

MĂ VINDEC

**Anne Ancelin
Schützenberger**

MĂ VINDEC

**Ghid în ajutorul
bolnavilor de cancer**

Ediția a noua, revizuită și adăugită

Traducere de
Cristina Livia Vasilescu

p h i l o b i a

Mulțumiri

Aș vrea să le mulțumesc următoarelor persoane: Fraga Tomazi, care a avut amabilitatea de a reciti textul și tiparul de probă, Véronique Rat-Morris, care a recitat și reverificat bibliografia, Marie-Claude Bonnet, care a realizat în Antarctica fotografia „Pasăre zburând în lumină”, reprodusă pe copertă¹, Evelyne Bissone-Jeufroy, care a împărtășit din experiența ei de *coach* implicat în ușurarea chinurilor și a frământărilor vieții, și lui Yves Raffner (Desclée de Brouwer), pentru răbdarea lui binevoitoare și pentru eficiență.

A.A.S., mai 2004, Argentière, Paris

¹ Coperta ediției franceze (n.red.)

*Ceea ce nu este exprimat prin cuvinte se
întipărește și se exprimă prin suferințe.*

A.A.S.

*Mamei mele, care a început o nouă viață
la 70 de ani și s-a apucat de pictură.*

*La 75 de ani, sub numele de Olga Ance-
lin, mama expunea lucrări pline de via-
ță, de farmec, de culoare și de speranță.*

*Nu există limită de vârstă pentru a fi tân-
năr și a trăi din plin.*

Doamnei Profesor Anne Ancelin Schützenberger

Doamnă,

Cred că vă amintiți de convorbirea telefonică purtată joi, 24 noiembrie 1983.

După ce am citit parțial cartea lui Carl Simonton, Cum să lupți cu cancerul, am plecat la Nisa pentru a vă solicita o întâlnire. Urma să petrec sărbătorile de iarnă la Toulon și dumneavoastră mi-ați răspuns că veți lipsi în perioada respectivă.

V-am expus atunci situația mea: având o tumoare malignă la sân de la sfârșitul lui septembrie 1983, fusesem supusă recent unei radioterapii care durase 32 de ședințe. Se preconiza efectuarea unei operații pentru înlăturarea sânului și aveam nevoie de sfaturi judicioase. Ați avut amabilitatea să mă direcționați către o terapie complementară, constând în discuții analitice, yoga, vizualizarea tumorii de cinci ori pe zi, administrarea vitaminei C, în găsirea, de trei ori pe zi, a unor lucruri plăcute de făcut, în luarea, de asemenea, a unui medicament, V.A....

Am urmat programul în ansamblul lui; la 25 noiembrie, am început cursuri de yoga tibetană, cu preponderență energetică; la 29 noiembrie, am început terapia cu o psihanalistă din orașul meu. Continui aceste discipline săptămânal. Din cauza activității mele profesionale, nu m-am putut concentra pe vizualizarea tumorii decât de trei ori, seara, în pat, înainte de a adormi. Cele trei lucruri plăcute le-am pus în practică doar la început, pentru că ulterior

m-au acaparat unele probleme nou apărute, legate de sănătatea soțului meu (hernie de disc și o mică intervenție chirurgicală).

Medicul meu a fost surprins și satisfăcut să mă vadă folosind o asemenea metodă. Trebuie să spun, de asemenea, că m-am rugat la Dumnezeu, la Maica Domnului de la Lourdes și la Sfântul Anton de Padova.

La data de 19 decembrie, am refăcut bilanțul radiologic, care a ieșit pozitiv: de la opt centimetri, tumoarea mea regresase până la doi centimetri. Doamna radioterapeut a fost foarte mirată și m-a îndrumat către o echipă de medici din A (capitală regională) care utilizează o metodă conservatoare pe bază de fire de iridium, pentru că, în mod miraculos, acest lucru devenea acum posibil.

La 10 ianuarie 1984, la două zile după aniversarea mea (42 de ani), medicul în cauză mi-a făcut un examen clinic și o nouă mamografie, rezultatele fiind și mai bune. Tumoarea dispăruse total, la fel și ganglionul axilar.

Singura surpriză neplăcută pentru mine: din cauza stării inflamatorii inițiale, medicul recomanda totuși șase luni de chimioterapie. E de prisos să vă spun cât de tare mă sperie atât durerea provocată de aceste perfuzii, cât și ideea de a-mi pierde părul meu frumos, ceea ce se întâmplă în 99,9% din cazuri.

Țin să vă mulțumesc profund pentru imensul ajutor pe care mi l-ați oferit. Ce trebuie să fac? Ce anume trebuie să vizualizez acum?

Am avut mult curaj până în prezent, dar lupta devine grea și am nevoie să fiu ajutată în mod eficient. Îmi doresc, pe cât posibil, să-mi continui activitatea profesională.

