

**libris** RO

DR. HOWARD S. FRIEDMAN

Respect pentru oameni și cărți

# Autovindecarea și personalitatea

De ce unii rămân sănătoși,  
iar alții sunt învinși de boală

Traducere din engleză de  
Felicia Ienculescu-Popovici și dr. Camelia Gîrbea



HUMANITAS  
BUCUREȘTI

<b>Prefață</b>	7
<b>Capitolul 1</b>	9
<b>Vindecarea ca pariu</b>	
Deosebirile dintre indivizi	11
Medicina și personalitatea individului	13
Speranțele și sănătatea	15
Rezultate miraculoase fără miracole	17
<b>Capitolul 2</b>	19
<b>Relația dintre personalitate și sănătate</b>	
Nici un corp nu este identic cu altul	22
Căi de legătură între personalitate și sănătate	25
Ignoranța nu este întotdeauna o binecuvântare	33
Nici necesar, nici suficient	34
<b>Capitolul 3</b>	37
<b>Stresul, aşa cum îl înțelegem astăzi</b>	
Fiziologia fundamentală a stresului (în termeni simpli, nestresanți)	38
Înțelepciunea corpului	41
Stare generală proastă	42
Ori stresat, ori mort!	43
Stresul și individul sănătos: stresul benefic	48
Măsurarea stresului	49
Micile neplăceri zilnice	50
Persoana potrivită în mediul nepotrivit (și viceversa)	51

Report pentru oameni și cărți	
<b>Capitolul 4</b>	<b>54</b>
<b>Emoțiile negative și sănătatea</b>	
Comportamentul nevrotic și anxietatea	54
Ce este ostilitatea?	56
Ce este apatia?	58
Ce este depresia?	61
Ce este entuziasmul?	64
<b>Capitolul 5</b>	<b>67</b>
<b>Tipurile de personalitate predispuse la îmbolnăvire</b>	
Celulele ucigașe	70
Cum evoluează cancerul?	71
Tipul A, tipul B și ghiveciul alfabetic: o nouă concepție asupra bolilor de inimă	74
Stări motivaționale nesănătoase	86
Imaginea de ansamblu	93
Eșecuri de reproducere	102
Tulburările psihiatriche și mortalitatea	104
Nu dați vina pe victimă	105
Să facem o sinteză	108
<b>Capitolul 6</b>	<b>111</b>
<b>Personalități care rezistă la îmbolnăviri: personalitatea capabilă de autovindecare</b>	
Ce nu ne spun medicii	112
Şobolani și directori executivi	114
Două studii referitoare la avocați	117
Controlul	119
Devotamentul	123
Provocarea	124
Subtipuri sănătoase	128
Voința de a trăi și voința de a muri	129
Creativitate și joc	134
Legăturile sociale și integrarea socială	137
Coerența	141
Autovindecarea	143

Capitolul 7 .....	145
<b>Vindecarea lăuntrică prin intermediul nervilor și al hormonilor</b>	
Nu dați vina pe friptură și pe ouă .....	146
Stimularea sistemului nervos simpatic .....	150
Procesul de eliberare a cortizolului .....	152
Imunitatea și stresul .....	155
Maimuțe, babuini și iepuri .....	158
Reacția fiziologică pozitivă .....	161
Creierul, inconștientul și sănătatea .....	162
Conexiuni fiziologice cu principalele amenințări la adresa sănătății noastre .....	166
Capitolul 8 .....	173
<b>Dobândirea homeostaziei: formarea unei personalități capabile de autovindecare</b>	
Ce funcționează? .....	176
Ești o persoană mult prea ocupată? .....	181
Mai mult echilibru .....	182
Căi de vindecare .....	184
Probleme emoționale .....	187
Atitudinea față de stres: schimbarea gândurilor .....	194
Sprijinul social: schimbarea relațiilor .....	204
Factorul biologic: modificarea reacțiilor fizice .....	209
Combinări .....	220
Ce nu dă rezultate .....	221
Capitolul 9 .....	223
<b>De la «conspirația împotriva sănătății» la medicina viitorului</b>	
Există o conspirație împotriva sănătății? .....	224
Rezistența la schimbare .....	226
Noile miracole bazate pe «puterea minții»: au ele efect? .....	228
Medicina viitorului .....	230

