

Bruno Šimleša

**(P)OSTATI  
ZDRAV**

**KAKO NAJ SRCE IN UM  
POSTANETA TOVARNA ZDRAVIL**

*Pisanje knjige je zame sveto opravilo. Je čarobni ples zamisli in smislov, ki se izrazijo v besedah. V tem gledališču stvarnosti večinoma sedim sam. V ustvarjanje te knjige sem vložil na desettisoče ur samotnih premišljevanj in jih v več tisoč urah še ubesedil.*

*Seveda v tem nisem bil sam.*

*S svojimi idejami so me navdihovali ali celo pozitivno izzvali številni znanstveniki in misleci, zaradi katerih sem si razširil miselno obzorje. Zato hvala.*

*Izhajal sem tudi iz svojih izkušenj z ljudmi, ki se borijo za lastno zdravje in so mi razkrili svojo dušo. Neizmerno sem vam hvaležen in se vam iskreno zahvaljujem, ker ste me vključili v svoj boj.*

*V podporo so mi bili tudi bralci. Ker je to že moja deseta knjiga, vas dovolj dobro poznam, da lahko predvidim vaša vprašanja, zato se vam zahvaljujem za vznemirljiv niz »pogovorov« med tem procesom pisanja.*

*Hvala tudi moji novi založbi Frakturi!*

*Sibili in Seidu se zahvaljujem za odlično sodelovanje na človeški in strokovni ravni. Še posebno hvala Ivi, ki je urejanje opravila ne samo neboleče, temveč tudi nagrajujoče. Hvaležen sem Maji za potrpežljivo grafično oblikovanje, Ivanu za čudovito naslovnico in Lidiji za strpnost do mojih besednih izbruho. Vnaprej hvala tudi vsem pri Frakturi, s katerimi bom še sodeloval!*

*Še posebno pa sem hvaležen:*

*Ljiljani Pranjić, ki mi je s svojo dušo segla v vsako celico bitja in ki s svojim dvajsetletnim bojem za zdravje navdihuje tudi najbolj utrjene med nami. Najlepša hvala, srce moje!*

*Ljiljani Vukoti, izjemni psihologinji, ki je prebrala moj rokopis in ga iskreno ovrednotila. Ljudje jo cenijo kot psihologinjo, a kljub njeni izjemni strokovnosti jo sam še bolj spoštujem kot osebo in prijateljico.*

*Zahvaljujem se tudi Maji, ki rokopise vedno prebere prva. Ljubica, med branjem tvojih pripomb se zaradi tvoje neverjetne bistrine in duše še bolj zaljubim vate. Hvala za vse!*

*Vse tri vas imam rad in hvala, ker sem lahko vašo esenco ujel v bistvo te knjige!*

# Vsebina

Predgovor .....	11
Uvod .....	15
<b>1. Nova paradigma zdravja – zdravo telo v zdravem duhu! ...</b>	<b>21</b>
Naša srce in um sta tovarna zdravil .....	23
Ustvarjanje nove paradigme .....	32
Materialistični in holistični pristop k zdravju .....	37
Kdaj je najboljši čas, da poskrbimo za zdravje? .....	44
Kako se je spreminjal pojem zdravega življenja? .....	50
Zakaj je holistični pristop popolno zavetje za človeka 21. stoletja? .....	57
<b>2. Zakaj zbolimo? .....</b>	<b>67</b>
Zakaj se moramo vprašati po vzroku? .....	69
Kaj je indeks zdravja? .....	75
Možna vzroka bolezni .....	85
Potlačena čustva .....	90
Izražanje čustev – spodbujanje čustvene pismenosti ...	93
Štiri glavna pravila za izražanje čustev .....	97
Bodite gorski potok, ne močvirje! .....	123
Zdravo čustveno življenje kot dejavnik okrevanja ....	127
Kako do zdravega čustvenega življenja in kakšne so njegove prednosti? .....	134
Zakaj moramo zdraviti stare čustvene rane? .....	143
»Ampak, Bruno, kako veš, da so neizražena čustva tako škodljiva?« .....	149
Glavne ovire za izražanje čustev .....	154
Kako izrazimo čustva? .....	169

Kompromitiranje .....	172
Kako prepoznamo odnose, v katerih se kompromitiramo, in kako lahko ukrepamo? .....	180
Zakaj kompromitiranje tako škoduje? .....	191
Kaj vse vpliva na škodljivost kompromitiranja? .....	195
Kako še si slabimo odpornost? .....	211
Pomanjkanje ljubezni do sebe .....	211
Stres .....	217
Največji zmoti o stresu .....	223
Različni viri stresa .....	228
Zakaj se rak v vzhodnih družbah pojavlja redkeje? ...	238
Sklep .....	243
<b>3. Kaj pa, če zbolimo? .....</b>	<b>247</b>
Objem .....	249
Štirje temelji zdravega življenja .....	251
Čustva .....	255
Odziv na diagnozo .....	255
Kako preživimo čustveni vihar in kako se rešimo čustvenih teroristov? .....	269
Kako čustva sprejmemo? .....	278
Komunikacija .....	283
Komu in kako naj povemo za svojo bolezen? .....	283
Naj povemo otrokom? .....	289
Potrebujete ministra za informiranje? .....	295
Telo .....	299
»Bojim se te čudakinje v ogledalu!« .....	299
Zakaj nam telesne spremembe toliko pomenijo? .....	306
Koraki pri razvijanju novega prijateljstva s telesom ...	308
Pismo telesu .....	314
Duševnost .....	318
Povrnite si občutek nadzora nad življenjem! .....	318
Ali je vero v ozdravitev zdravo pozunanjiti? .....	330
»Če sem čist' iskren, na bolezen niti najmanj ne mislim.« .....	333

