

dr. Bernie S. Siegel

# *Ljubav, medicina, čuda*

Pouke o samoizlječenju iz iskustava kirurga  
s iznimnim pacijentima



Zagreb, 2012.

*Stvarateljskom činu*

*Mojim roditeljima, Si i Rose, jer su mi pokazali kako voljeti i nadati se*

*Mojoj supruzi Bobbie, jer me podnosi i uvijek je tu za mene da je volim i učim od nje*

*Njezinim roditeljima, Merle i Adou, za njihovu hrabrost i humor*

*Našoj djeci, Jonathanu, Jeffreyju, Stephenu i blizancima Carolyn i Keithu, za svu ljubav i ljepotu koju su unijeli u naš život*

*Svim mojim iznimnim suradnicima, pacijentima i prijateljima jer su pronašli vremena da me poučavaju, podržavaju i prihvaćaju*

*Victoriji Pryor, Carol Cohen, Garyju Seldenu – koji su znali koliko je ljubavi, prihvaćanja i opraštanja potrebno jednom kirurgu da dovrši knjigu*

*Nakladnik:*  
**Udruga za pomoć djeci i obiteljima suočenim  
s malignim bolestima Krijesnica**

Prilaz Gjure Deželića 50, Zagreb

[www.krijesnica.hr](http://www.krijesnica.hr)

01/3770-477

[krijesnica@krijesnica.hr](mailto:krijesnica@krijesnica.hr)

*Za nakladnika:*

**Zoran Cipek**

*Urednica:*

**Andrea Marić**

*Prijevod:*

**Alenka Kovačević, Andrea Marić**

*Korektura:*

**Daja Globan Kovačević**

*Grafički urednik i autor naslovnice:*

**Tihomir Turčinović**

*Tisak:*

**Print Lab**

*Naslov izvornika:*

Bernie S. Siegel, M.D.

**Love, Medicine & Miracles**

Lessons Learned About Self-Healing from a Surgeon's Experience  
with Exceptional Patients

Harper & Row, Publishers, Inc. (1986)

Copyright©1986 by B. S. Siegel, S. Korman i A. Schiff, Trustees of the Bernard S. Siegel,  
M. D., Children Trust (Upravitelji Dječje zaklade B. S. Siegela)

Nijedan dio ove knjige ne smije se reproducirati bez prethodnog pismenog odobrenja  
izdavača, osim u slučaju kratkih citata u stručnim časopisima i novinama. Za sve informa-  
cije obratiti se Krijesnici, [www.krijesnica.hr](http://www.krijesnica.hr), [krijesnica@krijesnica.hr](mailto:krijesnica@krijesnica.hr), 01/3770-477

CIP zapis dostupan je u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne  
knjižnice u Zagrebu pod brojem 785985

ISBN: 978-953-56697-1-5

# Sadržaj

Predgovor .....	IX
Opaske i razmišljanja o knjizi <i>Ljubav, medicina, čuda</i> .....	XI
Uvod .....	XIX

## *I. Produhovljavanje tijela*

1. Povlašteni slušatelj .....	3
2. Iscjeljujuće partnerstvo .....	29
3. Bolest i um .....	67
4. Volja za životom .....	107

## *II. Utjelovljavanje duha*

5. Početak putovanja .....	135
6. Kako usredotočiti duh na liječenje .....	159
7. Slike u bolesti i ozdravljenju .....	171
8. Postajanje iznimnim .....	177
9. Ljubav i smrt .....	225

Dodatak .....	249
Preporuke za čitanje .....	260
Bilješka o piscu .....	265
Što je ECaP .....	266

Ilustracije nakon stranice 132.

# Predgovor

Godine 1986. dr. Bernie S. Siegel, kirurg s dušom filozofa i pristupom psihoterapeuta, napisao je svoju prvu knjigu o tome zašto neki pacijenti prežive fatalne bolesti. Inspiriran radom Carla Simontona i njegove supruge "Kako ponovno ozdraviti", i učeći od njih, on svoju knjigu temelji na radu s pacijentima koje susreće kroz dugogodišnju praksu u operacijskim dvoranama i na grupnim susretima s oboljelima od malignih bolesti.

Znanstvena podloga Siegelove knjige odgovara vremenu u kojem je napisana. Od tada pa do danas literatura koja potvrđuje njegovo iskustvo je mnogostruka, što samo pokazuje kako ljudski duh krči puteve koje suha znanost tek treba popločiti.

