

# Dean Ornish Ljubav i preživljavanje

**Osam puteva do bliskosti i zdravlja**

s engleskoga prevela:  
**Aleksandra Mihaljević-Barlović**

## Sadržaj

11	<b>Predgovor</b>
15	<b>Zahvale</b>
23	<b>01.</b> Ljubav i preživljavanje
41	<b>02.</b> Znanstveni temelj iscjeljujuće moći bliskosti
83	<b>03.</b> »To ste vi!«
105	<b>04.</b> Putevi prema ljubavi i bliskosti
149	<b>05.</b> »Odabirem život«
165	<b>06.</b> Razgovori o znanosti i zagonetnosti
167	dr. S. Leonard Syme
170	dr. Jon Kabat-Zinn
178	Kristina Orth-Gomér, dr. med.
180	dr. Gary Schwartz
183	dr. Joan Borysenko
186	dr. Lisa F. Berkman
190	Robert F. Lehman
192	Rachel Naomi Remen, dr. med.
197	Sri Swami Satchidananda
199	Robert A. F. Thurman
202	Carol Naber
204	dr. John Gray
206	dr. Candace B. Pert
210	Redford B. Williams, Jr., dr. med.
213	dr. James H. Billings, dr. med.
217	Harvey Zarren, dr. med.
222	dr. Daniel Goleman
225	dr. James S. House
229	W. Brugh Joy, dr. med.
231	dr. James J. Lynch
235	dr. Gail Gross
239	Larry Dossey, dr. med.
245	Bilješke
259	Odabrana literatura
263	Kazalo

# Predgovor

Od objavljivanja knjige *Ljubav i preživljavanje* prošlo je gotovo godinu dana. Od tada se u mojem životu dogodilo mnogo toga.

U proteklih godinu dana primio sam tisuće pisama od ljudi koji su mi otkrili kako im je spoznaja da u svojim osjećajima nisu usamljeni donijela novi smisao i čak iscjeljenje. Mnoga od tih pisama napisali su liječnici. Mnogi od njih izrazili su želju za ponovnim otkrivanjem duše medicine, želju da ne budu tek tehničari, već i iscjelitelji.

Ta su mi pisma otkrila da sam progovorio o patnji koju su trpjeli mnogi ljudi, u medicinskoj profesiji i izvan nje. Svojom spremnošću da govorim otvoreno, mnogima sam olakšao da također progovore otvoreno. Ova je knjiga na određeni način poslužila kao stabilna zajednica, kao proširena obitelj ili kao seansa skupine za potporu: mjesto na kojemu uvidate da niste sami te da su vaši intimni osjećaji svojstveni i mnogim drugim ljudima.

Jedan od najboljih aspekata osjećaja izoliranosti i depresije jest dojam da ste vi jedina osoba koja se tako osjeća. Doima se kao su svi drugi zadovoljni i kao da im je sasvim dobro – jer, ako nemate s kime otvoreno razgovarati, nemate mogućnost uvidjeti koliko je patnje posvuda oko vas. Posrijedi je zavjera šutnje. Patnja može dovesti do suosjećanja i preobrazbe, ali jednako lako dovodi i do ciničnosti te do očaja.

Izražavanjem patnje drugima često olakšavate potpunije doživljavanje i izražavanje vlastite patnje, nakon čega je se možete osloboditi. Zajedništvo i bliskost – u bilo kojem obliku – pomažu podnijeti patnju. Kad uvidimo da u svojem jadu nismo sami, bol postaje podnošljivija. Tu bol možemo upotrijebiti kao katalizator preobrazbe patnje u radost, usamljenosti u bliskost. Paradoksalno je da u procesu izražavanja osjećaja usamljenosti osjećamo da nismo sami.