Pametneje je gledati na raka skozi življenje kot na življenje skozi raka! .....	336
Prevzemite nadzor nad boleznijo – ustvarite si lastno zgodbo o bolezni! .....	341
Kako razmejimo občutek krivde za bolezen in odgovornost za zdravje? .....	346
Previdno pri pozornosti, ki jo dobivate kot bolnik ....	350
Filozofija bolezni .....	355
»Zakaj prav jaz« ali zakaj zbolevalo dobri ljudje? .....	355
Je pravično, da dobri ljudje zbolijo? .....	363
Strah pred smrtjo .....	372
<b>4. Izboljšanje tovarne zdravil .....</b>	<b>379</b>
Stran od frazerjev .....	381
»Humor je boljši kot tumor« .....	396
»Kaj pa velnes za srce?« .....	403
Proslavljajte zmage – majhne in velike .....	409
Postanite pozitivno sebični .....	414
»Spremenite se tako, da vas rak ne bo več prepoznal« .....	417
Kaj pa, če se spremeniš, okolica pa ostane enaka? .....	424
Lahko ljubezen zdravi? .....	429
Sestavite si podporno ekipo! .....	435
Se je smiselno primerjati z drugimi obolelimi? .....	443
Izvajanje individualizirane vizualizacije med zdravljenjem .....	449
Osmislite smisel, ustvarite upanje .....	453
Za konec .....	459
Bibliografija .....	461
O avtorju .....	470

## Predgovor

Ta knjiga ponuja novo paradigmo – zdravo telo v zdravem duhu! Izžareva močno energijo in zaupanje v holistični pristop, ki predstavlja najcelovitejšo skrb za zdravje. Izhaja iz Štamparjeve opredelitve zdravja kot stanja popolne telesne, duševne in družbene blaginje, ki se je desetletja kazala v dokaj visoki stopnji skrbi za telesno zdravje, medtem ko je skrb za duševnost ostala na obrobju. Bruno to delitev prekinja, saj klasični znanstveni pristop k zdravju združuje in povezuje s pristopom, ki v ospredje postavlja duševni in duhovni del, brez katerih ni ne občutka zdravja ne blaginje. Niti za trenutek ne omalovažuje pomena in zmožnosti uradne medicine, temveč njeno vlogo le preizprašuje in nam ponuja orodja, ki so že v nas in nam lahko pomagajo zdravje ohraniti ali ga spet najti. Knjiga temelji na znanstvenih spoznanjih in dolgoletnih izkušnjah, ki jih je avtor pridobil v pogovorih z drugimi, kot tudi na njegovi lastni življenjski preizkušnji.

Kot Bruno omenja v uvodu, je priročnik namenjen predvsem tistim, ki se bojujejo za zdravje, vendar bo zagotovo zelo pomagal tudi vsem njihovim bližnjim, da jim bodo nudili kar se da dobro podporo.

Bruno je izjemen pisec, razčlenjevalec in poznavalec družbenih odnosov, a še dosti bolj se zna poglobiti v človeško naravo ter vprašanja srca in duše. V vsem je načelen in samosvoj, obenem pa odprt za razumne argumente in znanstvene dokaze. Že dolga leta preučuje strokovno literaturo in svetuje najrazličnejšim

ljudem, še posebno tistim v težkih življenjskih situacijah in tistim, ki trpijo za boleznimi, kot je rak. Ta knjiga je krona neposredno pridobljenih izkušenj in znanja.

Med drugim naju prav to že več let povezuje. Oba že 15 let pomagava onkološkim bolnikom in njihovim svojcem. Sama to počnem v Centru za psihološko pomoč združenja SVE za NJU, Bruno pa po tihem daleč stran od oči javnosti. O tem se tudi največkrat pogovarjava, ko primerjava izkušnje, ki jih pridobiva ob delu z več tisoč osebami. Ne, ni napaka, res jih je na tisoče. Zato lahko brez lažne skromnosti rečem, da sva oba strokovnjaka. Resda imava vsak svoje besedišče, srce, duša in kompromitiranje namreč niso pogosto del mojega delovnega izrazja, vendar se strinjava, da notranji svet zagotovo vpliva na naše zdravje.

V knjigi so opisani številni znanstveni in življenjski primeri, ob katerih lahko ozavestite lastne vedenjske vzorce. Naučili se boste prepoznati tanko mejo med odgovornostjo in krivdo, nadzorom in potlačevanjem čustev, zdravljenjem bolezni in zdravljenjem bolnika. Če izrazov še ne poznate, boste izvedeli tudi, kaj so sizifovstvo, kavčanje in osebica. Oziroma jih boste prepoznali.

Knjiga je med drugim koristna tudi zato, ker odpravlja stigmo in predsodke o boju za zdravje ter revolucionarno spreminja skrb za duševnost, saj na iskanje pomoči ne gleda več kot na slabost, temveč kot na dokaz modrosti. Bruna bi lahko imenovala tudi borec za duševno zdravje oziroma borec za srce in dušo, kot bi temu sam rekel. Svetuje vam, da sprejmete odgovornost in oblast nad lastnim zdravjem ter sami sebe prepoznate kot tovarno zdravil.

Med branjem te knjige se vam bo zdelo, da Bruno nagovarja prav vas, neposredno in brez rokavic. Tako vam iskreno kaže svojo predanost, srčnost in prepričanje, da si lahko opomorete, če se boste zanesli nase in na svoje moči, naj ste v hudih stiskah še tako obremenjeni in jih težko opazite.



Bruno vas opogumlja, da se zazrete vase. Spodbuja vas, da najdete tisto osebo, ki je vredna vsega truda, pozornosti in ljubezni. Osebo, ki je lepa, plemenita in dobrohotna, a se tudi zaveda sebe, svoje vrednosti in svojih potreb ter je pripravljena na raziskovanje, sprejemanje in spremembe. To se mu še zdaleč ne zdi lahko, temveč prav nasprotno poudarja, da so za osebno rast potrebni odprtost, veliko truda in včasih tudi pogum. Kljub temu je prepričan, da boste zmogli, naj bo s podporo bližnjih ali s pomočjo strokovnjakov.