Vrijednost Siegelove knjige leži u vjeri koju gaji prema snazi volje za životom te u iskazanom strpljenju i ljubavi koje gaji prema svojim pacijentima. Učeći od izvanrednih pacijenata, predstavlja se i sam kao izvanredan liječnik, koji ne prihvaća ograničenja moderne impersonalne medicine. Ljudski duh i čudo koje proistječe iz blagodati iscjeliteljskog odnosa liječnika i pacijenta prožimaju cijeli tekst knjige.

Ta bi knjiga trebala biti obvezna literatura na završnoj godini medicine, kao i dodatak literaturi svih medicinskih specijalizacija.

Ipak, valja se nadati da će je uzeti i čitati oni kojima je najpotrebnija, a to su teško bolesni ljudi koji su knjigu nadahnuli i kojima je ona ponajprije namijenjena. Na njih se odnosi misao D. Ben-Guriona citirana u knjizi – "Onaj tko ne vjeruje u čuda, nije realističan".

*dr. Ljiljana Bastaić*

---

\* Stephanie Matthews-Simonton, James L. Creighton, O. Carl Simonton, "Kako ponovno ozdraviti", V.B.Z., 2005.

# Opaske i razmišljanja o knjizi *Ljubav, medicina, čuda*

Nakon što sam napisao knjigu *Ljubav, medicina, čuda*, dogodilo se nekoliko stvari koje bih rado podijelio s vama.

Iz operativne prakse povukao sam se 1989. godine jer je tada već više zdravstvenih profesionalaca željelo poslušati moju poruku. Kad su shvatili da je moj rad znanstveno utemeljen, bili su ga spremni prihvatiti. Nisam se više morao opravdavati, nego sam umjesto toga mogao podijeliti vlastita iskustva i tako svojim spoznajama pomoći većem broju ljudi. Deset ili dvadeset godina prije, ako su uopće slušali, bili su skloniji propitivati je li to što govorim zaista točno. Gostovao sam u svim talk-showovima jer su me smatrali odličnim izvorom konflikta i kontroverzija. Moje tvrdnje o ulozi bolesti u životu osobe često su bile pogrešno tumačene. Dobar dio vremena morao sam se braniti od kojekakvih napada i objašnjavati što sam točno mislio. Moja teza odnosila se na činjenicu da bolest na osobni život ima i one učinke koji nadilaze samu fizičku dimenziju. Neki su ljudi iz svoje bolesti izvukli i povoljne popratne učinke i stekli slobodu da žive, jer su zbog bolesti postali svjesni vlastite smrtnosti. Budući da svi jesmo smrtni, zašto je nekim ljudima potrebna bolest kako bi shvatili da imaju punu slobodu živjeti svoj jedinstveni život i da bi iskusili povoljne nuspojave?

Danas zdravstveni profesionalci i talk-showovi traže informacije. Ja sam pak češće izvor inspiracije nego "inflamacije". I liječnici i pacijenti trebaju izlječenje i danas su daleko spremniji slu-

šati i učiti. U stvari, nedavno sam pročitao doista dirljivu knjigu koju je napisao liječnik čija je supruga umrla od raka. U knjizi mi se ispričava. E sad, on i ja nikad se nismo susreli i nema se on zbog čega ispričavati, osim zbog svojih prijašnjih uvjerenja. Poruka koju svojim pisanjem prenosi glasi kako je shvatio da je njegova obitelj doživjela jedinstveno i teško iskustvo, a ne tek dijagnozu za koju se propisuje terapija. Moje učenje i meditacije bili su važni i njemu i njegovoj supruzi dok su proživljavali to iskustvo. Odjednom su nada i ljubav postale veoma važna dopunska terapija.

Prije no što sam prionuo pisanju ovoga uvoda, ponovno sam pročitao svoje prije objavljene knjige i nisam bio razočaran onim što sam u njima pročitao. Ima tu dosta važnih i korisnih informacija. Te su knjige dobar praktični vodič za one koji se susretnu s teškoćama. Danas sam mudriji, zahvaljujući tome što imam još više iskustva s teškoćama i zahvaljujući svemu onome što sam naučio otkako sam napisao te knjige i započeo pisati *Exceptional Cancer Patients* ("Iznimni pacijenti oboljeli od raka") 1978. godine. Želim podijeliti ono što sam u međuvremenu doznao.

