

Dr. LUCIA BUBULAC

STRES, EMOȚII, DEPRESIE, CANCER

Cuvânt înainte:

Prof. dr. Dumitru Constantin Dulcan

Prof. dr. Adrian Restian

Conf. dr. Emil-Răzvan Gâtej
psiholog Mirela Zivari

ISBN: 978-973-0-35379-2

Copyright: © Lucia Bubulac, 2021

Toate drepturile asupra cărții aparțin autorului.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă,
a textului cărții este posibilă numai cu acordul autorului.

Foto copertă: Marius Bărăgan

Comenzi:
www.librariasophia.ro

București

2021

CUPRINS

Cuvânt înainte

Prof. univ. dr. Dumitru Constantin Dulcan.....	9
Prof. Dr. Adrian Restian.....	14
Conf. Dr. Emil-Răzvan Gâtej.....	34
Psiholog Mirela Zivari.....	35

Prefață	13
----------------------	----

Introducere	35
--------------------------	----

Capitolul 1. Conceptul de sănătate	45
---	----

1. 1 Sănătatea de-a lungul istoriei.....	45
1. 2 Dimensiunile sănătății.....	48
1. 2. 1 Despre sănătatea emoțională.....	49
1. 2. 2 Despre sănătatea intelectuală.....	52
1. 2. 3 Despre sănătatea socială.....	56
1. 2. 4 Despre sănătatea spirituală.....	57
1. 2. 5 Despre sănătatea fizică.....	61
1. 3 Sănătatea și echilibrul fizic și psihic.....	66
1. 4 Sănătatea și stilul de viață.....	67
1. 4. 1 Componentele stilului de viață.....	70
1. 4. 2 Stilul de viață și trebuințele.....	107

Capitolul 2. Conceptul de boală	113
--	-----

2. 1 Conceptul de boală fizică.....	113
2. 2 Conceptul de boală psihică.....	116
2. 3 Modele ale sănătății și bolii.....	119

2. 4 Medicina psihosomatică	128
2. 5 Cauzele îmbolnăvirii	131
Capitolul 3. Relația stres – îmbolnăvire	135
3. 1 Stresul – generalități	135
3. 2 Stresul psihic	145
3. 3 Efectele stresului	154
3. 4 Stres, imunitate și îmbătrânire	159
3. 5 Stresul și factorii de personalitate	165
3. 5. 1 Trăsături imunogene de personalitate	167
3. 5. 2 Trăsături disimunogene de personalitate	187
Capitolul 4. Emoțiile	209
4. 1 Definiție, clasificare	209
Capitolul 5. Hormonii – implicații comportamentale: psiho-neuro-endocrinologia	249
Capitolul 6. Psiho-neuro-imunologia (PNI) și cancerul	269
Capitolul 7. Abordarea holistică a bolii neoplazice ...	289
Capitolul 8. Boala neoplazică, boală multifactorială .	295
8. 1 Definiție	295
8. 2 Epidemiologie	296
8. 3 Etiologia cancerului	299
8. 4 Fenotipul malign	304
8. 5 Oncogenetica	312
8. 6 Epigenetica	315
Postfață	321
Bibliografie	323

*Dedic această carte copiilor mei, Daria și Raris.
Mi-au fost dăruți sau poate ei m-au ales pe mine, dar,
oricum ar fi, m-au ajutat să-mi înțeleg misiunea.*

*Mulțumesc mamei mele Venera, de la care am în-
vățat că în viață trebuie să lupți dacă vrei să învingi.*

*În egală măsură vreau să mulțumesc tuturor celor
care, cu știința sau fără știința lor, mi-au deschis dru-
mul cunoașterii. De la fiecare „am furat” câte ceva, iar
pentru fiecare nutresc admirație și respect.*

CUVÂNT ÎNAINTE

**PROF. UNIV. DR.
DUMITRU CONSTANTIN DULCAN**

Doctorița Lucia Bubulac vine cu o carte foarte necesară despre boala neoplazică, într-un moment în care această suferință pune încă mari probleme de ordin terapeutic, situându-se pe locul doi ca frecvență după bolile cardiovasculare.