Bruno ima nezgrešljiv čut, kdaj mora biti neizmerno nežen, kdaj mora molčati, kdaj mora kaj reči, kdaj mora človeka objeti z besedami ali rokami in kdaj ga mora postaviti na trdna tla. Za to je potrebnih veliko znanja, veščin, izkušenj in predanosti ... Ljudi moraš imeti neizmerno rad in verjeti vanje. Tudi sam moraš biti tovarna zdravil.

Ljiljana Vukota, psihologinja  
direktorica Centra za psihološko pomoč  
združenja SVE za NJU

## Uvod

Danes živim svoje sanje.

Toda v nekem obdobju se je zdelo, da lahko samo sanjam, da mi bo sploh uspelo preživeti.

Večino otroštva sem prebil v bolnišnici, ker sem imel hudo trombocitopenijo. Veste, kaj so trombociti? To so krvne ploščice, ki pomagajo pri strjevanju krvi. Včasih sem jih imel tako malo, da se nisem smel niti udariti, kaj šele porezati. Še objeti me niso smeli premočno, zato sem v otroški posteljici spal, obložen z vato, blazinami, skratka, bilo mi je resnično mehko postlano. Kot bi živel na oblaku.

Najhuje je bilo od prvega do drugega rojstnega dne. Podrobnosti iz tega časa se ne bi smel niti spominjati, saj možgani v tako zgodnjih letih še niso dovolj razviti za dejavno pomnjenje, vendar so mi nekatere stvari kljub temu ostale v spominu. Dobro se spominjam tega premehkega zapora. Nisem vedel, kaj sem zagrešil, zakaj me nenehno dajejo vanj, zakaj me zavijajo v 256 plasti, nisem vedel, zakaj sem bolan, nisem vedel, zakaj sem v tisti veliki sobi s čudnimi vonji, nisem vedel, zakaj sem sam, tako pogosto sam ...

V tistih časih staršem niso dovolili, da so ob malčku, saj naj bi bila travma ločitve prehuda, zato so me gledali skozi okence. Mislili so, da tega ne vem. A sem vedel. Ne spomnim se, ali sem jih lahko videl ali le nekako začutil ali celo slišal mamin sopran, ki se razlega tudi čez gore, kaj šele skozi tanko bolnišnično steno. Tega in še marsičesa iz tistega obdobja se ne spominjam natančno.

A do najmanjših podrobnosti se spominjam nečesa drugega. Spominjam se doktorja Tiefenbacha, vodje oddelka za otroško onkologijo in hematologijo na Šalati. Nevroznanost še ne zna pojasniti, kako lahko eno- ali dveletnik razvije tako globok in trajen spomin, vendar se tega zdravnika povsem jasno spominjam, saj me je rešil in mi pomagal. Njegovih objemov, njegove topline, njegovih besed, njegovega čudežnega baritona, tega vseprežemajočega globokega glasu, ki je bil hkrati močan in nežen, ter njega samega se zelo dobro spominjam, ker se mi je vedno zdelo, da sem preživel le zaradi vseobsegajoče varnosti, v katero me je zazibal, kadarkoli me je nagovoril.

Doktor Tiefenbach me je redno reševal iz mehkega zapora. Dobro se spominjam, kako so se po topem brezosebne hodniku razlegali njegovi strumni koraki. Prihajal je pome in me nosil v svojo pisarno, natrpano z masivnim lesenim pohištvom, značilnim za zgodnja osemdeseta leta prejšnjega stoletja. Sedel je na stol, zraven katerega je bil akvarij, in mi pripovedoval zgodbe. To je bil ves moj svet, edino, česar sem se veselil v tistih dolgih bolnišničnih dneh. Njegovo naročje in objem njegovega baritona sta bila zame pravi vrhunec dolgočasnega dne. V resnici sem se razveselil takoj, ko sem zaslišal njegove korake, saj je to pomenilo, da me bo iz zapora vzel v svobodo svojih rok. Ne vem, o čem mi je govoril – morda je pripovedoval o svojem dnevu, morda o tem, kaj ga čaka doma, ali morda o športu –, vem le, da sem gledal tiste pisane ribice in užival v njegovem glasu. Najbolj pa sem užival v občutku varnosti. Počutil sem se kot najbolj zaščiteno bitje na planetu.

In onkraj njega.

Tako sem se počutil v njegovem naročju, ko sem poslušal njegov glas, ki je bil hkrati močan in nežen, zaščitniški in razburljiv ...

Bil sem na vrhu sveta!

Se spomnite prizora iz *Titanika* s Kate in Leom na kljunu lad-

je? Nisem bil samo kralj sveta, ampak kralj veselja! Bil sem povsem varen, zaščiten in svoboden. Bil sem!

Ne vem, ali je tako ravnal z vsemi otroki. Všeč bi mi bilo, če bi bilo res tako, čeprav mi ni jasno, kako bi našel čas za vse. Morda sem imel le največ sreče, saj se mi je stanje čez nekaj časa izboljšalo, vendar se mi je vedno zdelo, da je pri tem imela ključno vlogo njegova prisotnost. Da ni odločilo le to, da je bil izjemen zdravnik, temveč tudi to, da je bil izjemen človek, ki mi je dal občutek popolne varnosti in zaščitenosti. Takrat sem prvič okusil brezpogojno ljubezen, vsaj kolikor pomnim, in povsem prepričan sem, da mi je prav to pomagalo okrevati – da je prav to mojemu telesu pomagalo, da se okrepi in začne proizvajati več trombocitov. Vedno sem mislil, da je prav to mojemu imunskemu sistemu omogočilo, da se otrese bolezni.