A doznao sam i to da nisam otkrio ništa nova o ponašanju koje pridonosi preživljavanju. Poruka je drevna i može se pronaći u riječima proroka iz prošlosti, kao i u riječima onih koji se danas bore kako bi preživjeli svoje teškoće, bilo da je riječ o iznimnim pacijentima, ili o članovima Anonimnih alkoholičara i marincima. Znanost i medicina nedavnim su istraživanjima svakako potvrdile da se određena ličnost i psihološki profil povezuju s boljim preživljavanjem, te pokazale na koji način unutarnji stavovi utječu na tjelesnu kemiju i sposobnost izlječenja.

Tisućama godina svi veliki proroci i duhovni vođe prenosili su nam informacije o tome kako ozdraviti i kako živjeti. Shvatio sam da je njihova poruka slična mojoj. Kada otkrijete zajedničku nit u onome što pišu iscjelitelji, onda znate kako tu ima istine. Da danas ponovno pišem svoje knjige, svakako bih u njih uključio i poruke iscjelitelja i najnovije znanstvene dokaze o prednostima određene vrste ponašanja i životnoga stila.

Da ponovno pišem *Ljubav, medicinu, čuda*, možda bih naslov te knjige promijenio u *Popratni učinci raka*. Liječenje je težak rad, kao što je to i svaka promjena koju čovjek mora napraviti u svojem životu. Ipak, i ja i drugi shvatili smo da popratni učinci raka ne moraju biti samo loši. Da, rak može ubiti i o njegovim popratnim pojavama skloni smo misliti kao o problemima, no postoje i dobri popratni učinci. Svijest o vlastitoj smrtnosti može vas navesti da se probudite i živite autentičan život pun smisla. Mogao bih vam pročitati članak koji se zove "Hvala Bogu što imam rak". A to "hvala Bogu" odnosi se na vrijeme tijekom kojega je rak autoru omogućio da uvidi kako su ljepota, ljubaznost i ljubav ovdje za nas, da ih dijelimo. Ti popratni učinci – kao vlastitu nuspojavu – proizvode dulji život.

Ružno pače mora veoma mnogo raditi na sebi kako bi otkrilo sebe i svoju ljepotu i ozdravilo svoj život. U traženju samopouzdanja i ljubavi ono se ne može osloniti ni na obitelj ni na zdravstvene djelatnike. Sve to pronaći će tek u vlastitom zrcalnom odrazu. Ja mislim da pacijent ne treba prolaziti kroz takvu borbu. Njegova obitelj i medicinsko osoblje trebali bi ga moći poučiti i uputiti u to kakvo ponašanje pridonosi preživljavanju kada se nevolje, u obliku bolesti, pojave u životu. Nije stvar u tome da živimo vječno ni da iskušavamo Boga, nego u tome da za svoje liječenje upotrijebimo sve fizičke i emotivne sile koje su nam dostupne. Um i tijelo nisu dvije odvojene jedinice, nego jedan integrirani sustav. Kako se ponašamo i što mislimo, što jedemo i kako se osjećamo, sve je to povezano s našim zdravljem. Liječnici bi morali biti u stanju poučiti svoje pacijente takvu ponašanju. Ja sada provodim više vremena nego ikad poučavajući, a najdraže mi je kad mi moji pacijenti kažu *hvala* jer ih učim kako se nositi sa svim životnim teškoćama, ne samo s fizičkim.

Medicinska izobrazba ne bavi se brojnim teškoćama s kojima se liječnici moraju suočiti – i u samima sebi, i u svojim pacijentima. Liječnici moraju biti dobri tehničari i znati kako propisati terapiju, no da bi došlo do izlječenja, u nju također moraju uključiti i filozofiju i duhovnost. Mi moramo osjećati, kao što moramo misliti. Kad je nekome



ugrožen život, tada se moramo suočiti s više problema i pitanja, ne samo s onima koji lijek uzeti ili kojoj se operaciji podvrgnuti. Kao što je napisala jedna žena, potrebno nam je svojevrsno zajedničko ulagačko društvo – pacijenti i liječnici moraju ulagati jedni u druge.

