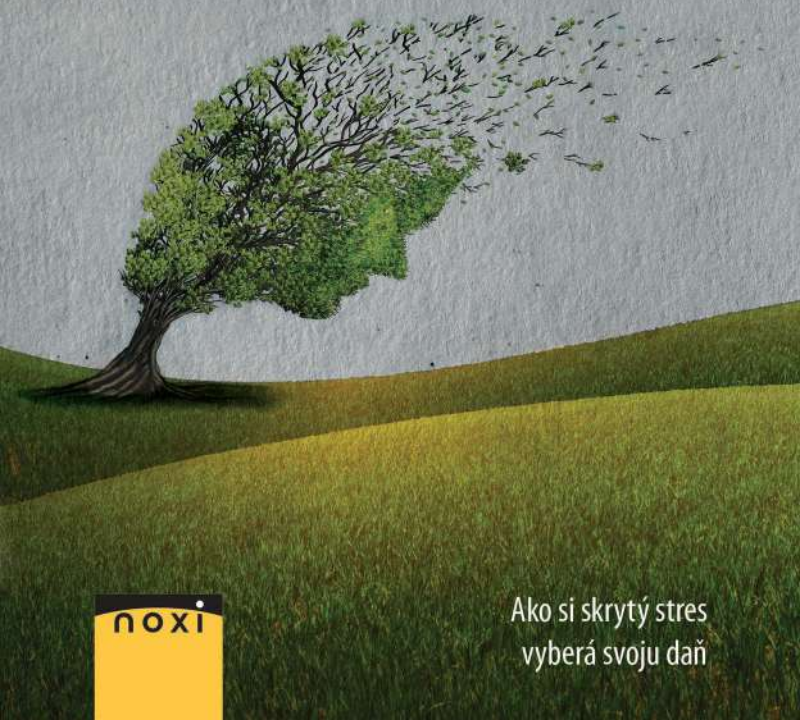


Gábor Maté, M. D.

KEĎ TELO povie NIE



noxi

Ako si skrytý stres
vyberá svoju daň

Povedali o knihe
Keď telo povie nie: Ako si skrytý stres vyberá svoju daň
Národný bestseller

„Táto kniha má mnoho silných stránok... Keď je Maté svedkom ľudského utrpenia, vrátane toho svojho, a prináša o ňom svedectvo, jeho výpoveď je pútavá a plná súcitu.“

– Denník *The Globe and the Mail*

„Napísané zrozumiteľne a so súcitom... Zdá sa, že kniha odráža samotného autora: prekypuje vedomosťami a vychádza priamo z jeho srdca.“

– Časopis *The Georgia Straight*

„Vďaka Matého lekárskeho vzdelaniu a zrozumiteľnému štýlu jeho písania sú zložité biologické procesy zrozumiteľné aj čitateľom bez odborného vzdelania.“

– Denník *The Gazette*

„Táto kniha je kvalitne odprezentovaná, pútavá a poskytuje zaujímavé témy na zamyslenie.“

– Denník *Times Colonist* (Victoria)

„Táto lákavá teória vstupuje na scénu v čase emočného stresu a prenikania viktimizácie do kultúry Severnej Ameriky... Ide o pôsobivú zbierku reálnych príbehov z Matého lekárskej praxe i záverov vedcov z mnohých lekárskeho časopisov.“

– Denník *The Vancouver Sun*

„Fascinujúce skúmanie vzťahu medzi stresom a chorobou... Maté sa vnára do hlbín životných príbehov a myslí mnohých svojich pacientov... To, čo odhaľuje, je skutočné zjavenie.“

– Denník *Edmonton Journal*

Copyright © 2003 by Gabor Maté, M.D.

Published by arrangement with Alfred A. Knopf Canada,
a division of Penguin Random House Canada Limited.

Translation © 2021 Mgr. Daniela Hruziková

Cover design © 2021 Ave Libri

Slovak edition © 2021, 2021 (elektornická verzia) by NOXI

All rights reserved.

Gabor Maté, M.D.