Îndrăznesc să sper că voi primi un răspuns din partea dumneavoastră.

Vă mulțumesc și vă rog să primiți expresia celor mai alese sentimente ale mele.

A.M.B, 15 ianuarie 1984
(Asistentă socială)

I-am răspuns. Se simte bine. Și-a revăzut medicul curant din orașul ei, care nu a mai supus-o chimioterapiei. Nu a mai fost necesar. Și nu au mai operat-o. Femeia nu mai are nimic la sân. Nu ne-am întâlnit niciodată. Am vorbit de trei ori la telefon. Asta-i tot. Cancerul ei a dispărut – și nu a existat nicio recidivă după un an. Am insistat să își consulte regulat medicul (cel puțin timp de cinci ani) și să continue tratamentul adjuvant; să se vizualizeze vindecată, sănătoasă, de trei ori pe zi, vreme de zece ani. Poate că o va face toată viața, din proprie inițiativă? Poate că a fost suficient ca cineva să creadă în vindecarea ei pentru a se însănătoși. Și, de asemenea, poate că a fost îndeajuns să treacă de la rolul de bolnav la cel de îngrijitor, având grijă de soțul său și nepermițându-și să mai fie ea însăși bolnavă – un admirabil schimb de roluri, cum se spune în psihodramă – și/sau să își asume un rol activ față de boala și de viața ei.

Nisa, 1984

Potrivit ultimelor informații primite, în 1995 și în 2004, femeia se simte foarte bine și își trăiește viața din plin.

Argentière, Nisa-Paris, 1995-1996-2004

Prefață

REȚETĂ PENTRU SĂNĂTATE: PATRU PLĂCERI PE ZI ȘI ADESEORI, ÎN PLUS, VINDECAREA

Știm cu toții că viața nu e un lung fluviu liniștit, ci unul plin de pericole, de capcane, de „suișuri și coborâșuri”.

De multe ori, existența atârână de un fir, iar viața și moartea sunt mai imprevizibile și mai complexe decât s-ar crede la nivel medical ori științific.

Cu câțiva ani în urmă (1993), doctorul Luc Besset mi-a propus să dialoghez cu Dalai Lama pe tema factorilor reali de vindecare, cu ocazia congresului de la Montréal al cărui subiect era: „Procesul de vindecare dincolo de suferință sau de moarte”.

Întâlnirea mi-a lăsat o amintire fascinantă și memorabilă: imaginea lui Dalai Lama, cu fruntea lipită de fruntea unui băiețuș grav bolnav care spunea, referindu-se la viitor (la apropiata lui moarte): „*Mă întorc acasă...*”

Eram acolo o mulțime de psihologi și de alți specialiști în cele mai diverse domenii, dintre cele mai bizare chiar, având cu toții la activ vindecări miraculoase explicate în fel și chip; erau prezenți inclusiv medicii din Lourdes care susțineau că vindecările miraculoase certificate la Lourdes erau, atunci, în număr mai mic decât cele reușite de noi, psihologii.

De fapt, nimeni nu a încercat să își explice vreodată cum s-au produs aceste vindecări neașteptate și miraculoase.

Și totuși, astfel de însănătoșiri inexplicabile pentru medicină și știință trebuie înțelese și lămurite; imperceptibilul trebuie măsurat.

A trăi sau a muri. A trăi, a supraviețui sau a te vindeca de o boală numită terminală e un fapt ce pare ireal sau ieșit din tiparele științei și ale predicțiilor statistice.

Am putea evoca însă numeroase cazuri clinice care ne permit să emitem unele ipoteze explicative.

Încă din secolul al XIX-lea, celebrul farmacist din Nancy, Émile Coué de la Châtaigneraie (1857-1926), remarcase că foarte mulți oameni căpătau o stare mai bună doar repetând tot timpul faimoasa lui frază: „În fiecare zi și din toate punctele de vedere, mă simt din ce în ce mai bine.“

Iar doctorul Max Hamilton de la Universitatea din Leeds realizase un studiu comparativ vizându-i pe bolnavii înscriși pe lista de așteptare pentru psihoterapie și pe bolnavii aflați deja în psihoterapie, constatând în final că cele două grupuri înregistrau aceleași progrese; și asta pentru că, în timp ce o intenție rămâne doar o intenție și nu schimbă viața în niciun fel (*armchair thinking*), decizia activă de a te înscrie pe o listă și acțiunea de a te înscrie pun deja în mișcare procesul schimbării.

Bucuria, optimismul profund, râsul sunt atitudini ce pot reprezenta, de asemenea, un factor de vindecare miraculoasă.

A contrario, ar fi interesant de văzut de ce persoanele care s-ar putea eventual vindeca nu se vindecă, dar, după știința mea, un astfel de studiu nu a fost efectuat niciodată.