Dakle, kako možete poprimiti osobine onih koji preživljavaju i pronaći dobru liječnicu ili liječnika koji zna iskoristiti svoju stručnost i biti vam učitelj? Upitajte svoju liječnicu ili liječnika jesu li ih ikad kritizirali članovi njihove obitelji, pacijenti ili medicinske sestre. Ako odgovore "da", to je onda upotrebljiv liječnik. Zašto? Jer je to netko za koga ima nade. Kritike ne upućujete nekome za koga smatrate da vas neće saslušati, nešto naučiti i, ako je moguće, promijeniti se. Kao što je rekao pjesnik Rumi: "Tvoja kritika bistri moje zrcalo." Dobri liječnici to razumiju. Sestre također po vlastitom iskustvu znaju prepoznati sposobne, brižne liječnike, pa ih upitajte za mišljenje i ne oklijevajte pobuniti se ako vas se ne tretira s poštovanjem. Pokorno ponašanje nije karakteristika onih koji preživljavaju. Budite ljudsko biće, a ne dijagnoza ili broj sobe.

Spomenuo sam kako sam, pregledavajući svoje ranije tekstove, bio zadovoljan njihovim sadržajem. Sljedeće što sam osjetio bilo je jednostavno sjećanje na brojne divne i tople ljude koji su mi bili, i još uvijek jesu, učitelji. Sada, kad uz njih više ne provodim po nekoliko sati tjedno, nedostaju mi, a ponovno iščitavanje njihovih priča još jednom ih je vratilo k meni.

Tolike religije i filozofije govore nam kako pronaći svoj put ili smjer. Ono što nam sve one pokušavaju reći jest da obratimo pozornost na svoje osjećaje i dopustimo im da nas vode. Ignorirate li svoje tijelo i njegove poruke, u nekom trenutku morat ćete trpjeti posljedice. Dvije Kristove poruke to vrlo lijepo sažimaju. "Onaj tko hoće život svoj spasiti – izgubit će ga, a onaj tko je spreman svoj život izgubiti, spasit će ga."<sup>\*</sup>

<sup>\*</sup>Točan citat iz Biblije glasi: "Tko hoće život svoj spasiti, izgubit će ga, a tko izgubi život svoj poradi Mene, naći će ga". (Mk 8,35)

Tumačim kako to znači da mi gubimo svoj istinski život kad popuštamo zahtjevima drugih ljudi, ili kad postajemo nešto što drugi žele da budemo, samo da bismo zadobili njihovu ljubav ili da bi se oni nastavili skrbiti o nama. Kada osvijestimo svoju smrtnost, odbijamo živjeti život koji nas ubija i počinjemo živjeti i biti svoje istinsko sebstvo. Na praktičnoj razini to može značiti promjenu zanimanja, preseljenje, izlječenje ili prekid veze i uvođenje smisla i novoga stava u život i rad za pravoga Gospodina.

Vaš je život pohranjen u vaše tijelo. Kristova druga poruka glasi: "Ako ne iznesete to što je u vama, ono što ne iznesete uništiti će vas. Ako iznesete to što je u vama, to što iznesete spasit će vas." On govori o našim osjećajima i pamćenju tijela, i sasvim je u pravu.

Najraniji duhovni spisi govore nam neka se umirimo i osluhnemo. Kabala daje posebne naputke o tome kako čuti glas Gospodnji i prosvijetliti se tako da vaša mudrost uzmogne biti korištena na dobrobit drugih. Oni koji se bore za život uzmu sebi vremena da se umire i osluhnu. Možete to zvati meditacijom, zamišljanjem, opuštanjem ili pisanjem dnevnika, no sve se to svodi na pronalaženje vremena za mir i osluškivanje glasa koji je u vama i onoga koji će vam nadoći.

Ja takvo iskustvo često doživljavam dok vani trčim ili vozim bicikl i ništa me ne ometa. Uzmite sebi vremena za slušanje. Osluhnete li, shvatit ćete koja je vaša svrha ovdje i bit ćete u stanju umrijeti radosno, znajući da ste na svoj način služili i ispunili svoje poslanje. Oni koji preživljavaju bave se duhovnim, egzistencijalnim i emotivnim aspektima svojih života. Kada se predamo neegoističnoj, bezuvjetnoj ljubavi, tada počinje pravo liječenje. Tada se ne posvećujemo mijenjanju ljudi, nego se posvećujemo ljudima. Sama je ljubav čudesna iscjeljujuća sila. Na neki način, to je pravo čudo i pravi razlog postojanja. Stoga se zapitajte koju ste lekciju ovamo došli naučiti i naučite je dijeleći svoju ljubav sa svijetom. Sjetite se kako rane svijeta nestaju pred sljepilom ljubavi.