Respect pentru oameni și cărti

### Vindecarea ca pariu

Medicina modernă nu a putut ține pasul cu pericolele care ne amenință azi sănătatea. Cele mai multe boli moderne – accidente vasculare cerebrale, boli de inimă, cancer, diabet, astm, ulcer, artrită – nu sunt boli transmisibile, cauzate de o infecție. Ele sunt mai curând stări cronice cu evoluție lentă, pe care mulți dintre noi le putem preveni sau învinge, cu condiția să ne assumăm un rol activ în menținerea sănătății și în procesul de vindecare.

N-am văzut niciodată un certificat de deces în care să se fi scris «Moarte cauzată de personalitate maladivă». Dar poate că anatomo-patologii și medicii legiști ar trebui să fie la curent cu ultimele descoperiri științifice despre influența personalității asupra sănătății. Personalitatea ne influențează sensibilitatea la anumite boli și, știind acest lucru, putem găsi soluții pentru a ne păstra sănătatea.

N-am întâlnit încă pe nimeni căruia să i se fi spus: «Ești prea liniștit și prea relaxat; ar fi cazul să fii cât de cât stresat și nervos.» Nu cred că există cineva care să susțină că oamenii fericiți sunt mai predispuși la boli grave. Se spune însă că oamenii permanent îngrijorați pot să facă ulcer și că durerile de cap pot fi cauzate de un caracter ostil. Despre bolnavii de cancer ați auzit poate spunându-se că au tendință să-și reprime sentimentele și asta le dăunează. În privința infarctului aproape toată lumea e de acord că, cel puțin în parte, este cauzat de suprasolicitare, aşadar e characteristic personalității «workaholice».

O persoană cu tulburări emoționale este oare mai expusă unui accident sau unei boli grave? Ce dovezi științifice există în acest sens și ce se poate face pentru reducerea riscului? Mi-am pus prima dată aceste întrebări acum aproape zece ani, pe când făceam în laboratorul meu de la Universitatea din California niște înregistrări video pentru un studiu despre modul în care oamenii își exprimă sentimentele. Am descoperit atunci că nu toți oamenii doresc sau pot să-și exprime sentimentele liber și sincer și că, în această privință, deosebirile individuale sunt strâns legate de personalitate. Fiecare își exprimă sentimentele în felul său. În aceeași perioadă lucram la o carte despre un domeniu în plină dezvoltare, numit psihologia sănătății. În materialele pe care le consultam se vorbea mult despre faptul că persoanele hiper-dinamice și hiperactive sunt predispuse la boli de inimă. Multe se asemănau cu cele pe care le studiam – erau ambicioase, dornice să se impună, hiperactive. Însă persoanele pe care le studiam eu nu erau bolnave: dimpotrivă, erau foarte sănătoase, atât fizic cât și psihic. Din ce în ce mai intrigat, am început să aprofundez subiectul.

Cercetarea m-a determinat să citesc și să reanalizez studii mai vechi, date uitării, despre personalitate, sentimente și sănătate și să le evaluatez pe cele recente, pentru ca în final să apară proiecte proprii de cercetare. Majoritatea celor care se ocupaseră de subiect cunoșteau prea puțin cercetările din domeniu și se părea că mulți nu reușiseră să vadă pădurea din pricina copacilor. M-am decis atunci să încerc să pun laolaltă toate acele rezultate.