Să remarcăm că Honoré de Balzac, care cunoștea perfect viața și evenimentele ei imprevizibile, scria că „resemnarea este o sinucidere cotidiană“, fapt pe care oricine îl poate observa în jurul său, dacă deschide bine ochii.

Norman Cousins (1915-1990), celebru jurnalist științific aflat în misiune la Moscova în perioada lui Stalin, a trecut printr-o serie de situații dificile: inhalare îndelungată de gaze provenind de la camioane, stres legat de întruniri amânate etc. S-a întors acasă bolnav de maladia Marie-Strumpell (o formă mortală de artrită evolutivă și de colagenoză), despre care medicul i-a spus că șansele de vindecare erau de una la cinci sute, și că nici el, nici confracții săi nu cunoscuseră vreun caz de însănătoșire.

Cousins știa că bolile grave sunt provocate adeseori de o carență de adrenalină. S-a gândit atunci că boala lui avea probabil legătură cu stresul și cu emoțiile negative resimțite la Moscova și că, dimpotrivă, emoțiile pozitive și râsul l-ar putea ajuta să se vindece.

Considerând că spitalul e organizat pentru îngrijitori și nu pentru bolnavi, el a ales să se mute în hotelul situat vizavi de spital, așa încât să poată dormi noaptea liniștit și, în paralel cu tratamentele medicale, să vizioneze filme comice cu Stan și Bran, Frații Marx etc. Cousins și-a scris pe ușă: „Pesimiști, vedeți-vă de drum! Nu aveți voie să intrați decât dacă aveți ceva frumos de povestit, ca să mă faceți să râd.“

El a constatat că zece minute de râs îi asigurau două ore de somn profund și că viteza de sedimentare, anormal de ridicată în cazul lui, a început să scadă treptat și să se normalizeze. În plus, urmând sfaturile chimistului Linus Pauling (1901-1994), laureat al Premiului Nobel, Cousins și-a administrat doze mari de vitamina C (bazându-se pe studiile lui Pauling și ale chirurgului oncolog Cameron referitoare la utilizarea vitaminei C pentru lupta împotriva cancerului terminal).

Am avut plăcerea să-i întâlnesc pe Pauling și pe Cameron cu ocazia unui congres desfășurat la Nisa. Opiniile lor, susținute de date statistice, m-au convins pe deplin. În America, în

cadrul programelor Feldenkrais, am cunoscut bolnavi tratați astfel cu succes.

Câteva săptămâni mai târziu, medicii lui Norman Cousins au observat o ameliorare neașteptată și o regenerare a articulațiilor sale. După aceea, Cousins a făcut jogging cu regularitate în jurul camerei lui de hotel și avea să își reia curând viața normală. Și-a descris experiența într-un articol răsunător, povestind despre ceea ce a numit el terapia prin râs, și a publicat o carte, *La volonté de guérir*², devenită bestseller la vremea respectivă. Cartea a fost republicată în 2003 în Franța, în format de buzunar, în colecția Petite Bibliothèque Payot nr. 462, sub titlul: *Comment je me suis soigné par le rire*³.

De asemenea, Cousins a demonstrat că speranța dă viață, că optimismul autentic și dorința reală de a trăi pot face minuni indiferent de situație.

E important să facem diferența între afișarea unei bune dispoziții care ascunde însă o deznădejde profundă și adevărata poftă de viață care se hrănește și din mici plăceri cotidiene.

Speranța dă viață și plăcerea de a trăi schimbă cursul evenimentelor și redă viața, așa cum am constatat adeseori

Reamintesc că vreme de zece ani, în afara îndatoririlor mele de profesor universitar și a cercetărilor efectuate, m-am ocupat doar de bolnavi de cancer în fază terminală, mulți dintre ei supraviețuind.

Să reamintim, de asemenea, că radiologul Carl Simonton, căsătorit cu psihologa Stéphanie Matthews-Simonton, a observat că, având același diagnostic și același pronostic, unii

² *Voința de a te vindeca* (n.tr.)

³ *Cum m-am tratat prin râs* (n.tr.)

pacienți mureau mai repede decât prevăzuseră medicii, alții trăiau mai mult, iar alții, în sfârșit, se vindeau în ciuda tuturor obstacolelor.

Carl Simonton povestește următoarea întâmplare: aflat în fața unei doamne căreia, conform legii americane ce prevede ca bolnavul să fie înștiințat despre diagnosticul real, trebuia să-i comunice rezultatul radiografiei și diagnosticul trist, el a avut ideea să o întrebe: „Ce v-ați dori să faceți în timpul care v-a mai rămas?”. Doamna a răspuns: „Turul lumii”. Înarmat cu un creion și o hârtie, Carl a început să calculeze împreună cu ea: dacă își vindea mașina și tot ce avea, femeia obținea suficienți bani pentru un bilet în jurul lumii. A încurajat-o să își îndeplinească dorința și i-a cerut să-i trimită cărți poștale.