**KEĎ
TELO POVIE
NIE**

Ako si skrytý stres
vyberá svoju daň

Túto knihu venujem pamiatke mojej matky Judith Löviovej, 1919 – 2001. Rovnako aj pamiatke doktora Hansa Selyeho, skutočne osvieteného muža dvadsiateho storočia, ktorého vedecké poznatky a ľudská múdrosť nám naďalej prinášajú ponaučenie.

Podstata vedeckého skúmania nespočíva v tom, či niečo objavíme ako prví, ale či sme schopní zaviesť pevné spojenia medzi už známym a doposiaľ neznámym. Práve tento proces prepojenia môže najviac prispieť k pravému poznaniu a skutočnému pokroku.

HANS SELYE, M. D., *Stres života*

OBSAH

<i>Poznámka pre čitateľa</i>	9
1. Bermudský trojuholník	13
2. Príliš poslušné dievčatko	35
3. Stres a emočná kompetencia	59
4. Pochovaní zaživa	81
5. Keď nikdy nie ste dosť dobrí	119
6. Týka sa to aj teba, mami	141
7. Stres, hormóny, potláčanie a rakovina	163
8. Všetko zlé je na niečo dobré	197
9. Existuje „osobnosť náchylná na rakovinu“?	225
10. Riešenie 55 percent	249
11. Všetko je to len v jej hlave	263
12. Začnem odumierať zhora	291
13. Som to ja alebo nie? Zmätený imunitný systém	311
14. Krehká rovnováha: Biológia vzťahov	343
15. Biológia straty	365
16. Tanec generácií	385
17. Biológia presvedčenia	413
18. Sila negatívneho myslenia	435
19. Sedem zásad uzdravenia	467
<i>Poznámky</i>	509

POZNÁMKA PRE ČITATEĽA



UDIA ODNEPAMÄTI INTUITÍVNE VEDELI, že telo a myseľ nie sú od seba oddelené. Moderné časy so sebou priniesli nešťastné odtrhnutie toho, čo vieme v hĺbke duše, od toho, čo naša vedomá myseľ prijíma ako pravdu. Z týchto dvoch poznatkov najčastejšie vyhráva ten druhý, čo je na škodu.

Preto je pre mňa potešením i výsadou predstaviť čitateľom výsledky moderných vedeckých výskumov, ktoré potvrdzujú spomínanú intuitívnu starú múdrosť. Pri písaní tejto knihy to bolo mojím hlavným cieľom. Druhým bolo nastaviť zrkadlo našej uponáhlanej spoločnosti, aby sme mohli zistiť, akými mnohorakými nevedomými spôsobmi sa podieľame na vzniku chorôb, ktoré nás trápia.

Toto nie je kniha s lekáorskymi receptami, napriek tomu dúfam, že čitateľom poslúži ako katalyzátor osob-

nej premeny. Recepty prichádzajú zvonka, zatiaľ čo osobná premena zvnútra. Existuje veľa kníh s jednoduchými návodmi rôzneho druhu – fyzickými, emočnými, duchovnými – a každý rok sa objavujú nové. Nebolo mojim zámerom napísať ďalšiu podobnú príručku. Recepty predpokladajú, že je potrebné niečo napraviť. Na druhej strane osobná premena prináša skutočné uzdravenie – cestu k vlastnej integrite a celistvosti – toho, čo už máme. Rady a recepty môžu byť užitočné, pre nás je však cennejšie pochopiť samých seba, a to, ako funguje naša myseľ a telo. Takéto porozumenie, inšpirované hľadaním pravdy, môže viesť k skutočnej premene. Tí, ktorí budú v knihe hľadať zdroj informácií pre svoje uzdravenie, nájdú ho hneď na prvej strane opisujúcej prvý prípad. Ako prehlásil známy fyziológ Walter Cannon, telo má vlastnú múdrosť. Dúfam, že kniha *Keď telo povie nie* pomôže ľuďom naladiť sa na vnútornú múdrosť, ktorá je v každom z nás.

Niektoré prípady uvedené v tejto knihe sú z vydaných biografí alebo autobiografií známych osobností. Väčšina však vychádza z mojich vlastných skúseností z klinickej praxe a zo záznamov rozhovorov s ľuďmi, ktorí súhlasili s interview a so zverejnením ich osobnej i zdravotnej histórie v tejto publikácii. Z dôvodu ochrany ich súkromia (a v niektorých prípadoch aj vplyvom iných okolností) boli ich mená pozmenené.