Pisanje trećega poglavlja ove knjige bilo mi je osobito teško jer sam, učeći održavati blizak odnos, otkrio mnogo vlastitih borbi i teškoća. Želio sam s vama podijeliti dio svojega putovanja u nadi da će vam pomoći, ali mi je to otvaranje i razotkrivanje bilo pomalo zastrašujuće. Plašio

**sam se i da bi** moja spremnost na opisivanje vlastitih nedostataka mogla narušiti moj ugled, barem u očima nekih ljudi.

No, primljena su me pisma podsjetila – još jednom – da su upravo oni postupci zbog kojih sam mislio da ću izgubiti ugled i potporu drugih, mnogima bili najkorisniji. S druge strane, u drugom sam poglavlju naveo rezultate mnogih istraživanja kako bih utvrdio vjerodostojnost važnosti ljubavi i bliskosti, no, neki smatraju da sam ih naveo previše. Oni su željeli odmah prijeći na poglavlja u kojima opisujem kako im ono što sam naučio na svojem putu ljubavi i bliskosti može pomoći na njihovim putevima. Oni su željeli pouzdanoga vodiča koji im može pomoći dok prelaze osam puteva prema bliskosti, opisanih u četvrtom poglavlju.

Molly i ja vjenčali smo se 7. lipnja 1998. godine. Iako smo već neko vrijeme bili u ozbiljnoj vezi, iznenadilo me da brak doista čini veliku razliku.

Prošlo je neko vrijeme – točnije, nekoliko mjeseci – prije no što mi je doista »sjelo«. »Vjenčani smo«, s vremena na vrijeme govorili smo jedno drugome u nevjerici. »Mi smo muž i žena.« Radost i zanos koji smo doživjeli u našem odnosu nadmašuju sve o čemu sam ikada sanjao. Iz dana u dan učim vjerovati, rasti te iskrenije davati i primati ljubav. U trećem poglavlju ove knjige napisao sam da nema smisla pokušati otvoriti srce drugoj osobi i izložiti se riziku od boli ako zanos toga nije vrijedan.

Sada vam iz vlastitog iskustva mogu još iskrenije reći da je zanos toga vrijedan. Vrijedan je sve boli i patnje koju ste pretrpjeli da biste ga doživjeli. A taj doživljaj bliskosti na raspolaganju je svima koji su dovoljno hrabri da bi otvorili srce drugome i prešli puteve prema bliskosti koje opisujem u ovoj knjizi. Romantična je bliskost samo jedan oblik i izraz bliskosti.

*Glasnik Američke medicinske udruge* prošli je mjesec objavio rezultate petogodišnjeg istraživanja »Način života i srce«. Ukratko, kod pacijenata koji su se pridržavali programa, moji kolege i ja smo nakon pet godina ustanovili veće poboljšanje stanja teških koronarnih srčanih bolesti nego nakon jedne godine. (Poboljšanje nije opaženo kod svih pacijenata i u svakoj arteriji, ali u većini jest.) Suprotno tome, u usporednoj skupini pacijenata koji su u prehranu uveli nešto umjerenije promjene (i nisu sudjelovali u radu skupina za potporu, nisu primali lijekove niti pouku o ljubavi i bliskosti), nakon pet godina opazili smo veće pogoršanje stanja srčane bolesti nego nakon jedne godine. Osim toga, u toj je skupini, u usporedbi s pokusnom skupinom koja se pridržavala mogega programa, bilo i više nego dvostruko kardioloških događaja (uključujući smrt, srčani udar, operacije ugradnje premosnice i angioplastiku).

*Američki kardiološki glasnik* je prije dva mjeseca objavio rezultate projekta Demonstracija načina života, koji se ostvarivao u centrima širom zemlje, u kojima se nudi moj program. Ustanovili smo da je gotovo 80 posto pacijenata, kandidata za ugradnju koronarne prenosnice ili angioplastiku, te postupke moglo bez opasnosti izbjeći uvođenjem opsežnih životnih promjena. Izbjegavanjem kirurškog zahvata, po pacijentu je uštedeno gotovo 30.000 dolara medicinskih troškova.