Intenția autoarei este deosebit de meritorie pentru că are în vedere complexitatea structurală funcțională a ființei umane, analizată în contextul existenței actuale, la fel de complex și de complicat din toate unghiurile de vedere – spiritual, psihologic, cultural, economic și social.

Accentul pus pe latura psihologică a ființării noastre mi se pare a fi esențial în cartea colegei noastre.

O avalanșă de informații, de restricții, legi și schimbări în viața noastră, unele stranii, opuse unei logici care părea normală până mai ieri, ne asaltează zi de zi, având un efect de stres cronic, continuu. Stresul cronic constituie, după cum și autoarea subliniază, fondul pe care se grefează o întreagă patologie, inclusiv boala neoplazică. Nimeni nu poate prevedea ce va fi, nici cel puțin în ziua de mâine.

Lumea a devenit un „sat global”, cum l-a numit Marshall McLuhan, și ceea ce se întâmplă la Washington are

ecou și în Afganistan și la nivelul întregii lumi pentru că totul este interconectat, interdependent.

Toate aceste evenimente, făcând parte din viața noastră, a tuturor, nu pot să nu aibă un ecou negativ asupra sănătății.

Involuntar ne vine în minte constatarea că și evenimintele geoclimatice îmbracă aceeași alură, aceeași instabilitate și evoluție dramatică a domeniului nostru pentru că, repetăm, în virtutea fizicii moderne, formăm o singură unitate cu Universul, ne hrănim din energia sa și răul sau binele pe care le săvârșim se reflectă și asupra noastră înșine și a mediului ambiant și cosmic. Suntem ceea ce gândim și cu sau fără voia noastră influențăm tot ceea ce ne înconjoară.

Emoțiile cu efect negativ, pe care Daniel Goleman, psiholog și jurnalist cu studii la Universitatea Harvard, le-a numit **destructive** (anxietatea, depresia, ruminațiile, ura, furia, violența, intoleranța pentru semeni exprimată agresiv, calomnia etc) sunt incriminate în patologia lumii actuale.

Tema aleasă pentru teza de doctorat este rezultatul unei activități medicale de peste 30 de ani a dr. Lucia Bubluc, oferindu-i posibilitatea de a studia atât teoretic cât și prin observație directă pacienții săi.

Abordarea holistică, pluridimensională a cauzelor studiate, vizând mintea, corpul fizic, sufletul și spiritul – conferă lucrării o indiscutabilă valoare. Ceea ce astăzi numim viziune psihosomatică asupra organismului uman, era deja enunțată de marile spirite ale Antichității, Platon și Aristotel, în opera lor filosofică și în practica medicală

de către Hipocrate, primul mare vizionar, cel cărui dezvoltare a medicinei științifice îi datorează imens de mult.

Practic, Hipocrate scoate medicina de sub apanajul zeilor și o explică prin cauzele naturale reale, așa cum este înțeleasă în lumea modernă.

Bolii neoplazice i se atribuie în prezent o multitudine de cauze, inclusiv ereditare, deși într-un proces redus în raport de alte determinări.

Din punct de vedere pragmatic, este de sesizat că chiar dacă o persoană moștenește o genă oncogenă, aceasta nu se va exprima dacă nu intervine un factor epigenetic care să o activeze. Cu alte cuvinte, o cunoaștere cât mai extinsă a cauzelor acestei boli, poate evita manifestarea sa. Toți factorii etiologici menționați pot conduce la afectarea celulelor NK pe care le putem numi „vânători” ai celulelor mutante oncogene, care se crede că se formează continuu în corpul nostru în procesul de diviziune celulară.

Cancerul este numit și boala „nefericirii”, adică a depresiei prin efectul nociv pe care îl are asupra sistemului imunitar.

Este de menționat, de asemenea, analiza pertinentă pe care, o întâlnim în această carte asupra implicării sistemelor neuropsihoimunitare și neuropsihoendocrine în dezvoltarea bolii neoplazice, reușind să descifreze și să redea cu meticulozitate, dar și cu claritate, elementele de ordin biochimic, humoral, neurofiziopatologic și patogenia acestei boli.