Am început prin a face o listă a bolilor despre care există păreră generală că sunt legate de stări psihologice – astm, artrită, ulcer, dureri de cap și boli de inimă. Aprofundând subiectul, am adăugat pe listă cancerul și alte boli. Am început prin a încerca să răspund la două întrebări simple: există dovezi că aceste boli ar fi legate de stări emoționale ca anxietatea, ostilitatea sau depresia? Dacă da, aceleași stări emoționale au vreo relevanță și pentru alte boli?

În mod inexplicabil, la aceste întrebări nu se mai încercase să se găsească un răspuns de mai bine de 30 de ani. Specialitatea numită *medicină psihosomatică* aproape că a dispărut în anii '50, căzută în dizgrație din cauza unor afirmații exagerate. Am început prin a folosi un procedeu statistic nou, numit *metaanaliză*, care permite combinarea rezultatelor a sute de studii. Punând laolaltă rezultatele unor cercetări dintr-o serie de domenii diferite, am descoperit indicii extrem de interesante despre tipul de oameni pentru care probabilitatea de a opune rezistență bolilor este mai mare, dar și despre cei aflați la polul opus. Această carte prezintă rezultatele incursiunii mele științifice.

Așadar, o persoană cu tulburări emoționale este oare mai expusă unui accident sau unei boli grave? Reanalizarea studiilor mai vechi, corelată cu rezultatele cercetărilor recente, sugerează un răspuns afirmativ, adică există într-adevăr persoane capabile de autovindecare și persoane predispuse la îmbolnăviri, dar *multe dintre concepțiile general acceptate sunt eronate*.

Unii susțin că ne putem folosi mintea pentru a ne întări sistemul imunitar și a ne însănătoși prin propria noastră «voință», dar întrebarea este dacă un astfel de proces e general valabil și eficient. Este în parte, dar nu pentru toată lumea. Deși însearcă să «gândească pozitiv», mulți oameni au o sănătate subredă, iar alții, oricât s-ar strădui, nu reușesc să-și păstreze buna-dispoziție și zâmbetul pe buze – sunt anxioși, nervoși, deprimăți sau agitați. Există însă și oameni care reușesc efectiv să joace un rol pozitiv în beneficiul propriei sănătăți. Cu alte cuvinte, există mari deosebiri între indivizi.

## Deosebirile dintre indivizi

Medicii Medicii au mereu prilejul să constate cum doi pacienți aflați în condiții medicale similare răspund diferit la tratament. După o operație de cancer la sân, o femeie se simte bine și continuă să ducă o viață normală, în timp ce alta, cu o tumoră similară, e secerată de cancer. Unii oameni au tot felul de

Respec probleme de sănătate, iar alții se îmbolnăvesc rareori. Asemenea deosebiri se mențin chiar și după ce luăm în considerare factori distinctivi evidenți, de exemplu dacă sunt sau nu fumători înrăuți. Unii oameni au ceva ce alții nu au – și acel ceva le protejează sănătatea.

Munca intensă și solicitările permanente la serviciu sunt pentru unii stresante și dăunătoare sănătății. Există însă și oameni care sunt perfect sănătoși și cărora le priesc tocmai acele condiții. Aceste deosebiri se accentuează când intervine aspectul medical. De pildă, în condiții de stres, la unii diabetici concentrația zahărului în sânge atinge niveluri periculoase, în timp ce la alții nu se observă nici o diferență.

Oamenii au temperamente diferite, se confruntă cu probleme diferite și își dezvoltă mecanisme de adaptare diferite. Un maestru Zen își poate armoniza corpul prin meditație, dar nu oricine poate fi maestru Zen.

Ronald Reagan a fost un președinte activ și sănătos la 77 de ani. A supraviețuit unei răni grave în urma atentatului la viața sa și unui cancer de colon, continuând să lucreze într-unul dintre cele mai solicitante locuri de muncă din lume. A rămas un lider politic popular și influent chiar și la adânci bătrâneți.