Kažemo da je ljubav slijepa, a ona nam zapravo pomaže vidjeti svijet na način koji je vrlo značajan za naš opstanak. Ljubavno je sljepilo terapijsko jer nam dopušta da funkcioniramo ne skladišteći slike o životnim teškoćama u sebi. Govorim ljudima: "Ako već ne možete voljeti, barem razvijte zaboravljivost, tako da možete mirnije živjeti, ne prisjećajući se svih onih stvari kojima su vas ljudi ražalostili. Ja sam ovdje zato da vam pomognem preživjeti, a tu je i naš Stvoritelj." Da Bog nije inteligentna, ljubeća energija, tada nitko od nas ne bi ni bio danas ovdje. Sposobnost ozdravljenja ugrađena je u nas i u sva živa stvorenja. Bog ne bira miljenike. Mi se razljutimo kad bakterija postane otporna na antibiotike, ali se ne ljutimo kad sami postanemo otporni na bolest. A i jedan i drugi mehanizam preživljavanja stvorio je naš Stvoritelj kako bi održavao život u ravnoteži.

Ne igrajte uloge. Živite autentičan život. Mnogi ljudi umru kada zbog bolesti koja ih je zadesila više ne mogu obavljati svoj posao. A ne vide kako im novi odnosi pružaju novi razlog za život. S druge strane, majka devetero djece zbog svoje djece ne može umrijeti, ali onda umre godinu dana nakon što i posljednje od njih napusti dom. Otkrijte svoj život i živite ga. Ne igrajte uloge.

Molim vas upamtite da informacije ne mijenjaju nikoga. To čini inspiracija. Pronađite svoj razlog za život. Budite njime nadahnuti i doživite otkrivenje i transformaciju. Otkrio sam da ipak postoji jedna mala informacija koja vam može pomoći da se promijenite: činjenica da ste smrtni i da ćete jednoga dana umrijeti. Stoga ne poduzimajte stvari s ciljem da ne umrete, nego poduzimajte stvari koje će unaprijediti kvalitetu vašeg života, i mogli biste se iznenaditi time koliko ste dugo poživjeli. Prihvatite činjenicu da ćete umrijeti i odlučite na koji način želite provesti tu ograničenu količinu vremena koja je pred vama. Tada bar nećete morati u raj odlaziti na psihoterapiju kako biste se riješili gorčine i kajanja zbog svih onih stvari koje ste poduzeli, a opet umrli.

Učite iz mudrosti drugih i uživajte u vlastitom iskustvu života. Sjetite se da Biblija završava Otkrivenjem, a ne Zaključcima, i da

je svaka diploma tek početak, a ne kraj. Molim vas dopustite ovoj knjizi da vam bude otkrivenje, a meni da budem vaš vodič u transformaciju i u život mira, ljubavi i izlječenja. Započnimo sada.

*dr. Bernie S. Siegel*

*Činjenica da um upravlja tijelom jest, unatoč tome što je biologija i medicina zapostavljaju, najtemeljnija činjenica koju znamo o procesu života.*

— DR. FRANZ ALEXANDER

## Uvod

Prije više godina nekoliko medicinskih sestara iz obližnje bolnice zamolilo me da porazgovaram s Jonathanom, liječnikom kojem je upravo bio dijagnosticiran rak pluća. Primljen je u dobrom tjelesnom stanju i bio je dobro raspoložen, šalio se sa svim sestrama. Kad je čuo svoju dijagnozu, međutim, postao je užasno deprimiran i povučen.

Porazgovarao sam s njim o odnosu stava i bolesti. Ispriopovijedao sam mu iskustvo koje je Norman Cousins imao s tuberkulozom, i koje je opisao u svojoj "Anatomiji bolesti":

Prvi susret s turobnom medicinskom dijagnozom dogodio mi se u dobi od deset godina, kad su me poslali u sanatorij zbog tuberkuloze. Bio sam strahovito slab i pothranjen, i bilo je logično pretpostaviti da me je ozbiljna bolest obuzela. Poslije se pokazalo da su liječnici normalnu kalcifikaciju pogrešno protumačili kao tuberkulozne markere. U to vrijeme rentgenske snimke nisu još bile posve pouzdan temelj za složenu dijagnostiku. U svakom slučaju, proveo sam šest mjeseci u sanatoriju.

Tijekom tog ranog iskustva najzanimljivije mi je bilo to što su se pacijenti podijelili u dvije skupine: na one koji su bili uvjereni da

će pobijediti svoju bolest i ponovno početi normalno živjeti, i one koji su se jednostavno prepustili toj dugotrajnoj, čak fatalnoj bolesti. Mi koji smo zadržali optimističan pogled, postali smo dobri prijatelji, uključivali se u kreativne aktivnosti, i imali smo malo veze s pacijentima koji su se pomirili s najgorim. Kad bi novi pristizali u bolnicu, svim smo ih silama nastojali pridobiti prije nego što ih mračna brigada uzme pod svoje.