Sledili so redni kontrolni pregledi vsakih nekaj mesecev na istem oddelku, kar je trajalo več let. Včasih se je zgodilo, da nisem več videl otrok, ki so prav tako redno prihajali na kontrole. Šele pozneje sem dojel, zakaj jih ni bilo več.

Te kontrolne preglede sem sovražil. Sovražil sem pikanje v prst, iz dna duše sem ga sovražil. Tudi na običajnih pregledih leta pozneje sem imel še vedno poln kufer vseh mogočih injekcij. V tistih najzgodnejših letih so me tolikokrat zbodli, da mi je zadostovalo za deset življenj.

A danes sem še tukaj, živ in zdrav!

Zaradi medicine. In zaradi mojega zdravnika! Ki je utelešal varnost, ljubezen in zaščito.

Danes sem počaščen, da lahko sam pomagam drugim. Seveda ne kot zdravnik, saj sem trdno prepričan, da se nemedicinci ne smemo vmešavati v medicinsko zdravljenje. A kot laik in kot človek že več kot 15 let pomagam rakavim bolnikom v boju za življenje. V medicinski del njihovega zdravljenja se nikakor ne spuščam, temveč jim poskušam le čim bolj okrepiti duševnost, da razvijejo karseda zdrav odnos do sebe in do drugih.

## TELO DOSTI LAŽE PREMAGA BOLEZEN, ČE JE DUŠEVNOST NA MESTU!

Prav to je moja vloga: **ljudem pomagam, da si okrepijo duševnost, da imajo karseda zdrave misli, čustva in medosebne odnose, saj to vpliva na telo.** Prepričan sem, da so številne bolezni psihosomatskega izvora, zato nikakor ne smemo zane-marjati stanja naše duševnosti in življenja, ko iščemo vzroke bolezni ali načine zdravljenja!

O tem sem javno spregovoril šele pred nekaj leti. O tem, kaj počnem z obolelimi, koliko se z njimi pogovarjam med zdravljenjem in po njem, kolikokrat jih obiščem v bolnišnici, koliko se pogovarjam s svojci, in o vsem drugem verjetno ne bom nikoli govoril, ker je preveč sveto ... Za to so vedeli samo žena in nekaj prijateljev. Zaradi mene bi tako lahko ostalo do konca življenja.

Toda pred nekaj leti se je vmešala neka prekrasna borka, s katero sem preživel vse mogoče in nemogoče. Sklenila je, da me bo predlagala za nagrado VAM izjemnega zagrebškega združenja SVE za NJU, ki ponuja brezplačno psihološko pomoč obolelim za rakom. Takrat so za mojo vlogo izvedeli tudi drugi na Hrvaškem. Ob dodelitvi nagrade sem se spomnil doktorja Tiefenbacha, ne da bi vedel, da je med občinstvom tudi njegova glavna sestra, ki je pozneje potrdila vse, kar sem povedal o njem. O pisarni, ribicah, njegovi toplini in moči ter čarobnem baritonu, le tako velik baje ni bil, kot se je meni zdelo. A ker sem bil sam še tako rekoč dojenček, se mi je seveda zdel ogromen – tako in drugače!

Tisti dan pred dobrimi petimi leti, ko sem prejel nagrado, se je vse sklenilo in takrat sem se odločil, da bom napisal knjigo o zdravju. Šele tedaj mi je postalo jasno, da je čas tudi za to potovanje.

Večina misli in izkušenj v knjigi izhaja prav iz teh 15 let dela z onkološkimi bolniki in njihovimi svojci. Gre za več tisoč ur razgovorov in vsaj deset tisoč misli o vsem, kar se nam dogaja, zakaj

sploh zbolimo in kako (si) lahko pomagamo. Kaj lahko naredimo, ko zbolimo sami ali kdo od naših najbližjih – to so glavna vprašanja, s katerimi se bom ukvarjal v tej knjigi. Čeprav sem imel največ izkušenj z rakavimi bolniki, mislim, da bodo nasveti koristili vsem bolnim. Pa tudi vsem zdravim bo prišlo prav, če bodo bolje razumeli, kako si lahko zdravje ohranijo!

Za to knjigo sem preučil več sto znanstvenih raziskav in več deset knjig različnih strokovnjakov in mislecev. Največkrat sem se poglobljal v dela psihologov in terapevtov, saj sem želel spoznati tudi njihove izkušnje in razmišljanja o tem, kako bolezen sploh nastane in kako jo lahko premagamo: kakšno vlogo igra medicina, kakšno naša duševnost, naš odnos do drugih, naša prehrana, dihanje in meditacije. Raziskoval sem tako znanstvene kot duhovne vire ter poskušal od obojih pobrati tisto, kar se mi je zdelo najbolj ustvarjalno in najrazumnejše. **S to knjigo želim zgraditi razumen in trden most med znanostjo in duhovnostjo.**

Prihodnost je zagotovo v holističnem pristopu k zdravljenju in vsi moramo poskrbeti, da bo ta prihodnost prišla čim prej. Kajti vložek je prevelik – največji. Na kocki so naše življenje in življenja naših bližnjih. Zaradi sebe in njih moramo resneje, bolj vseobsežno in smiselno razmisliti o zdravju.

Knjiga ima zato tri cilje.

**Najpomembnejši je, da bolnikom pomaga razumeti, kako si lahko okrepijo duševnost in sami odločilno vplivajo na zdravljenje.** Dojeti morate, da ste lahko sami sebi doktor Tiefenbach in da lahko sami sebi daste, kar je meni dal ta zdravnik. Želim, da si sami ustvarite to oazo varnosti in zaščitenosti, kajti tako boste svojemu telesu pomagali, da se okrepi in spopade z vsemi izzivi. Medicini prepustite njen del v procesu zdravljenja, sami pa morate prav tako po najboljših močeh opraviti svoj del. Pojasnil vam bom, kaj lahko naredite, da boste sami

sebe najbolje podprli, saj sem prepričan, da sta vaša srce in um izvrstna tovarna zdravil, ki obratuje 24 ur na dan, naj se tega zavedate ali ne. Verjemite mi, da bo vaše telo cenilo, ko boste modro upravljali svoj um in srce oziroma svojo tovarno zdravil. Vaša naloga je, da poskrbite za svoje misli, čustva in odnose, saj bo tako tudi medicina najbolje poskrbela za vas!