Uvidjevši veliku važnost promjena prehrane, ljubavi i bliskosti, nadam se da će navedena istraživanja utjecati na povećanje naknade troškova mogega programa od strane osiguravajućih kuća, kako bi bio dostupniji onima koji od njega mogu imati koristi. Razgovor s predstavnicima osiguravajućih kuća o zdravstvenim dobrobitima ljubavi i bliskosti nije toliko uvjerljiv koliko izlaganje podataka koji potvrđuju neposrednu uštedu od gotovo 30.000 dolara po pacijentu. Pokrivanje troškova mogega programa izlječenja tjelesne srčane bolesti omogućuje i poučavanje ljudi emocionalnom, psihosocijalnom i duhovnom otvaranju srca.

Osvješčivanje, kako pojedinačno tako i društveno, prvi je korak prema ozdravljenju. Vrijednost znanosti jest i u produbljivanju svijesti o važnosti odluka koje svakodnevno donosimo. Ta vrijednost nije mala, već velika, a ne pridonosi samo kvaliteti, već i kvantiteti življenja – našem preživljavanju.

Kao što patnja pojedinca može biti katalizator životnih promjena, nadam se da će doživljaj patnje, toliko prisutan u našem društvu, biti katalizator društvenih i političkih promjena. Usredotočeni na temeljne uzroke patnje i bolesti, umjesto da ih premošćujemo doslovno ili figurativno, moji kolege i ja dokazujemo da taj nov medicinski obrazac nije samo brižniji i suosjećajniji, već i jeftiniji te primjereniji.

Žudnja za ljubavlju i bliskošću osnovna je ljudska potreba, neizostavna kao i jelo, disanje ili spavanje – a posljedice zanemarivanja te potrebe jednako su pogubne kao i posljedice zanemarivanja jela, disanja ili spavanja. Ako u svojem životu primijenite ono što sam opisao u ovoj knjizi, vjerojatno ćete živjeti duže. Međutim, stopa smrtnosti i dalje iznosi stotinu posto, jedan po osobi. Ako smo sposobni otvoriti srce na svim razinama – anatomske, emocionalne i duhovne – sposobni smo potpuno proživjeti svaki trenutak. A kad dođe vrijeme da umremo, znat ćemo da smo živjeli potpuno.

Dean Ornish, dr. med.

Sausalito, Kalifornija, siječanj 1999.

# 1. Ljubav i preživljavanje



QE2, 1971.

## Ljubav i preživljavanje.

Što povezuje ljubav i preživljavanje?

Ova se knjiga temelji na jednostavnoj, ali moćnoj zamisli: naše preživljavanje ovisi o blagotvornoj moći ljubavi, bliskosti i odnosa. Tjelesno. Emocionalno. Duhovno. Kao pojedinaca. Kao zajednica. Kao zemlja. Kao kultura. Možda čak i kao vrste.

Većina ljudi smatra da je moj rad primarno usredotočen na prehranu. Došlo je do toga da više ne mogu s drugima izaći na večeru, a da mi se pritom ne ispričavaju zbog onoga što jedu ili ne komentiraju moju hranu – iako jasno dajem do znanja da nisam prehrambeni policajac.

Mediji su objavili mnoga izvješća o istraživanjima koja sam obavljao proteklih dvadeset godina i koja su prvi put dokazala da opsežne životne promjene mogu, bez lijekova i bez kirurških zahvata, potaknuti

~~znate~~ je čak i teškog oblika koronarne srčane bolesti. Ti su članci go-  
~~vo uvijek~~ usredotočeni na prehranu koju zagovaram: »Što ljudi je-  
~~du?» «Nije li takva dijeta za većinu ljudi prestroga?» «Hoće li živjeti  
~~duže, ili će se njihov život samo doimati~~ dužim?» I tako dalje.~~

