

Dr. Máté Gábor

A test lázadása

/ Ismerd meg
a stresszbetegségeket



Előszó

Ez a könyv már sok nyelven megjelent az öt kontinensen, mégis a magyar kiadás a legnagyobb öröm számomra. Megindító látni, amint a szavaim és a gondolataim anyanyelvem ruhájába öltöznek, még ha nem is írok és beszélek már olyan folyékonyan magyarul.

A test lázadása alapgondolata igen egyszerű: arról írok ebben a könyvben, hogy az emberek testi egészsége nem független az érzelmeiktől és a lelkiállapotuktól. Ez a tudás a mai napig részét képezi a tradicionális kultúráknak, de a modern orvoslás számára sajnos elveszett annak ellenére, hogy az elmúlt évtizedek tudományos felfedezései maximálisan alátámasztották a létjogosultságát. Könyvem arra mutat rá, hogy nemcsak a tudomány, de rengeteg ember életének – és halálának – a története bizonyítja: nagy árat kell fizetnünk azért, ha nem tartjuk tiszteletben lelkünk és testünk alapvető egységét.

Hétről hétre több olyan kutatást végeznek, amely ennek az egységnek a létét igazolja. Egy nemrégiben végzett amerikai vizsgálatból például kiderül, hogy azok a nők, akik boldogtalan házasságban élnek, de elfojtják az érzelmeiket, sokkal gyakrabban halnak meg idő előtt, mint azok a társaik, akiknek szintén rossz a házasságuk, de *képesek* az érzelmeiket kifejezni.

A híres, magyar származású orvos-tudós, Selye János, aki úttörője volt a stressz kutatásának, és aki – akárcsak jómagam – Kanadába vándorolt ki, már annak idején kijelentette, hogy az embert érő legjelentősebb stresszhatások mind érzelmi eredetűek, sőt a legnagyobb stresszt az okozza, ha

mások próbálunk lenni, mint akik valójában vagyunk. Az önmagunk megtagadása által okozott stressz szinte járványként sújtja a fejlett országok társadalmait, pedig – amint az a könyvből is kitűnik – ez az egyik legfontosabb oka a betegségek kialakulásának.

Nem titok, hogy Magyarország történelme elsomorítóan sok stresszt hagyományozott a magyar népre, amely a mai napig sújtja szülőhazám lakóit. Ez mutatkozik meg az országban tapasztalható krónikusan magas öngyilkossági statisztikákban, a rendkívül elterjedt alkoholizmusban, a szívbetegségekből fakadó elhalálozások magas számában és a többi betegség gyakorisági mutatójának folyamatos emelkedésében is. Van olyan stresszhatás, amely elkerülhető, sok azonban nem. Azt remélem, hogy *A test lázadása* segít majd a magyar olvasóknak, hogy rájöjjenek, miként csökkenthető az a folyamatos stressz, amit mi magunk hozunk létre anélkül, hogy ennek a tudatában lennénk, nap mint nap, végig az életünk során.

A Bermuda-háromszög

Mary törekeny, kedves és tisztelettudó indián nő volt, a negyvenes évei elején járhatott. Már nyolc éve volt a páciensem, a férjével és három gyermekével együtt. Mindig volt egyfajta félénkség és szerénység a mosolyában, mégis könnyen elnevette magát. Amikor örökké fiatal arca felde-rült, képtelenség volt nem viszonzni a mosolyát. Még most is melegség járja át a szívem – ugyanakkor össze is szorul a bánattól –, ha rá gondolok.

Mindaddig, amíg halálos betegségének első jelei nem mutatkoztak rajta, Mary és én szinte alig beszéltünk egymással. Kezdetben az egész ügy teljesen ártalmatlannak tűnt: több hónapig nem gyógyult be egy, az ujjhegyén ejtett tűszúrás. Azt gondoltuk, hogy az úgynevezett Raynaud-betegség egyik tünetéről van szó: az ujjakat ellátó kisebb verőerek szűkülete miatt a szövetek nem jutottak elég oxigénhez. Súlyos esetben a szövetek elhalhatnak, ami sajnos Mary esetében is bekövetkezett.

Hiába esett át több kórházi kezelésen és műtéten, a fájdalmi annyira elviselhetetlenné váltak, hogy alig egy év múlva azt kérte, inkább amputálják az ujját. A betegség ekkorra már teljesen elhatalmasodott rajta, az erős fájdalomcsillapítók is hatástalannak bizonyultak.