**Drugi cilj te knjige je bližnje poučiti, kako lahko pomaga-  
jo človeku z zdravstvenimi težavami.** Če se bo vaš svojec boril za zdravje, mu lahko vlijete vsaj nekaj energije varnosti in lju-  
bezni, kakršno je meni dal doktor Tiefenbach. Lahko mu nudite podporo, ki jo v resnici potrebuje. Vem, da svojim najbližjim že-  
lite najboljše, vendar pogosto to ni dovolj. Ključno je, da te dob-  
re namene tudi udejanjite, za kar boste v tej knjigi našli dovolj nasvetov, ki so doslej pomagali že stotinam ljudi.

Nihče od nas si ni nikoli predstavljal, da se bo kdaj znašel v situaciji, ko bo moral bližnjemu pomagati v boju za zdravje. Ker se o tem nismo učili in se na to nismo pripravljali, seveda potrebujemo pomoč. V knjigi bom pojasnil, kako lahko bolni-  
ka najbolj zdravo podpirate in zelooo vas prosim, da o tem vsaj razmislite. Vaši bližnji vam bodo hvaležni!

**Tretji cilj je, da vsem zdravim pojasnim, kako lahko misli,  
čustva in odnosi vplivajo na telo.** Za zdravje je namreč naj-  
manj boleče poskrbeti, ko smo zdravi! Tudi takrat se lahko uči-  
mo, kako deluje naša tovarna zdravil in kako lahko z mislimi,  
čustvi in odnosi ohranjamo zdravega duha in zdravo telo.

Vsi ti trije cilji so pomembni in sveti. Naj se borite za lastno zdravje, poskušate pomagati bolnim bližnjim ali se želite še bolj poglobiti v delovanje človeka nasploh, vam bom v tej knjigi po-  
skušal pojasniti razmerje med duhom in telesom, da boste bolje razumeli, kako lahko (p)ostanete zdravi.

Hvala, ker se z mano podajate na to zdravstveno odisejado!

**1.**

**NOVA PARADIGMA ZDRAVJA –  
ZDRAVO TELO V ZDRAVEM DUHU!**



## **Naša srce in um sta tovarna zdravil**

*»Zdravje je stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje, ne le odsotnost bolezni ali invalidnosti.«*

Morda mislite, da je to navedek s spletne strani kakšnega duhovnega centra holistične medicine, vendar je zdravje tako opredelil hrvaški zdravnik prof. dr. Andrija Štampar, eden največjih svetovno priznanih strokovnjakov s področja medicine. Misel je izrekel 7. aprila 1948 na ustanovnem srečanju Svetovne zdravstvene organizacije (WHO), ki ji je tudi predsedoval. Več kot 70 let pozneje je prav ta opredelitev dobesedno zapisana v ustavi Svetovne zdravstvene organizacije, ene najpomembnejših svetovnih medicinskih organizacij.

Všeč mi je, da zdravja ni definiral le kot odsotnost bolezni in telesno blaginjo, temveč je omenil tudi duševno in družbeno blaginjo. Strinjam se namreč, da ne bi smeli stremeti zgolj k odsotnosti telesne bolezni, temveč bi morali tudi uživati v blaginji zdravja.

Profesor Štampar je svoj legendarni govor na prvem srečanju Svetovne zdravstvene organizacije nadaljeval: *»Zdravje bi moralo biti dejavnik ustvarjanja boljšega in srečnejšega življenja. Ker je zdravje osnovna pravica vsakega človeškega bitja, je organizacija dolžna ljudem zagotoviti karseda celovito zdravstveno varstvo.«*

Zdravje kot osnovna človekova pravica se morda komu zdi nestvarno ali celo utopično, a prav k temu idealu bi morali

težiti. Če nimamo pravice niti do zdravja, kaj nam sploh še ostane? Morda bi morali tudi družbo ocenjevati po tem, ali lahko vsem ali vsaj večini zagotavlja »karseda celovito zdravstveno varstvo«. Nočem razpravljati o kakovosti zdravstva na Hrvaškem ali v širši regiji, saj to ni namen knjige. Priložnost bi raje izkoristil za razpravo o tem, kaj medicina zmore in mora nuditi, katere glavne cilje bi morala imeti, kako lahko pomaga pri zdravljenju in kako naj ravna z bolniki. Oziroma če se izrazim z besedami profesorja Štamparja: kaj pravzaprav pomeni »karseda celovito zdravstveno varstvo«?

Mislím, da medicina ne bi smela zdraviti zgolj telesa, saj ima taka ozka in enostranska obravnava preveč šibkih točk. Ni bistveno, da z zdravili odpravimo simptome, temveč da razumemo, kaj je bolezen sploh povzročilo in kako lahko odpravimo vzrok.