Aby táto kniha nepôsobila na laického čitateľa priveľmi vedecky, poznámky pod čiarou a použitú literatúru v nej uvádzam iba v nevyhnutnej miere. Zdroje týkajúce sa každej kapitoly sú uvedené na konci knihy.

Text v kurzíve tvoria moje komentáre, pokiaľ to nie je uvedené inak.

Svoje pripomienky mi môžete zasielať na moju e-mailovú adresu: gmate@telus.net.

1.

BERMUDSKÝ TROJUHOĽNÍK

P

ŔVODNÁ OBYVATEĽKA MARY bola čerstvá štyridsiatnička útlej postavy s nežným a úctivo nespelym vystupovaním. S manželom a tromi deťmi boli mojimi pacientmi osem rokov. Z jej úsmevu som cítil nespelosť a náznak sebaodceňovania. Bolo jednoduché ju rozosmiať. Vždy, keď sa jej mladistvo vyzerajúca tvár rozžiarila, nebolo možné nezareagovať rovnako. Stále ma hreje pri srdci, no zároveň ma bolestivo bodá, keď si na ňu spomeniem.

S Mary sme sa nikdy nejako obzvlášť nerozprávali, kým sa u nej neobjavili prvé príznaky choroby, ktorá ju neskôr pripravila o život. Spočiatku to vyzeralo nevinne. Pichla sa ihlou do prsta a rana sa jej niekoľko mesiacov nehojila. Lekári problém diagnostikovali ako Raynaudov syndróm, ktorý spôsobuje zúženie malých tepien

zásobujúcich prsty, pričom tkanivá trpia nedostatkom kyslíka. Potom sa môže objaviť gangréna, čo bol, nanešťastie, aj prípad Mary. Napriek niekoľkým hospitalizáciám a chirurgickým zákrokom, do roka prosila o amputáciu, ktorá by ju zbavila pulzujúcej bolesti v prste. Kým sa jej pranie naplnilo, ochorenie sa rozvinulo naplno a na potlačenie pretrvávajúcej bolesti už nestačili ani silné narkotiká.

Raynaudov syndróm sa môže objaviť samostatne alebo ako dôsledok iných porúch. Väčšie riziko hrozí fajčiarom a Mary bola tuhá fajčiarka už od puberty. Dúfal som, že keby fajčiť prestala, mohol by sa jej v prstoch obnoviť normálny krvný obeh. Po mnohých relapsoch sa jej to napokon podarilo. Žiaľ, ukázalo sa, že u Mary bol Raynaudov syndróm predzvesťou niečoho oveľa horšieho. Diagnostikovali jej sklerodermiu, jedno z autoimunitných ochorení, ako je napríklad reumatoidná artritída, ulcerózna kolitída, systémový lupus erythematosus (SLE) a množstvo ďalších, ktoré často nie sú pôvodom považované za autoimunitné, ako napríklad cukrovka, roztrúsená skleróza a možno aj Alzheimerova choroba. Všetky sa prejavujú tým, že telo napáda vlastný imunitný systém a spôsobuje poškodenie rôznych jeho častí od kĺbov, spojivových tkanív po takmer ktorýchkoľvek orgán, či už ide o oči, nervy, kožu, črevá, pečeň alebo mozog. Sklerodermia (z gréckeho slova s významom „stvrdnutá koža“) je samovražedný útok imunitného systému, kto-

rý spôsobuje stvrdenie kože, pažeráka, srdca a tkanív v pľúcach a inde.

Čo v našom tele rozpútava podobnú občiansku vojnu?