Multe alte personalități au dus o viață activă și rodnică mult peste vîrstă de 70 de ani. Benjamin Franklin și Eleanor Roosevelt au avut contribuții esențiale în problemele mondiale la vîrste înaintate. Oare faptul de a fi militat pentru o lume mai bună să fi contribuit la sănătatea lor? Bob Hope, George Burns și alții actori au reușit chiar și la 80 de ani să facă milioane de oameni să râdă. Într-un interviu, Hope afirma că glumele «fac bine la stomac, fac bine la orice». Așa să fie oare? Este bună această rețetă pentru toții?

Vladimir Horowitz, Pablo Casals și mulți alți muzicieni au lucrat până la vîrste foarte înaintate. Nu numai că au susținut concerte, dar și-au păstrat și acea *joie de vivre* care atrage atât de mult publicul. Jonas Salk, Benjamin Spock, Margaret Mead și mulți alți oameni de știință au venit cu idei importante și la

o vîrstă avansată. Capacitățile intelectuale nu intră neapărat în declin odată cu vîrsta.

Contra părerii generale, nu este «normal» ca după 60 de ani pentru majoritatea oamenilor să înceapă decrepitudinea. Pentru mulți dintre cei care mor de boli de inimă la 50 de ani sau de cancer la 60 este absurd să se spună că moartea s-a produs «din cauze naturale». Ei ar fi putut să mai trăiască mult și bine. Cei care ajung sănătoși la bătrânețe se deosebesc *structural* de cei care se sting din viață înainte de a îmbătrâni.

Longevitatea unor oameni ca Benjamin Franklin și Bob Hope nu reprezintă nici un fel de dovedă științifică în sine. Cu toate acestea, personalitatea acestor oameni contribuie la înțelegere și la ilustrarea rezultatelor cercetărilor științifice. Dovezi științifice despre rolul personalității în menținerea sănătății au fost aduse doar în ultimii ani. Ideea ca atare datează însă de mii de ani.

## Medicina și personalitatea individului

Hipocrat, părintele grec al medicinei, a fost cu siguranță o personalitate remarcabilă. Contestând ideea că sănătatea depinde de zei și de demoni, el a început studiul științific al sănătății – deopotrivă fizice și psihice. Hipocrat a descris patru fluide corporale sau «umorii» constitutive ale personalității. Această idee a fost preluată și dezvoltată de Galen și de alți medici, cu aplicație directă la sănătatea fizică și psihică. Schema umorilor și a tulburărilor umorale alcătuită de ei a dominat medicina timp de aproape două mii de ani.

Cele patru umori erau săngele, bila neagră (sau melancolia), bila galbenă (sau fierea) și flegma. O predominanță a săngelui corespunde unei persoane optimiste, pline de viață. Prea multă bilă neagră însemna predispoziție la depresii și boli degenerative. Bila galbenă se spunea că determină caracterul coleric, irascibil, înverșunat. Flegma era umoarea rece, considerată cauză apatiei.

Respect pentru  
Din păcate, pentru a-și trata pacienții, medicii și vindecătorii încercau să influențeze direct aceste umori. Pentru a reface echilibrul umoral, provocați hemoragii, purgații sau foloseau alte procedee invazive, multe chiar fatale. Luarea de sânge era prescrisă pentru orice afecțiune, de la tuse la balonări. În 1799, lui George Washington i-a luat peste un litru de sânge și i-a administrat o băutură care să-i provoace vomă și diaree. La scurt timp după aceea, a murit.

Dar, chiar dacă încercarea de a restabili echilibrul umoral a fost total discreditată, cele patru aspecte emoționale ale personalității care au influențat atât de mult practica medicală timp de două mii de ani – buna-dispoziție, depresia, ostilitatea și apatia – rămân și astăzi elemente-cheie pentru înțelegerea personalității și sănătății. Vechii greci erau pe calea cea bună.