Nemam namjeru omalovažiti moć prehrane i tjelesne aktivnosti, kao ni lijekova i kirurških zahvata. Još nikada nismo raspolagali tolikim mnoštvom dokaza koji govore da jednostavne promjene prehrane i načina života mogu uroditi značajnim poboljšanjem zdravlja i općim zadovoljstvom. Koliko god da je sve to važno, ustanovio sam da je vjerojatno najvažniji čimbenik – te najznačajniji za mene i za većinu ljudi s kojima radim, odnosno, za osoblje i za pacijente – upravo iscjeljujuća moć ljubavi i bliskosti te emocionalna i duhovna preobrazba, koje često proizlaze iz njih. Iako sam o tim temama pisao i u svojim prethodnim knjigama, emocionalan i duhovni aspekt bolesti često se previđaju – i stoga sam o toj temi odlučio napisati cijelu knjigu.

U ovoj knjizi iznosim sve veći broj znanstvenih potvrda, proizašlih iz vlastitih i drugih istraživanja, koje su me uvjerile da su ljubav i bliskost među najvažnijim čimbenicima zdravlja i bolesti, premda medicina te aspekte uvelike zanemaruje. U sklopu pregleda opsežne znanstvene literature koja podupire te zamisli, opisat ću ograničenost znanosti po pitanju dokumentiranja i razumijevanja punoga raspona tih implikacija – ne samo u području zdravlja i bolesti, već i onoga što nam često donosi najviše radosti, vrijednosti i smisla našim životima. Iznijet ću primjere iz vlastitoga života te iz života mojih prijatelja, kolega i pacijenata.

Današnja je medicina sklona usredotočiti se uglavnom na tjelesno i mehaničko: lijekove i kirurške zahvate, gene i bacile, mikrobe i molekule. *Smatram da ni jedan medicinski čimbenik – ni prehrana, ni pušenje, ni tjelovježba, ni stres, ni genetika, ni lijekovi ni kirurški zahvati – nema znatniji utjecaj na kvalitetu života, incidenciju bolesti i prijevremenu smrt od bilo kojeg uzroka.*

Primjerice, kolesterol je nedvojbeno povezan s incidencijom bolesti i prijevremene smrti od srčane bolesti i moždanog udara. Rizik od srčanog udara u osoba s najvišim razinama kolesterola može biti nekoliko puta veći od rizika kojima su izloženi ljudi s nižim razinama kolesterola, a snižavanje razine kolesterola smanjuje rizik od srčane bolesti i moždanog udara. Međutim, razina kolesterola nije povezana s komplikacijama tijekom trudnoće i porođaja, s incidencijom obolijevanja i prijevremene smrti od zaraznih bolesti, artritisa, ulkusa i tako

~~dalek~~ dok usamljenost i izoliranost mogu znatno povećati rizik svega ~~nasledenoga~~. Prisutno je još nešto.

Pušenje, prehrana i tjelesna aktivnost utječu na mnoštvo različitih ~~bolesti~~, no, nitko nije dokazao da prestanak pušenja, tjelesna aktivnost ~~ili~~ promjena prehrane mogu podvostručiti dužinu preživljavanja ~~žena~~ s metastaziranim rakom dojke, a upravo je takav rezultat postignut zahvaljujući dubljoj ljubavi i bliskosti koju su osjećale polaznice ~~na~~ tjednih sastanaka skupine za potporu, što ću opisati u drugom ~~od~~ poglavlju. Iako genetika ima svoju ulogu u većini bolesti, broj bolesti ~~u~~ kojima geni imaju najvažniju, kauzalnu ulogu, relativno je malen. Genetski čimbenici – čak i u kombinaciji s razinom kolesterola te sa ~~svim~~ poznatim čimbenicima rizika – ne čine više od pedeset posto rizika ~~obolijevanja~~ od srčane bolesti.