Cartea poate fi utilă și ca manual, autoarea oferind definițiile și informațiile de ultimă oră asupra conceptelor utilizate în patogenie.

Discuția asupra profilului psihologic individual cu vulnerabilitate la patologia oncogenă, este menită să confere completitudine discursului științific. Ajungem aici la comentariul asupra dimensiunii *spirituale*.

Armonia în conduită față de semenii, stima, respectul, compasiunea, generozitatea, iertarea, toleranța – constituie valori morale necesare în realizarea a ceea ce astăzi este numită *coerență cuantică*. Evident, definește o stare fiziologică necesară conservării sănătății.

Nu suntem doar un corp fizic cu trebuințe reduse la hrănire și instincte, ci suntem opera unei inteligențe, a unei conștiințe sau spirit care gestionează funcționalitatea coordonată, sincronizată a miliardelor de celule din corpul nostru.

Suntem o conștiință *explicită* exprimată prin rațiune și o conștiință *implicită*, funcțională la nivelul structurilor subconștiente, capabilă să organizeze și să coordoneze întregul ansamblu celular, având ca finalitate întreținerea vieții la nivel cuantic, biochimic, molecular și biologic. Prin spirit raționăm, iar prin ceea ce metafizic numim, în opinia mea suflet, cred că ar trebui să înțelegem inteligența implicată în fiziologia sistemului nervos vegetativ.

În insistența de a fi cu orice preț materialistă, știința exclude ideea de spirit, de sens în existența vieții, deși avem încă multe enigme în explicarea sa, deși moartea se supune unei legi ineluctabile, deși constantele care condiționează viața și legile fundamentale de funcționare a Universului sunt independente de voința noastră, atât ca origine cât și ca manifestare.

Filosoful francez Jean-François Revel consideră criza morală a lumii actuale ca fiind un eșec al filosofiei occi-

dentale, care exclude ideea de sens al vieții. Îl citează pe Erwin Schrödinger care afirmă că știința nu vizează fericirea omului. Ne întrebăm, în consecință, vizează doar nefericirea inventând arme cât mai redutabile și probabil și virusuri ucigașe? Ar fi absurd. Louis Pasteur și Albert Einstein aveau opinii contrare aserțiunii lui Schrödinger.

Am adus în discuție și aceste puncte de vedere pentru a înțelege că fără discernământ, omul se poate transforma în propriul său dușman și efortul medicinei devine inutil. Este absurd ca societatea să susțină la infinit două tendințe contrarii – o știință a salvării sănătății omului și o alta a mijloacelor de exterminare a sa.

În concluzie, citind cartea dr. Lucia Bubulac beneficiem de o bogăție de noțiuni și informații foarte utile în menținerea sănătății psihice mentale și fizice.

Apreciem că în gestionarea sănătății este nevoie de o conlucrare între medicină și oferta socială, care trebuie să aibă ca motivare esențială satisfacerea tuturor aspectelor care definesc complexitatea ființei umane.

Acesta este mesajul constructiv al cărții scrise de dr. Lucia Bubulac.

INTRODUCERE

Traversăm cu toții o perioadă istorică, în care omenirea este realmente zdruncinată din temelii. Efectul evenimentelor pe care le trăim, produce consecințe în lanț, cu impact social, economic, cultural, spiritual, educațional și emoțional, iar toate la un loc ne pot afecta sănătatea. Tocmai de aceea, informațiile pe care le veți găsi în paginile următoare, sunt mai utile ca oricând pentru fiecare dintre noi.

Cei care veți avea răgazul și interesul de a parcurge toate paginile până la sfârșit, îmi veți da dreptate.

Eram obișnuiți să ne desfășurăm viața conform unor tipare pe care le cunoșteam, le respectam și care ne permiteau să anticipăm cum va fi mâine sau cum ar putea arăta viața noastră în viitorul apropiat sau îndepărtat.