Într-o carte clasică de medicină psihosomatică din anii '30, doctorul Flanders Dunbar descria cazul unei paciente numite Agnes, o femeie nefericită și deloc atrăgătoare, în vîrstă de 50 de ani, care avea grave probleme cardiace provenind «din cauze necunoscute». Agnes fusese internată de nenumărate ori în spital, dar nici un medic nu putuse să o ajute. În cele din urmă, femeia a murit în spital, chiar în ziua ei de naștere.

Dunbar a descoperit că Agnes își trăise copilăria într-o atmosferă de ură întreținută de mama ei, care îi amintea permanent că s-a născut din greșală, că nu-și dorise niciodată să aibă copii. Doctorul Dunbar afirma că un astfel de stres are drept consecință inevitabilă «o razbunare a sistemului emoțional indignant, care pedepsește corpul printr-o boală pe care medicii o pot identifica, dar nu o pot vindeca».

Astfel de cazuri există și acum. Cu câțiva ani în urmă m-am dus să mă consulte unul dintre cei mai mari cardiologi din lume. Medici renumiți de pretutindeni vin să studieze în laboratorul acestui cardiolog ca să se pună la curent cu cele mai noi și mai bune tratamente pentru bolile de inimă. Tot aici vin medicii care cred că au ei însăși o problemă cardiacă serioasă.

În cadrul unui seminar, profesorul și cardiologul de care vorbeam a prezentat cazul unei paciente care ajunsese la el după ce alți cardiologi nu îi putuseră diagnostica tulburările neobișnuite ale inimii. Medicii participanți la seminar au sugerat tot felul de diagnoze și de analize foarte subtile, dar nici unul nu a reușit să identifice problema cu care se confrunta pacienta. De fapt ea era o persoană religioasă și, fiind mama a nouă copii, căuta un medic care să-i spună că trebuie să se sterilizeze. Avea nevoie de un certificat medical pe baza căruia să-și rezolve problemele sociale și relaționale.

## Speranțele și sănătatea

La fiecare câțiva ani, un nou medicament miraculos și controversat, presupus leac al unei boli nemiloase, ține prima pagină a ziarelor. Comunitatea științifică atrage atenția că nu s-a verificat eficacitatea medicamentului prin testări clinice controlate, în timp ce susținătorii medicamentului argumentează că pacienții aflați în diferite faze ale bolii sunt privați de singura lor speranță de supraviețuire.

Cazul cel mai interesant, după părerea mea, este cel al așa-zisului medicament împotriva cancerului numit Krebiozen. Krebiozenul, obținut din ser sangvin de cal, a făcut o imensă vâlvă în SUA la începutul anilor '50, când s-a zvonit că ar putea să vindece cancerul. Pacienți disperați încercau prin orice mijloace să obțină noul medicament. Bolnavii de cancer cărora li s-a administrat Krebiozen s-au simțit mai bine, durerile li s-au atenuat și au trăit mai mult decât li se pronosticase. În unele cazuri, tumorile s-au redus spectaculos. Dar nici un studiu științific nu a putut să-i dovedească vreodată eficacitatea și în cele din urmă Krebiozenul a fost interzis de ministerul sănătății american, spre marea supărare a multor pacienți.

Două decenii mai târziu, Laetrite, un medicament care de mai mulți ani încerca să intre în grațile comunității medicale, și-a făcut o intrare spectaculoasă: oamenii bolnavi aduceau mărturii

Respect emoționante despre puterea de vindecare a acestui medicament extras din sămburi de caise. Numeroși bolnavi de cancer au dat buzna la clinici izolate spre a fi tratați cu Laetrile. Actorul Steve McQueen, bolnav de cancer în fază avansată, a făcut vizite foarte mediatizate în Mexic pentru a se trata cu noul remediu. Nu s-a dovedit niciodată științific efectul acestui medicament, dar toată lumea știa că uneori «dă rezultate». Din nou, s-au adus acuzații medicilor, au avut loc audieri în Congresul SUA și numeroase controverse publice.