Medicina prihodnosti bi vsekakor morala upoštevati stanje in moč našega duha,<sup>1</sup> naš odnos do bolezni, življenja, telesa in celo do prihodnosti; kako se odzivamo na stres, kako nas drugi podpirajo med zdravljenjem in ali smo sploh pripravljeni dejavno sodelovati pri lastnem zdravljenju. Vse to bi morali biti pomembni dejavniki pri odločanju, kako bomo neko bolezen zdravili. Resda je na nekoga težje gledati kot na celovito osebo, toda če sprejmemo predpostavko, da duševnost oziroma misli in čustva lahko vplivajo na telo, se moramo resnično vprašati, ali je prav, da še naprej odobravamo tako ozko in enostransko obravnavo. **Ali smemo na bolezen še naprej gledati izključno na podlagi tega, kako se izrazi na telesu?** Naj še naprej ignoriramo svoj življenjski slog, ki je bolezen morda povzročil? Predvsem pa, ali je čas, da dosti resneje razmislimo, kako lahko za (samo)zdravljenje izkoristimo svojo duševnost oziroma

---

<sup>1</sup> Izraz »duh« uporabljám v pogovornem pomenu kot naš notranji svet. Podobno velja za besedo »um«, saj v literaturi pogosto govorimo o vplivu duha in uma na telo.

lastne misli in čustva? V holističnem pristopu k zdravju, vsaj kolikor ga sam poznam, igra psihologija eno ključnih vlog.

Klasična medicina preučuje pet življenjskih znakov, med katere spadajo telesna temperatura, dihanje, krvni tlak, srčni utrip in bolečina, vendar poskušajo ta seznam že desetletja razširiti. Kot morebitni šesti življenjski znak tako najpogosteje navajajo distres oziroma akutno obliko stresa kot odziva na travmatičen dogodek. V to kategorijo zagotovo spadajo tudi situacije, ko izvemo za bolezen, ki ogroža naše življenje ali nam ga povsem obrne na glavo, zaradi česar ni nič nenavadnega, da smo na splošno razburjeni. Težko je nenadoma sprejeti vse mogoče spremembe, težko se soočimo s strahovi ali celo tesnobo, saj se počutimo odtujene od samih sebe, kot da bi nam kdo spodmaknil tla pod nogami.

V kanadskem zdravstvenem sistemu distres že od leta 2003 priznavajo kot šesti življenjski znak, zato onkološkim bolnikom v okviru klasičnega medicinskega zdravljenja nudijo tudi psihosocialno pomoč. Tudi mati psihoonkologije, ameriška zdravnica in psihiatrinja Jimmie C. Holland, je poskušala oblasti v ZDA prepričati, da v osnovno zdravstveno oskrbo vključijo zmanjšanje distresa, ki mu je v visoki meri izpostavljena kar tretjina rakavih bolnikov in se z napredovanjem bolezni le še povečuje. Temu se pridružuje vse več držav, ki zdaj več pozornosti namenjajo tudi psihološkemu vidiku soočanja z boleznijo. A prostora za napredek je še veliko, še posebno v naši regiji.

Poleg distresa moramo upoštevati tudi številne druge kazalnike našega notranjega življenja: ne le to, kako prenašamo stres, temveč tudi, kako smo zadovoljni z medosebnimi odnosi, ali razvijemo občutek pripadnosti, živimo smiselno, se imamo radi in se sprejemamo, kako strogi smo do sebe ... Če že govorimo o življenjskih znakih, zakaj bi ostali samo pri telesnih, duševne pa prezrli?

Prav zato se širi precej nova medicinska disciplina psihonevroimunologija, ki preučuje odnos med umom (duhom) in telesom. Odkar so dokazali, kako pomembno vlogo imajo hormoni pri odpornosti, se je veda preimenovala v psihonevroendokrinoloimunologijo. Ker nove znanstvene raziskave iz dneva v dan potrjujejo hipotezo o vplivu uma na telo, ni več nikakršnega dvoma, da naše umsko oziroma duševno stanje vpliva tudi na telesno. V resnici se mi zdi imenitno, da je Zahod to končno spoznal.

Tak pristop namreč že prevladuje v vzhodni medicini in se v zadnjih desetletjih čedalje pogumneje uveljavlja tudi v zahodnih družbah. **Holistični pristop k zdravljenju že uporabljajo v veliko državah**, od nas pa je odvisno, kdaj ga bomo sprejeli tudi v tej regiji. V številnih svetovnih bolnišnicah sobe za meditacijo ali molitev niso več nič posebnega. Prav tako ni več nenavadno, da se pogovarjajo o pravilnem dihanju oziroma klasično zdravljenje dopolnjujejo z akupunkturo ali bioenergetiko. Vem, da je to za naše kraje skoraj nepredstavljivo, vendar take metode v mnogih bolnišnicah najrazvitejšega sveta uporabljajo že desetletja.

Pred kratkim sem bral zanimiv članek, ki ga je Emily Laurence napisala za portal [wellandgood.com](http://wellandgood.com) in v njem navedla, da je že v devetdesetih letih 20. stoletja ena od uglednih ameriških bolnišnic Memorial Sloan Kettering Cancer Center v New Yorku začela ponujati holistične metode, kot so aromaterapija, akupunktura in zdravljenje z dotikom. Tehnike so bile namenjene bolnikom in njihovim svojcem ter so še poglobile spoznanje, kako pomembno je poskrbeti tudi za družinske člane obolelih, da lahko potem oni bolje skrbijo za bolnike. Nekatere vidike komplementarne in alternativne medicine, kot sta akupunktura in zdravilna masaža, so uvedli tudi v bolnišnici Univerze Duke in slavne klinike Mayo. Emily Laurence med drugim navaja tudi

zanimiv podatek, da so do leta 2008 v kar 18 najbolj uveljavljenih ameriških bolnišnic vključili prakse, ki so del komplementarne ali alternativne medicine. V naši regiji ob teh metodah samo zamahnemo z roko, češ da gre za nepreverjene vzhodnjaške tehnike, vendar se moramo zavedati, da jih že desetletja uspešno uporabljajo v običajnih zahodnih bolnišnicah. Sam seveda pozdravljam vse metode, ki krepijo našo duševnost.