Acum, instabilitatea generală, incertitudinea și „reconfigurarea” realității pe care o experimentăm, crează confuzie și dificultăți reale oricui dorește să prefigureze ce va fi peste o luna sau peste un an. Chiar și pentru cei mai optimiști dintre noi, intenția de a formula scenariu fericite de viață devine imposibil de realizat.

Este adevărat, viața a fost dintotdeauna o mare provocare, dar acum, mai mult ca oricând, avem nevoie să știm că trebuie să ne adaptăm, dacă vrem să învingem.

Lucrarea de față își propune să evidențieze legătura indestructibilă existentă între profilul psihologic al indivi-

dului și apariția bolilor, cu referire preponderant la boala canceroasă, care continuă să întrerupă multe vieți, în ciuda progreselor științifice remarcabile. Sunt mii de studii care demonstrează impactul nefast al emoțiilor negative, al depresiei și stresului asupra sănătății, iar prezența în rândul persoanelor relativ tinere a bolilor care altădată erau apanajul vârstei înaintate, crează reale motive de îngrijorare.

Ne-am obișnuit să semnalăm statistic aceste aspecte care pun în pericol sănătatea întregii populații și să propunem variante terapeutice nenumărate, fără să dăm prea multă importanță cauzelor care ne-au adus aici. Oare de ce?

Informațiile prezentate în această carte provin în mare parte din teza mea de doctorat, cu titlul "Impactul emoțiilor negative și a tipurilor de personalitate asupra apariției și evoluției bolii canceroase". Subiectul nu a fost ales întâmplător, ci a fost rezultatul observării și analizării pacienților mei vreme de 30 de ani. Am înțeles în tot acest timp că abordarea pacientului trebuie să fie complexă, multilaterală, pentru că omul nu este doar corp fizic, ci este minte, suflet, spirit, energie. El este o creație perfectă, care există și funcționează conform unor mecanisme foarte bine stabilite, care integrează toate aceste dimensiuni într-un tot unitar, indestructibil.

Este astfel ușor de înțeles, că nu poți trata un pacient doar analizând perturbările survenite în corpul fizic, neglijând sau ignorând relațiile multidirecționale existente între corpul fizic, minte și suflet. Toate aceste concepte se încadrează în ceea ce numim medicină holistică și au fost remarcate încă din antichitate. Anaxagora (504-428

le.n.) pomeneste de dualismul psihosomatic, termen preluat și dezvoltat de Platon și Aristotel.

Citându-l pe Platon, putem spune că „mai ales sufletului trebuie să-i dăm îngrijire, dacă vrem ca trupul să o ducă bine.” Concepția lui Aristotel conform căreia sufletul dă formă corpului, va domina filozofia până în Evul Mediu.

De altfel, și concepția hipocratică privea omul ca pe o unitate psihosomatică. Organismul este construit ca un tot unitar, ca un ansamblu în care *somaticul și psihicul funcționează în strânsă dependență și se condiționează reciproc*, fie că discutăm despre sănătate, fie că discutăm despre boală.

Desigur, profilul psihologic al omului modern, diferă de cel al unui individ care a trăit în epoci trecute, iar acest lucru este fără îndoială legat de evoluția noastră ca specie, dar și de faptul că trăim într-o altă realitate, în care totul s-a schimbat.

Unicitatea noastră ca indivizi se bazează nu numai pe criteriile fizice care ne caracterizează, ci și pe infinita diversitate a „configurației” psihologice. Felul diferit în care percepem realitatea care ne înconjoară, modul personal în care interpretăm evenimentele pe care le trăim, sunt o consecință a propriilor demersuri cognitive.

Cu siguranță, fiecare dintre noi este dominat de dorința de a fi sănătos, de a avea o viață frumoasă și de a trăi până la adânci bătrâneți, cât mai departe de boli și suferință. Iar cei care deja se luptă cu una sau mai multe maladii, ar face orice să se vindece mai repede.

Citind această carte, veți afla, poate, motivul pentru care ați dezvoltat o boală sau, dimpotrivă, sunteți perfect