Nisam mogao ne biti impresioniran činjenicom da su dečki iz moje skupine imali mnogo viši postotak otpusnih dijagnoza na kojima je pisalo "izliječen" nego oni iz druge skupine. Čak i u dobi od deset godina bio sam filozofski nastrojen; postao sam svjestan moći uma u nadvladavanju bolesti. Lekcije o nadi koje sam tada naučio imale su važnu ulogu u mojem potpunom oporavku i formiranju osjećaja koji me od tada nije napustio – da je život dragocjen.

Jonathan mi je rekao: "Znam to. I sâm sam imao tuberkulozu i rečeno mi je da ću dvije godine provesti u sanatoriju. Rekao sam: 'Ne, bit ću ja za Božić kod kuće sa svojima'. I stvarno, za šest mjeseci, 23. prosinca, otpustili su me iz sanatorija."

Ohrabrio sam ga rekavši: "Isto možeš napraviti i s rakom", ali za dva tjedna već je bio mrtav. Njegova supruga zahvalila mi je na trudu i objasnila kako se njezin muž nije želio boriti za oporavak jer su mu sav život i rad izgubili smisao.

Sir William Osler, sjajni kanadski liječnik i povjesničar medicine, izjavio je da ishod tuberkuloze ima više veze s onim što se zbiva u pacijentovoj glavi nego s onim što mu se zbiva u plućima. Njegove riječi odjek su Hipokratovih, koji je izjavio kako bi radije volio znati koja vrsta osobe ima bolest, nego koju vrstu bolesti ima osoba. Louis Pasteur i Claude Bernard, dvojica divova biologije 19. stoljeća, cijeloga su se života sporili oko toga je li najvažniji faktor u bolesti "podloga" – ljudsko tijelo – ili pak bacil. Na svojoj samrtnoj postelji Pasteur je priznao kako je Bernard bio u pravu, izjavljujući – "ipak je to podloga".

Unatoč uvidima tih uglednih liječnika, medicina se i dalje fokusira na bolest, pridajući joj pogrešnu orijentaciju. Medicinski praktičari i dalje se ponašaju kao da bolest uhvati ljude, umjesto da shvate kako ljudi uhvate bolest postajući prijemčivi za sjeme raznih oboljenja kojima smo svi neprekidno izloženi. Iako su najbolji liječnici oduvijek znali i bolje od toga, medicina kao cjelina rijetko je proučavala ljude koji se ne razbolijevaju. Većina liječnika rijetko razmatra kako pacijentov stav prema životu oblikuje kvantitetu i kvalitetu tog života.

Pacijenti se strahovito razlikuju. Neki će radije učiniti gotovo sve drugo, samo da ne bi mijenjali svoj život tako da povećaju vlastite šanse za izlječenje. Kad im ponudim izbor između operacije i promjene životnoga stila, osam od deset pacijenata kaže: "Operirajte. To manje boli. Tako ću samo morati pronaći dadilju za onaj tjedan dok sam u bolnici." Drugi ekstrem su oni koje zovem iznimnim pacijentima ili onima koji preživljavaju. Oni odbijaju sudjelovati u porazu – poput jedne žene o kojoj sam se brinuo, slijepe amputirane dijabetičarke s rakom, koja je poživjela dulje no što bi bilo koja statistika mogla predvidjeti i koja sada mnogo vremena provodi na telefonu hrabreći druge pacijente. Ona i ostali iznimni pacijenti naučili su me da svijest može dramatično utjecati na tijelo te da naša sposobnost da volimo nije ograničena tjelesnom bolesti.

Freudovu teoriju, po kojoj se našem nagonu za samoodržanjem suprotstavlja neka vrsta nagona za smrću, odbacili su mnogi kasniji psiholozi. Ipak, svi znamo kako mnogi ljudi žive svoj život tako kao da ga pokušavaju skratiti. Iznimni pacijenti nadišli su pritiske, sukobe i navike koje druge ljude navode da djeluju prema toj svjesnoj ili nesvjesnoj "želji za smrću". Umjesto toga, svaka njihova misao i djelo promiče smislenost života. Ja osobno osjećam kako doista u sebi nosimo biološke mehanizme koji nam poručuju "živi" ili pak "umri". Znanstvena istraživanja drugih liječnika i moja svakodnevna klinička iskustva uvjerila su me da stanje svijesti mijenja stanje tijela djelujući posredstvom središnjeg živčanog sustava, endokrinog sustava i imunološkog sustava. Smireni um šalje tijelu poru-

ku "živi", dok depresija, strah i neriješeni konflikti šalju poruku "umri". Tako je svako izlječenje znanstveno, čak i onda kad znanost još uvijek ne uspijeva točno objasniti kako dolazi do neočekivanih "čuda".