A Raynaud-betegség önállóan vagy egyéb betegségek kapcsán is megjelenhet. A dohányosok körében gyakoribb az előfordulása, ezért, mivel Mary kamaszkorától kezdve erős dohányos volt, azt reméltem, ha leszokik, még visszatérhet a normális vérkeringés az ujjába. Többszöri sikertelen próbálkozás után végül sikerült végleg letennie

a cigarettát. Sajnos kiderült, hogy a Raynaud-betegség az ő esetében valami sokkal súlyosabb betegségnél az előhírnöke. Megállapították, hogy Mary sclerodermában szenved: ez az úgynevezett autoimmun betegségek egyike, amelyen például a reumás ízületi gyulladás, a fekélyes vastagbélgyulladás, a bőrfarkas (szisztémás lupus erythematosus, SLE), az I-es típusú cukorbetegség vagy a szklerózis multiplex (SM). Ezekben a betegségekben az a közös, hogy az egyén saját immunrendszere támadja meg a szervezetet. Ez károsíthatja az ízületeket, a kötőszöveteket vagy szinte bármelyik szervet, legyen az a szem, az idegsejtek, a bőr, a bélrendszer, a máj vagy az agy. A scleroderma esetében (a görög szó jelentése „megkeményedett bőr”) az immunrendszer öngyilkos támadása következtében a szövetek megkeményednek a bőrben, a nyelőcsőben, a szívben, a tüdőben és más szervekben.

Vajon mi okozza a testben ezt a polgárháborút? Az orvosi tankönyvek kizárólag élettani szempontból közelítik meg ezt a kérdést, és néhány elszigetelt esettől eltekintve, amikor kiváltó okként bizonyos mérgeket említenek, többnyire a genetikai hajlamot teszik felelőssé a betegség kialakulásáért. Az orvosi gyakorlat ugyanezt a szigorúan a fizikai valóságra szorítkozó megközelítést alkalmazza. Sem a szakorvosok nem gondoltak arra, sem nekem, Mary háziorvosának nem jutott az eszembe, hogy valamiképpen esetleg a saját élettörténete is hozzájárulhatott a betegség kialakulásához. Egyikünk sem tartotta fontosnak megtudni, hogy milyen mentális, illetve lelkiállapotban volt Mary a tünetek megjelenése előtt, valamint hogy mindez hogyan befolyásolta nála a betegség lefolyását és kimenetelét. Csupán magukat a fizikai tüneteket kezeltük: gyógyszereket írtunk fel a gyulladásra és a fájdalomra, műtéti úton eltávolítottuk az elhalt szöveteket és javítottuk a vérellátást, fizioterápiával igyekeztünk helyreállítani a mozgáskészséget.

Egy nap, valamiféle belső sugallat hatására felvetődött bennem, hogy Marynek talán szüksége van arra, hogy ki-

beszélhesse magát, ezért felajánlottam neki, hogy a következő konzultáció alkalmával töltsön velem legalább egy órát, és meséljen egy kicsit magáról, az életéről. Amikor beszélni kezdett, egyszerre mindent megértettem. A szelidsége és a félnksége mögött rengeteg elfojtott érzélem rejtőzött. Maryt gyerekkorában megerősakolták, és mivel a szülei elhagyták, egyik nevelőszülőtől hanyódott a másikkig. Elmesélte, hogyan kucorgott egyszer, hétéves korában a padláson a húgaival az ölében, amíg részeg nevelőszülei veszekedését hallgatták. „Egyfolytában rettegtem – mondta –, de mivel én voltam a legidősebb, meg kellett védenem a húgaimat. Engem viszont nem védett meg senki.” Egészen addig senkinek sem beszélt ezekről a szörnyűségekről, még a férjének sem, akivel húsz éve voltak házасok. Megtanulta, hogy mindenki elől, még saját maga elől is eltitkolja az érzéseit. Gyermekkorában ugyanis veszélybe sodorta volna magát, ha kimutatja őket, ha sebezhetőnek vagy bizonytalanoknak mutatkozik. Csakis akkor érezte magát biztonságban, ha mások érzéseire figyelt, nem pedig a sajátjaira. Idővel azután hozzászókkott a gyerekkorában ráerőltetett szerephez, és ezért fel sem merült benne, hogy neki is joga van ahhoz, hogy gondoskodjanak róla, meghallgassák és odafigyeljenek rá.

Mary azt állította, hogy képtelen nemet mondani, és kényszeresen csak mások ígényeivel törődik. Még akkor is a férje és csaknem felnőtt gyerekei miatt aggódott, amikor a betegsége már meglehetősen súlyossá vált. Vajon így, a sclerodermán keresztül próbálta kifejezni a teste tiltakozását a mindenre kiterjedő felelősségvállalás ellen?

Lehet, hogy a szervezete megtette azt, amire ő maga képtelen volt: lerázta magáról a szigorú elvárásokat, amelyeket gyerekkorában még a külvilág, később, felnőttkorában viszont már saját maga támasztott magával szemben azáltal, hogy mindenki mást önmaga elé helyezett. A legelső cikkemben, amelyet Maryról írtam 1993-ban, a *The Globe and Mail* című kanadai napilap orvosi rovatának vezetőjeként,