Săptămânile au trecut și cărțile poștale au început să-i vină. Apoi au trecut lunile, cărțile poștale au continuat să sosească și, în final, s-a întors și femeia, radiind de poftă de viață. Nu mai avea niciun ban, dar nici vreo celulă canceroasă. Deborda de energie, de dorința de a trăi și a început o nouă viață în California.

Am avut ocazia să urmăresc experiența uimitoare a unor pacienți japonezi, bolnavi de cancer în fază terminală, a căror ultimă dorință era să escaladeze vârful Mont Blanc. Dorința le-a fost îndeplinită cu ajutorul ghizilor din Chamonix, care i-au condus într-o ascensiune pasionantă, desigur, dar periculoasă. Când pacienții respectivi s-au întors în Japonia, medicii au constatat că unii dintre ei nu mai prezentau celule canceroase și metastaze.

În anumite cazuri, pofta de viață chiar le permite bolnavilor să își continue viața

Să reamintim că metoda Simonton, cum a fost ea numită, constă în întocmirea și împărtășirea unei liste cu tot ceea ce au

găsit de cuviință să facă diverși bolnavi care au supraviețuit maladiei sau care s-au vindecat.

Să reamintim, de asemenea, că viața este nedreaptă și că persoanele foarte devotate se îmbolnăvesc adeseori de cancer pentru că, gândindu-se la alții, uită să se gândească la ele însele și să-și regăsească vigoarea. Aceste persoane trebuie realmente învățate să își facă plăcerile; în cazul lor, e necesară utilizarea rețetei pentru sănătate ce prevede îndeplinirea a patru plăceri pe zi.

Adaug la acestea faptul că e important pentru toți bolnavii să înceapă prin întocmirea unei liste de treizeci de plăceri, pornind cu unele simple: să mângâie o pisică, să privească norii plutind pe cerul albastru, să bea o ceașcă de cafea acasă, să telefoneze prietenilor, să hrănească păsărelele pe balcon, să îngrijească plantele din ghivece; pe lângă aceste plăceri, să își îndeplinească dorințe fără a ține seama de prețul lor, chiar dacă ele par irealizabile, cum ar fi să călătorească în jurul lumii, să își cumpere o casă... sau realizabile cu un pic de efort, cum ar fi să învețe să cânte la pian ori la chitară.

Și treaba asta funcționează! (Vezi la paginile 48-49 lista unor astfel de plăceri).

Iată o întrebare care apare frecvent: de ce m-am îmbolnăvit? De ce eu? De ce acum?

Vedeți, referitor la acest subiect, lista lui Holmes și Rahe cu probleme ce pot îmbolnăvi, alcătuită la vremea respectivă și completată de mine cu cele legate de stresul secolului al XXI-lea (pag. 228). E important ca fiecare persoană care răspunde la acest chestionar să redea în coloana liberă, alături de cifra propusă, propria evaluare a stresului corespunzător trăirilor sale, pentru că, uneori, pierderea animalului de companie, de exemplu, e resimțită în mod dramatic.

Stresul a fost studiat de Hans Selye (vezi pag. 203), care îl descrie ca fiind maximul de tensiune suportată de o coardă înainte de a se rupe; e important să înțelegem acest concept, aplicându-l asupra propriei persoane, să sesizăm însemnătatea pierderii suferite, a toleranței manifestate de fiecare dintre noi față de dificultățile vieții; și să vedem dacă nu cumva e mai bine să ne relaxăm pentru „a nu plesni“.

Asistenții medicali, cei care îndrumă și oferă sprijin, la fel și cei care primesc îngrijire, „clienții“ și persoanele care vin să ceară ajutor, au avantajul de a lucra asupra acestei liste a problemelor legate de stres și de a decide ce au de făcut. De asemenea, cei vizați își pot stabili o listă personală a plăcerilor pentru a schimba direcția vieții lor, chiar și în cazurile numiteperate; pot proceda astfel amintindu-și că „nimeni nu știe nici ziua, nici ceasul...“ și că un adevăr statistic nu oferă nicio informație despre reacțiile și trăirile individuale ale persoanei aflate în fața noastră.

Freud amintea că fiecare persoană este asemenea unui aisberg: partea vizibilă ce iese la suprafață nu indică nicidecum direcția aisbergului, pentru că restul de nouă zecimi din corpul lui se află sub apă, fiind invizibile, deci imprevizibile.

Vânt bun tuturor, *happy landings* și navigare ușoară pe marile valuri ale vieții!

Anne, 90 de ani, Paris și Haute-Savoie, în fața vârfului Mont Blanc, cu splendoarea și zăpezile lui eterne.

Anne Ancelin Schützenberger