Iznimni pacijenti pokazuju volju za životom u njezinu najmoćnijem obliku. Preuzimaju odgovornost za svoj život, čak i ako to nikad prije nisu bili u stanju učiniti, i predano rade na postizanju zdravlja i smirenoga uma. Kad je riječ o preuzimanju inicijative, ne oslanjaju se na liječnike nego ih radije shvaćaju kao članove tima, zahtijevajući najviši stupanj tehnike, dosjetljivosti, brige i otvorenosti prema novim idejama. Ukoliko nisu zadovoljni, promijene liječnika.

Međutim, iznimni pacijenti također su puni ljubavi, i stoga razumiju teškoće s kojima se suočava liječnik. U većini slučajeva savjetujem nezadovoljnom pacijentu neka zagrlji svojega liječnika. Obično to potakne liječnika da s više elana odgovara na potrebe pacijenta, jer vi *postajete* osoba u očima svojega liječnika i on vas tada *tretira* kao osobu, a ne kao bolest. Postajete, kako ja to s nježnošću nazivam, "luckasti". Jedna mi je pacijentica ispričala kako je oboruzana mojim savjetom otišla svojem liječniku, ali nije se mogla natjerati da ga zagrlji. "Umjesto toga", rekla mi je, "pogledala sam ga najsuosjećajnije što sam mogla. I znate što? On je sjeo, rekao da mora smršavjeti i više vježbati, i potom je *on mene* zagrljio!" Ako zagrljaj ipak ne pomogne, tada je vrijeme da pronađete novoga liječnika, jer znam pacijente koje je odnos s vlastitim liječnikom doslovno ubio.

Svatko može postati iznimnim pacijentom, a s tim je najbolje početi prije nego što se uopće razbolite. Mnogi ljudi ne iskorištavaju svoju životnu silu u potpunosti, sve dok ih gotovo fatalna bolest ne potakne na to da se "predomisle". Ali to ne mora biti buđenje u zadnji čas. Moć uma dostupna nam je uvijek, i ima više prostora za manevriranje prije nego što zaprijeti bolest. Taj proces ne zahtijeva predanost nikakvom posebnom religijskom uvjerenju ili psihologijskom sustavu. Budući da je rak, prema mojem iskustvu,



najučestalija opća prijetnja, većina iskustava koje opisujem odnose se na rak, ali isti princip vrijedi za sve bolesti.

Temeljni problem s kojim se suočava većina pacijenata jest nemogućnost da vole sebe, jer se nisu osjetili voljenima tijekom nekog ključnog razdoblja u svom životu. To je razdoblje gotovo uvijek djetinjstvo, kada odnosi s roditeljima u nama uspostavljaju naš karakterističan način reagiranja na stres. Takve reakcije ponavljamo i u odrasloj dobi, čineći sebe osjetljivima na bolest, a upravo naša ličnost često određuje specifičnu prirodu bolesti. Sposobnost da volimo sebe, udružena sa sposobnošću da volimo život, u potpunosti prihvaćajući činjenicu da on neće trajati zauvijek, omogućuje nam da poboljšamo kvalitetu života. Uloga mene kao kirurga jest da ljudima kupim nešto vremena tijekom kojega će oni sebe izliječiti. Nastojim im pomoći da ozdrave i da istodobno uvide zbog čega su se razboljeli. Tada mogu nastaviti s pravim izlječenjem, a ne samo s oporavkom od neke određene bolesti.

Ova je knjiga vodič za takvu transformaciju, jednako kao što je i svjedočanstvo o tome što sam naučio od pacijenata. Pritom se pokušavam ponašati kao vodič posredstvom kojega će vam njihov bolno stečen talent za življenje pokazati kako da se i vi učinkovito borite za svoje zdravlje. Ova knjiga ne nudi samo savjete o tome što da učinite; takve ćete knjige svugdje lako pronaći. Ona prije nudi vodstvo do onoga dijela vas samih koji umije prepoznati vaš vlastiti najbolji savjet i koji je kadar združiti sve snage vaše volje potrebne da ga slijedite. Nadam se da ću doprijeti s onu stranu vaše racionalne svijesti, jer čuda ne dolaze iz hladnoga intelekta. Ona dolaze iz otkrivanja vašega autentičnoga sebstva i slijeđenja onoga što osjećate i smatrate svojim istinskim životnim putem.