Učebnice medicíny sa na danú problematiku pozerajú z výlučne biologického hľadiska. V zriedkavých prípadoch sa ako príčinné faktory uvádzajú toxíny, no najčastejšie sa za pôvodcu označuje genetická predispozícia. Tento úzko fyzicky zameraný prístup sa potom odráža v lekárskej praxi. Ani špecialisti, ani ja ako rodinný lekár Mary, sme sa vôbec nezamysleli nad tým, či sa na jej ochorení nemohli podieľať aj nejaké ďalšie faktory. Nikto z nás sa nezaujímal o jej psychický stav pred prepuknutím ochorenia, ani o to, aký mohol mať vplyv na jeho priebeh a konečný výsledok. Jednoducho sme liečili všetky jej fyzické príznaky tak, ako sa postupne objavovali: lieky na zápal a bolesť, operácia s cieľom odstrániť gangrenózne tkanivá a zlepšiť zásobenie krvou, fyzioterapia na obnovu hybnosti.

Jedného dňa, takmer z rozmaru alebo v reakcii na tichý hlas intuície, ktorý mi našepkával, že si mám Mary vypočuť, som ju pozval na hodinovú konzultáciu, počas ktorej mala príležitosť povedať mi o sebe a svojom živote viac. Keď sa rozrozprávala, otvorila mi oči. Za jej miernym a nesmelým vystupovaním sa skrývala obrovská nálož potláčaných emócií. Ako dieťa ju rodičia týrali, opustili a putovala z jednej pestúnskej rodiny do druhej. Spomínala, ako sa v siedmich rokoch chúlila v rohu v podkroví

a objímala v náručí svojej mladšej sestry, zatiaľ čo sa pod nimi hádali a kričali po sebe ich opití pestúni. „Neustále som sa tak veľmi bála,“ zverila sa mi, „ako sedemročná som musela chrániť svoje mladšie sestry. Mňa však nemal kto ochrániť.“ O týchto traumách nikdy predtým nikomu nepovedala. Ani svojmu manželovi, s ktorým žila dvadsať rokov. Naučila sa nedávať najavo svoje pocity, dokonca ani sama sebe. Keby si ako dieťa svoje pocity pripúšťala, bola by zraniteľná, mala by pochybnosti, ktoré by ju vystavovali riziku. Cítila sa bezpečne, ak myslela na pocity druhých, nikdy nie na tie svoje. Uviazla v role, ktorú jej vnútili okolnosti v detstve. Neuvedomovala si, že aj ona má právo, aby sa o ňu niekto staral, načúval jej a zaslúžene jej venoval svoju pozornosť.

Samu seba opisovala ako človeka, ktorý nie je schopný povedať nie a nutkavo preberá zodpovednosť za uspokojovanie potrieb druhých. Ešte aj v čase, keď sa jej zdravotný stav rapídne zhoršoval, bolo jej hlavnou starosťou, čo bude s manželom a takmer dospelými deťmi. Bola sklerodermia spôsob, akým sa jej telo rozhodlo konečne odmietnuť jej nadmerný zmysel pre povinnosť?

Možno jej telo urobilo to, čo nedokázala jej myseľ – odhodiť neutíchajúce očakávania, ktoré musela splňať, najskôr ako dieťa a potom si ich brala na seba ako dospelá, pričom vždy myslela v prvom rade na druhých, až potom na seba. Spomínané skutočnosti som naznačil vo svojom prvom vedeckom článku, ktorý som ako lekársky

odborník napísal v roku 1993 pre kanadský denník *The Globe and Mail*. Uviedol som v ňom: „Keď sme sa z nejakého dôvodu nenaučili, ako povedať nie, naše telo to nakoniec môže začať robiť za nás.“ Citoval som aj odbornú lekársku literatúru zameranú na negatívne účinky stresu na imunitný systém.

Myšlienka, že by spôsob zvládania stresu mohol mať vplyv na chronické ochorenia ako sklerodermia, je pre niektorých lekárov nemysliteľná. Jedna reumatologička z poprednej kanadskej nemocnice poslala redaktorovi ostrý list, v ktorom kritizovala nielen môj článok, ale aj denník za to, že ho uverejnil. Obviňovala ma z nedostatku skúseností a vyvodzovania záverov bez vedecky podložených dôkazov.