Eno od takih pobud je dala tudi modna ikona Donna Karan, ki je zaradi raka leta 2000 izgubila moža. Sedem let po njegovi smrti je ustanovila organizacijo Urban Zen Foundation, ki si prizadeva v bolnišnice uvesti čim več vidikov holističnega zdravljenja. Med prvimi sta prednosti tega pristopa prepoznala zelo priznani Mount Sinai Beth Israel v New Yorku in UCLA Medical Center v Los Angelesu, danes pa v ameriških bolnišnicah deluje več kot 800 strokovnjakov s certifikatom za integrativno medicino, ki vključuje jogo, reiki, aromaterapijo, kontemplacijo in meditacijo ter nutricionistiko. Pri tem si organizacija Urban Zen Foundation prizadeva, da novih tehnik ne bi uporabljali samo bolniki, ampak tudi vsi zaposleni v zdravstvu. Ugotovili so namreč, da prav slednji največkrat zbolijo za izgorelostjo<sup>2</sup> in da so ji izpostavljeni precej bolj kot splošno prebivalstvo. Kar spet potrjuje, da moramo poskrbeti za tiste, ki skrbijo za druge, naj gre za družinske člane ali zdravstveno osebje.

Podobno je po vsem svetu in celo v klasičnih bolnišnicah na Zahodu je to prej pravilo kot izjema.<sup>3</sup> Spremembe so tukaj in ne moremo si več privoščiti, da bi jih ignorirali!

Toda spremenila se ni le dostopnost komplementarnih tehnik zdravljenja, saj tudi na samo zdravljenje zdaj gledamo drugače. Čedalje bolj upoštevamo tudi netelesne vzroke bolezni.

<sup>2</sup> Sindrom izgorelosti je pošast 21. stoletja.

<sup>3</sup> Več podatkov na: <https://www.wellandgood.com/good-advice/urban-zen-holistic-healing-in-hospitals/>.

Danes ni več dvoma, da duševnost vpliva na telesno stanje in da je treba na nastanek različnih bolezni gledati tudi skozi psihosomatski okvir. V ospredje čedalje bolj postavljamo odnos do življenja in zdravljenje medosebnih odnosov. Čedalje več zdravnikov pred sabo ne vidi zgolj bolnega telesa, ki mu morajo postaviti diagnozo, temveč celovito osebo, ki jim mora tudi sama pomagati, da jo bodo karseda uspešno pozdravili. Vse več klasičnih zahodnih medicincev razume, da mora tudi bolnik prevzeti del nadzora nad svojim zdravjem.

To sem videl tudi sam, ko sem prijateljico pred leti spremljal na obisku pri vrhunskem splitskem onkologu dr. Eduardu Vrdoljaku. Prijateljica se zdravi že 20 let, saj se ji je rak šestkrat ponovil, vendar nama ni bilo težko vsake tri tedne prevoziti 800 kilometrov do Splita in nazaj, da bi njeno zdravljenje vodil profesor Vrdoljak. Je izjemen strokovnjak in pozna najnovejše metode, vendar bi rad tukaj izpostavil predvsem njegovo prepričanje, da se mora bolnik čutiti vključenega v proces zdravljenja. Prijateljica Ljiljana ima zelo zapleteno diagnozo, različne vrste raka, ki spreminjajo obliko in lokacijo.<sup>4</sup> Je krasna močna zdrava oseba, le da njeno telo tega na žalost še ni ugotovilo, zato je bil izvid spet pozitiven. Skratka, znova sva se znašla pri profesorju Vrdoljaku. Pojasnil ji je, kakšne so možnosti, in na koncu izrekel čarobne besede: »Predlagam vam to in to, vi pa se sami odločite.«

Ta onkolog se očitno dobro zaveda, kako pomemben je odnos do bolnikov in kako jih tak pristop okrepi, čeprav to ni

---

<sup>4</sup> Veliko ljudi misli, da so vsi raki enaki, zato so prepričani, da lahko tisto, kar je pomagalo njihovemu stricu, pomaga vsem, vendar lahko tako razmišljanje kakšnega bolnika tudi stane življenja. Vsak rak ima svojo naravo, tipologijo in je različno razsejan, zato zdravljenje raje prepustimo strokovnjakom.

Ne samo da je vsak rak edinstven, tudi vsaka oseba je edinstvena, in na enako zdravljenje se lahko odzovemo zelo različno, zato res ni pametno misliti, da vemo vse.

ravno običajno. Veliko zdravnikov se namreč vede bolj v slogu *Jaz sem zdravnik bog in tako bo, kot jaz rečem, ti si pa navaden črv, ki nima pojma o ničemer*. Tako se bolnik počuti še manjšega od makovega zrna. Toda če se borite z rakom ali kako drugo resno boleznijo, nikakor ni zdravo, da se počutite tako grozno majhne, nemočne in nepomembne. Ravno nasprotno! Zelo pomembno je, da zdravljenje poteka tako vključujoče kot pri profesorju Vrdoljaku, pri katerem se bolnik na koncu lahko odloča sam. Le redki si želijo, da bi jih zdravnik povsem izključil iz odločanja o zdravljenju, izjema so le tisti, ki popolnoma verjamejo stroki, sebi pa niti najmanj. Tem bo morda res ustrezalo, da jih zdravniki izključijo oziroma odrešijo odločanja, vsem drugim pa bo pomembno, da so vključeni v zdravljenje. Prijateljica je seveda pametna in si ne domišlja, da ve več kot vrhunski zdravnik, zato se bo tudi strinjala z njegovim priporočilom, a že zato, ker jo vpraša za mnenje in ji prepusti odločitev, se ji povrne nekaj občutka nadzora. Že zato se počuti dosti močnejšo in pripravljeno na še en boj z zverjo. **Občutek ima, da ona nadzira bolezen, namesto da bi bolezen nadzirala njo.** To ji tudi vlije novih moči in okrepi njeno odpornost!