Ako patite od neke po život opasne bolesti, promjena o kojoj govorim može vam spasiti život ili ga produljiti dobro preko okvira medicinskih očekivanja. U najmanju ruku omogućit će vam da u vremenu koje vam je preostalo uživete više nego što sada mislite da je moguće. Ako bolujete od kakvoga blažega poremećaja, ili pak niste bolesni nego samo ne uživete doista u životu, načela kojima

su me poučili iznimni pacijenti mogu vam donijeti radost i pomoći vam da izbjegnute bolest u budućnosti.

Ukoliko ste liječnica ili liječnik, nadam se da će vam ova knjiga ponuditi neke strategije koje ste možda već dugo smatrali potrebnim, neke tehnike koje nisu bile obuhvaćene vašim obrazovanjem. Liječnici rijetko uviđaju kako drugačije razgovaraju s oboljelima od raka, u usporedbi s ostalim pacijentima. Osobi koja je preživjela srčani udar govorimo kako da promijeni svoj život – dijetom, vježbama i tako dalje – nudeći joj time nadu da može sudjelovati u vlastitom ozdravljenju. Ali da se isti taj pacijent preruši i vrati za tjedan dana te kaže: "Imam rak", većina liječnika rekla bi mu – "Ako ovi tretmani ne pomažu, ja za vas ne mogu ništa više učiniti". Mi moramo naučiti ponuditi pacijentima mogućnost da sudjeluju u svojem oporavku od *bilo koje* bolesti.

Nije mi namjera koristiti se ovim stranicama kako bih rekao "ja sam bolji liječnik od vas". Umjesto toga nastojim objasniti zbog čega sam se osjećao promašeno sve dok me moji pacijenti nisu naučili kako je medicina nešto više od tableta i rezanja. Znam da su vaše ordinacije pune ljudi koji vam iscrpe energiju, a ne čine ništa kako bi ozdravili. Znam kroz kakve muke prolaze liječnici. Mi imamo sve probleme kao i drugi ljudi, a uz njih i onaj koji su nam utuvali u medicinskoj školi: problem da igramo ulogu mehaničkog spašavatelja života, kojom se bolest i smrt definiraju kao naš neuspjeh. Nitko ne živi zauvijek; stoga ovdje uopće nije riječ o smrti. Riječ je o životu. Smrt nije neuspjeh. Ali neprihvatanje izazova života jest. Dopustite mi da vam predstavim onu manjinu pacijenata koja može obnoviti energiju u vama, one koji se oporave čak i onda kad se to od njih ne očekuje. Dopustite mi da vam pokažem kako učiti od svojih uspješnih pacijenata i kako pomoći drugima da u sebi ponovno probude želju za životom. Taj će vam proces neminovno pomoći da ozdravite sami sebe i učinit će vas uspješnijim iscjeliteljem.

Moramo iz svog rječnika ukloniti riječ "nemoguće". Kako je to jednom, u drugačijem kontekstu, primijetio David Ben-Gurion: "Onaj tko ne vjeruje u čuda, nije realističan." Štoviše, tek kad uvi-

dimo kako nas pojmovi kao što su "spontana remisija" ili "čudo" zavode i zbunjuju, tada ćemo znati. Takvi pojmovi impliciraju kako je pacijent morao imati sreće i ozdraviti, ali takva se izlječenja javljaju tek posredstvom mukotrpnog rada. Ona nisu Božje djelo. Sjetite se da se ono što jedna generacija smatra čudom, u sljedećoj generaciji može pokazati znanstvenom činjenicom. Ne zatvarajte oči pred djelima ili događajima koji nisu uvijek mjerljivi. Oni se zbivaju po unutarnjoj energiji koja je dostupna svakom od nas. Zato ja više volim izraze kao što su "kreativno" ili "samoinducirano" liječenje, kojima se naglašava aktivna uloga pacijenta. Dopustite mi da vam pokažem kako iznimni pacijenti rade na tome da se izliječe.

*dr. Bernie S. Siegel,  
na konferenciji u New Havenu, u travnju 1986.*