Nezaskočilo ma, že by niekto podobný mohol zavrhnúť možné súvislosti medzi chorobami tela a stavom mysle. Dualizmus – teda umelé rozdelenie jedného prirodzeného celku na dve časti – je charakteristický pre všetky naše presvedčenia, predpoklady a názory v oblasti zdravia a choroby. Snažíme sa pochopiť telo, ako keby bolo oddelené od mysle. Chceme opísať ľudské bytosti – či už zdravé alebo choré –, akoby fungovali oddelene od prostredia, v ktorom sa vyvíjajú, v ktorom žijú, pracujú, hrajú sa, milujú a umierajú. Sú to hlboko zakorenené predsudky a skryté skreslenia lekárskeho dogiem, ktoré si väčšina lekárov osvojí v priebehu štúdia, a potom ich prenáša do praxe.

Na rozdiel od mnohých iných disciplín, medicína doposiaľ nedospela k onomu dôležitému poznatku, ktorý vyplýva z Einsteinovej teórie relativity – poloha pozorovateľa má vplyv na pozorovaný jav a výsledky pozorovania. Neprebádané domnienky odborníkov budú určovať, no zároveň aj obmedzovať to, čo odhalia, ako poznamenal priekopník v oblasti skúmania stresu Hans Selye, Kanadan s európskymi koreňmi. „Väčšina ľudí si neuvedomuje, nakoľko rozsah ducha vedeckého skúmania a ponaučení, ktoré si z neho odnášame, závisia od osobných uhlov pohľadu bádateľov,“ napísal vo svojej knihe *The Stress of Life* (*Stres života*, v slovenčine nevyšla, pozn. red.). „V časoch tak veľmi závislých od vedy a vedcov si tento základný fakt zaslúži mimoriadnu pozornosť.“¹ V citovanom, úprimnom a sebaodhaľujúcom hodnotení, Selye, sám lekár, vyjadruje pravdu, ktorú i dnes, o štvrté storočie neskôr, chápe len veľmi málo ľudí.

Čím viac sa lekári špecializujú, tým viac toho vedia o určitom orgáne alebo časti tela, no zároveň tým menej rozumejú človeku ako celku, ktorého je daný orgán súčasťou. Ľudia, s ktorými som viedol rozhovory do tejto knihy, takmer jednohlasne uvádzali, že ani špecialisti, ani všeobecní či rodinní lekári sa nikdy neuchyľovali ku skúmaniu osobných, subjektívnych udalostí z ich života. Dokonca mali skôr pocit, že podobné rozhovory boli vo väčšine prípadov pri kontakte s lekármi skôr nežiaduce. Keď som sa o týchto pacientoch rozprával s mojimi kole-

gami špecialistami, zistil som, že aj po mnohých rokoch liečenia pacienta môže mať jeho lekár, nad rámec úzkeho zamerania sa na jeho chorobu, len veľmi hmlistú predstavu o pacientovom živote a prežívaní.

Do písania knihy *Keď telo povie nie* som sa pustil s cieľom predstaviť vplyv stresu na fyzické zdravie, najmä skrytého stresu, ktorý vychádza z naprogramovania z raného detstva, zo vzorcov takých hlbokých a zároveň nepatrných, že nám pripadajú ako prirodzená súčasť nášho skutočného ja. Snažím sa predkladať toľko dostupných vedeckých dôkazov, koľko som považoval za rozumné v publikácii určenej pre laickú verejnosť. V samotnom jadre – aspoň podľa mňa – kniha pozostáva z osobných príbehov, o ktoré sa môžem podeliť s čitateľmi. Zároveň však budú dané osobné príbehy vnímané ako najmenej presvedčivé práve tými, ktorí podobné dôkazy považujú za „nepodložené“.

Iba intelektuálny spiatočník by mohol popierať ohromný prínos, ktorý ľudstvu prinieslo svedomité dodržiavanie vedeckých metód. Lenže nie všetky základné informácie je možné potvrdiť v laboratóriu alebo štatistickou analýzou. Nie všetky aspekty choroby je možné zredukovať na fakty overiteľné dvakrát slepými štúdiami a najexaktnejšími vedeckými metódami. „Medicína nám môže o podstate uzdravovania, utrpenia a smrti povedať približne toľko ako chemická analýza o estetickej hodno-