Do podobnega sklepa je v raziskavi o tem, ali osebna vpletenost onkoloških bolnikov v zdravljenje vpliva na rezultate, ki je bila objavljena leta 2011, prišel tudi Frenkel s sodelavci. Preiskovali so tako imenovane »bolnike izjeme«, <sup>5</sup> torej tiste, ki so doživeli nepojasljivo remisijo ali se jim je napoved izjemno spremenila. Na primer, zdravniki so jim dali tri mesece življenja, oni pa so si povsem opomogli in še leta živeli sorazmerno kakovostno.

---

<sup>5</sup> V angleščini »exceptional patients«. Izraz »izjemni rakavi bolniki« je sicer prvi uporabil legendarni zdravnik in pisatelj Bernie Siegel, ki predlaga korenito spremembo zahodne medicinske paradigme, v kateri se zavzema za bolj človeški odnos do bolnikov in njihovo dosti večjo vlogo pri zdravljenju. Siegla bom omenil še večkrat, zlasti pri razpravi o napredku medicinskih stališč.

Ugotovili so, da je bilo pri njih odločilno prav dejavno prizadevanje za zdravje oziroma ozdravitev. »Dejavni« so bili v procesu zdravljenja, tako da so spremenili sebe in svoj življenjski slog, kot tudi v razumevanju diagnoze ali iskanju najboljšega zdravnika. Boljše možnosti so imeli tudi tisti bolniki, ki so postali sočutni in razvili novo plemenitejšo življenjsko miselnost.

To je samo ena od več sto znanstvenih raziskav, ki so brez dvoma potrdile povezanost ozdravitve s kakovostjo našega notranjega življenja ter tudi našega odnosa do zdravja in bolezni.<sup>6</sup>

Profesor Vrdoljak tako še zdaleč ni edini zdravnik, ki razume, kako pomembno je bolnika vključiti v proces odločanja o načinu zdravljenja. V resnici se spremembe dogajajo na vseh področjih medicine in le od nas je odvisno, kako hitro jih bomo sprejeli. Zdravniki nam sicer že več desetletij govorijo, kako pomembno je nadzirati stres, vendar jih v zadnjih letih vse več poudarja tudi pomen zdravih medosebnih odnosov in izražanja čustev. V devetdesetih letih 20. stoletja pri nas skorajda ni bilo mogoče slišati vrhunskega zdravnika, ki bi omenjal te prvine kot dejavnike okrevanja, danes pa ni mogoče biti vrhunski zdravnik, če ne upoštevaš, kako pomemben je bolnikov odnos z bližnjimi in njegov odnos do bolezni sploh.

To potrjuje tudi raziskava dr. Kelly Turner, ki je nekaj sto primerov radikalne remisije oziroma popolnega izboljšanja opisala v knjigi *Radical Remission: Surviving Cancer Against All Odds*.<sup>7</sup> Gre za situacije, ko so zdravniki dvignili roke od bolnika

---

<sup>6</sup> V bibliografiji sem navedel še nekaj drugih raziskav, vendar bi težko izpostavil kakšno, saj je povezava med duhom in telesom resnično dobro dokumentirana. V resnici se vso knjigo opiram na take in podobne ugotovitve, zato naj vam to služi le za uvod.

<sup>7</sup> Avtorjev prevod: *Radikalna remisija: preživetje raka v nasprotju z vsemi pričakovanji*.



in mu dali še dva meseca življenja, potem pa je čudežno ozdravel. Ker je bila presenečena in hkrati razočarana, ker takih primerov ne preučujejo dovolj, je sama opravila 250 poglobljenih razgovorov z ljudmi, ki so doživeli radikalno remisijo, z analizo okoli tisoč primerov pa je poskušala določiti, kaj je skupno vsem ozdravelim. Mislim, da njeni izsledki ne bodo koristili samo tistim, ki se borijo za zdravje, temveč tudi vsem, ki nismo resno bolni, saj se iz njih lahko naučimo, kako naj ravnamo, da sploh ne bomo zboleli. Pri teh čudežno ozdravelih bolnikih je sicer odkrila le dva dejavnika skrbi za telo in kar sedem dejavnikov, povezanih s skrbjo za duha.<sup>8</sup>

Pozneje bomo podrobno preučili vse dejavnike, ki jih je odkrila, za zdaj pa bi omenil le enega: prevzem nadzora nad zdravjem. Podobno kot Frenkel je ugotovila, da so preživeli sami prevzeli odgovornost za del procesa zdravljenja. Sami so iskali možne terapije, sami so izbrali zdravnika, sami so zahtevali še drugo mnenje, sami so se odločili, da bodo nekaj naredili tudi za duha, namesto da bi poskrbeli le za telo; začeli so telovaditi in spremenili prehrano, življenjske navade in odnose. Različni ljudje so počeli različne stvari, skupna jim je bila le dejavna vloga v procesu zdravljenja in miselnost, da si morajo poleg telesa pozdraviti tudi duha. Tako so si verjetno okrepili odpornost.

Prepričan sem, da se tega zaveda tudi profesor Vrdoljak, in mislim, da bi se tega morali zavedati vsi zdravniki. Še več, o tem bi morali učiti na vseh medicinskih fakultetah v vseh državah. Že Hipokrat je trdil, da ima vsak v sebi zdravnika in da mu mora samo pomagati delati! Čas je za (r)evolucijo mišljenja o zdravju.

---

<sup>8</sup> Izpostavi skupno devet dejavnikov: radikalna sprememba prehrane, prevzem nadzora nad zdravjem, upoštevanje intuicije, uporaba zdravilnih rastlin in pripravkov, izražanje potlačenih čustev, krepitev pozitivnih čustev, sprejemanje podpore v okolju, poglobljena duhovnost in močnejši razlogi za nadaljnje življenje.

## **Nadaljujte z branjem**

Knjigo lahko kupite v spletni trgovini Mladinske knjige [Emka.si](https://www.emka.si),  
v knjigarnah Mladinske knjige po vsej Sloveniji ali pa jo naročite  
prek telefona 080 12 05.