Cum poate fi explicat succesul acestor substanțe? Se pare că puterea Krebiozenului și Laetrite-ului a stat de fapt într-un fel de vindecare prin credință. Credința nestrămutată a fost aceea care a avut efect... pentru unii.

În prologul la *Povestirile din Canterbury*, Chaucer spune că, odată cu sosirea primăverii, «Spre Canterbury se îndrum alaiuri/ La mucenicul tămăduitor/ Ce-imparte celor bolnavi ajutor»\*. Mucenicul era arhiepiscopul Thomas Becket, cel care fusese ucis la Canterbury. Sângele arhiepiscopului, păstrat de oamenii lui de încredere, a ajuns la scurt timp după asasinat să fie recunoscut pentru puterile sale curative miraculoase.

În secolul al XX-lea, pelerinii europeni și-au îndreptat pașii către Lourdes, în Franța. Vizita la Lourdes este emoționantă. Mii de bolnavi cronici merg acolo și cei mai mulți se simt mai bine, chiar dacă nu se vindecă întotdeauna. Totuși, de-a lungul timpului, mulți oameni s-au vindecat cel puțin parțial la Lourdes, după cum dovedește grămadă de cârje abandonate. Interesant este că cei care s-au vindecat afirmă că s-au simțit copleșiți de un sentiment de seninătate și bunăvoiință. Din păcate, astfel de aşa-numite efecte placebo – puterea credinței și a încrederii – sunt de multe ori înțelese greșit.

În literatura medicală sunt consemnate mii de asemenea cazuri de vindecare miraculoasă. Nu există nici o îndoială că sunt reale, chiar dacă tratamentul de rutină deseori le ignoră.

\* Geoffrey Chaucer, *Povestiri din Canterbury*, trad. Dan Duțescu, Editura pentru Literatură Universală, 1969, p. 47. (N.t.)

Factorii psihologici și emoționali ne influențează cu siguranță sănătatea fizică, de multe ori fiind implicată și un fel de inspirație divină, așa cum o atestă mărturiile multora. Studiile de caz despre vindecări miraculoase nu sunt însă dovezi științifice solide. Pentru a înțelege bine astfel de fenomene trebuie să se țină seama de ultimele descoperiri științifice privind personalitatea și sănătatea.

Deși nu sunt direct nocive, Krebiozenul și Laetrite-ul determină totuși o atitudine nocivă. Ele îi îndepărtează pe pacienți de la tratamente sigure și mai eficiente și presupun totodată mari cheltuieli. Pacienții, nemulțumiți de medicii lor, încep să alerge de la o clinică la alta sau chiar renunță complet la medicamente în favoarea unor leacuri empirice. Ironia este că asemenea tratamente inutile folosesc totuși la ceva: ele ne amintesc că factorii psihosociali constituie un aspect crucial al sănătății și că atunci când sistemul medical tradițional îi ignoră, prețul este foarte mare.

## Rezultate miraculoase fără miracole

Această carte are ca subiect relația dintre personalitate și sănătatea săa cum este ea relevată de dovezile științifice recente. Ea descrie legătura dintre personalitate și boală și analizează pentru prima oară personalitatea capabilă de autovindecare și apoi opusul ei, personalitatea predispusă la îmbolnăvire. În final sunt evaluate implicațiile acestor constatări pentru individ și pentru îngrijirea sănătății.

Iată câteva dintre întrebările la care am încercat să răspund: Când este stresul nociv și când nu este? Ce spun cele mai noi studii științifice despre personalitatea celor predispuși la afecțiuni coronariene? Este posibil ca munca intensă să fie mai degrabă un mijloc de protecție împotriva bolilor de inimă decât o cauză a lor? De ce meditația și biofeedbackul nu sunt soluții pentru toată lumea? De ce nu trebuie să ne fie teamă tuturor să mâncăm ouă? Există într-adevăr un tip de personalitate