Ljubav i bliskost srž su onoga što nas čini bolesnima i što nas čini ~~zdravima~~, onoga što nas čini tužnima i što nam donosi sreću, onoga što nam donosi patnju i onoga što nas vodi prema ozdravljenju. Kad bi ~~se~~ pojavio lijek s takvim djelovanjem, svi bi ga liječnici propisivali ~~svojim~~ pacijentima. Bilo bi nesavjesno ne propisati ga – pa ipak, uz ~~malobrojne~~ iznimke, liječnici u sklopu svoje izobrazbe ne nauče mnogo ~~o~~ iscjeljujućoj moći ljubavi, bliskosti i preobrazbe. Štoviše, te se ~~zamisli~~ nerijetko zanemaruju ili čak obezvrjeđuju.

Čak je i najskeptičnijim liječnicima sve jasnije zašto je prehrana ~~važna~~. Zašto je važna tjelesna aktivnost. Zašto je važno prestati pušiti. Ali, što je s ljubavlju i bliskošću? S otvaranjem srca? I što je zapravo ~~emocionalna~~ i duhovna preobrazba?

Ja sam znanstvenik. Vjerujem u vrijednost znanosti kao moćnoga ~~sredstva~~ za stjecanje dubljih spoznaja o svijetu u kojemu živimo. Znanost nam može pomoći razlučiti istinu od uobrazilje, promidžbu od stvarnosti, što djeluje, a što ne djeluje, za koga i u kojim okolnostima. Iako poštujem metode i moć znanosti, svjestan sam i njezinih ograničenja. Ono najvažnije često nije moguće izmjeriti. Ono što je moguće znanstveno potvrditi, ne mora biti i najvažnije. Kao što je britanski znanstvenik Denis Burkitt jednom zapisao: »Katkad nije moguće izmjeriti upravo ono najvažnije«.

Iako još ne raspoložemo oruđem za mjerenje onoga što je ljudima najznačajnije, vrijednost tih iskustava nije umanjena našom nemoćnošću da ih kvantitativno odredimo. Možemo slušati, učiti i primiti velike dobrobiti od onih koji su doživjeli takva iskustva. Kad se sastanemo kako bismo ispričali svoje i saslušali tuđe priče, osjećaj



**zajedništva i uviđanje zajedničkih iskustava mogu donijeti duboko iscjeljenje.**

Zapanjen sam rastućim zanimanjem za alternativnu medicinu, ali sam i zabrinut jer većina tih oblika liječenja za sobom ima vrlo malo znanstvenih dokaza koji bi opravdali njihovu primjenu. Neprestano me zapanjuje uspjeh knjiga čiji autori iznose krajnje nevjerojatne tvrdnje – primjerice, da su slanina i jaja za vas zdrava hrana ako imate određenu krvnu grupu – iako nikada nisu proveli ili čak naveli ni jedno jedino istraživanje kojim bi poduprli svoje neutemeljene tvrdnje, unatoč tome što mogu biti pogrešne i čak štetne.

Kontrola troškova zdravstvene skrbi iznimno je važna na svim razinama. Organizacije usmjerene zdravstvene skrbi nastoje kontrolirati troškove skraćivanjem bolničkog liječenja, ograničavanjem nadoknade troškova, preusmjeravanjem s bolničkog na ambulantno liječenje te prisiljavanjem liječnika da u sve kraćem vremenu prime sve više pacijenata – a ništa od toga nije usredotočeno na temeljne čimbenike načina života koji u vrlo velikoj mjeri određuju zašto ljudi obolijevaju i zašto mnogi tako teško mijenjaju životne navike. Frustracija je sve jača i u liječnika i u pacijenata.

Mnogi se liječnici žale da u današnje vrijeme nije nimalo ugodno baviti se medicinom te da je nerijetko ugrožena upravo kvaliteta skrbi. Prema najnovijim istraživanjima, većina liječnika svojim sinovima i kćerima ne bi preporučila medicinsku karijeru – što je rječita optužba naše profesije. Mnogi liječnici osjećaju da prakticiranje medicine isključivo u ulozi tehničara, mehaničara ili vodoinstalatera ne hrani njihove duše te da i pacijenti ostaju nezadovoljeni u onome što je najvažnije.

Dr. Mimi Guarnieri, intervencijska kardiologinja, vodi program izlječenja srčane bolesti, utemeljen na mojem radu, u Klinici i bolnici Scripps u La Jolli, Kalifornija. Dio vremena provodi obavljajući zahvate angioplastike, a dio posvećuje poučavanju pacijenata kako da promijene način života.

»Nedavno sam održala predavanje velikoj skupini kardiologa«, rekla mi je. »Isprva smo razgovarali o radioaktivnim stentovima, žičanim mrežicama kojima je svrha održavati otvorenost arterija pročišćenih angioplastikom putem njihova izlaganja visokim dozama lokalizirane radijacije. Iako je posrijedi nova, potpuno nedokazana metoda s mogućnošću vrlo toksičnih, dugoročnih nuspojava, kardiolozi su bili oduševljeni zamisliju radioaktivnih stentova. Jedva su čekali da ih iskušaju. U drugom dijelu izlaganja govorila sam o programu načina življenja. Iako raspoložemo podacima prikupljenim u dvadeset godina kontroliranih istraživa-

na obavljenih metodom nasumičnog odabira – podacima koji podupiru ovaj program – kardiolozi su iskazali toliku sumnjičavost i čak nesnošljivost prema zamisli promjene načina života i uloge emocija u zdravlju i bolosti, da su mnogi od njih napustili dvoranu.«

Štito tome, i ja sam prije otprilike dvije godine održao predavanje – pred više od pet tisuća kardiologa koji zarađuju obavljajući zahvat angioplastike – o tome zašto prehrana i način života katkad mogu biti bolji izbor nego angioplastika. Ta publika i nije bila najprijemljivija. Predstavio me je predsjedatelj skupa dr. Martin Leon, intervencijski kardiolog svjetskoga glasa, koji je rekao: »Vjerojatno se pitate zašto sam Deana Ornisha pozvao govoriti na skupu o agresivnoj intervencijskoj kardiologiji. Pa, zato što njegov program jest agresivna intervencijska kardiologija druge vrste.«

Ironija je u sljedećem: iako u današnje vrijeme raspoložemo mnoštvom znanstvenih dokaza važnosti razgovora s ljudima o njihovu načinu života i o psihosocijalnim čimbenicima, većina liječnika za to nema vremena ni potrebnu izobrazbu. Ako liječnik jednom pacijentu može posvetiti osam minuta, nema vremena za razgovor o tome što se kod kuće događa sa supružnikom, s djetetom ovisnim o drogama ili o stresu kojega pacijent doživljava na radnom mjestu. Vrijeme mu dopušta poslušati samo srce i pluća, ispisati recept i pozvati sljedećega pacijenta.

Ta je frustracija jedan od razloga naglog porasta zanimanja za alternativnu medicinu. Prema podacima objavljenim u *Medicinskom glasniku Norveške Engleske*, ljudi na alternativnu medicinu troše više novca nego na tradicionalnu medicinu – iako osiguravajuće kuće još ne pokrivaju te troškove.

Zašto?

Želja za osjećajem povezanosti i zbrinutosti toliko je jaka da su mnogi spremni platiti za njezino zadovoljenje. Liječnici koji ismijavaju »osjećajan« pristup, zapravo zanemaruju osnovnu ljudsku potrebu na vlastitu financijsku štetu. Pacijenti ih napuštaju. Zbog toga čak i konzervativni te prestižni medicinski fakulteti svoje nastavne programe nadopunjuju programom alternativne medicine (poznate i kao »integrativna medicina«). To još prije nekoliko godina nije bilo moguće.

Primjerice, osobno sam sudjelovao u utemeljenju Centra za integrativnu medicinu na Medicinskom fakultetu Sveučilišta Kalifornije u San Franciscu (UCSF). U sklopu toga programa poučavamo i proučavamo inovativne medicinske pristupe koji obuhvaćaju najbolje od tradicionalnih i netradicionalnih pristupa zdravlju i liječenju, a naši