

KDYŽ TĚLO ŘEKNE „NE“

5 Rakovina prsníka

Lekárska prax

- Lekári sa nikdy nespýtajú onkologických pacientov, aký psychický stres prežívali predtým, než sa u nich prejavilo rakovinové bujnenie, alebo či majú v živote nejaké nevyriešené záležitosti.
- Lekári neprejavujú aktívny záujem o ne, ako o ľudskú bytosť, ani o sociálny a emočný kontext v ktorom žijú.
- Lekári teda vychádzajú z domnienky, že tieto faktory nehrajú v pôvode ani liečbe tejto choroby žiadnu zásadnú úlohu.
- Odborná lekárska komunita zdieľa názor, že pacientky trpiace rakovinou prsníka sa nemusia obávať toho, že by stresujúce zážitky spôsobili návrat choroby.
- Pre takéto tvrdenia neexistujú dôkazy.
- Naopak existuje veľa dôkazov pre vplyv hormónov a genetických faktorov.

Stres

- Existujú však vedecké aj klinické poznatky o tom, že rakovina a stres medzi sebou súvisia.
- Stres považujú mnohí za hlavný faktor, ktorý rakovinu vyvolal.
- U prevažnej väčšiny žien s diagnózou rakovina prsníka nehrá dedičnosť žiadnu úlohu, alebo veľmi malú.
- Stres nie je iba otázkou vonkajších stimulov, ale tiež individuálnych reakcií na tieto stimuly.
- Stres postihuje skutočný život skutočných ľudí, ktorí sa zásadne líšia vrodenu povahou, osobnou históriou, emočnými vzorcami, fyzickými a mentálnymi zdrojmi a sociálnou a ekonomickou situáciou.
- Stresy sú skryté a chronické.
- Vychádzajú zo zážitkov v detstve, naučeného emočného nastavenia a podvedomých psychických mechanizmov pre spracovanie situácií a psychickej záťaže.
- Časom sa tieto stresy nahromadia a prinesú tak zvýšenú náchylnosť k chorobám.

Hormóny

- Oddelovanie hormónov od emócií je veľmi umelý pohľad na vec.
- Hormóny sú naozaj aktivátory alebo naopak inhibítory zhubného bujnenia, zďaleka nie je pravda, že ich pôsobenie so stresom nesúvisí.
- Jeden z hlavných spôsobov, ako sa emócie biologicky podieľajú na vzniku rakoviny je práve prostredníctvom hormónov.
- Niektoré hormóny, napríklad estrogén, rast nádorov povzbudzujú.
- Iné sa na rakovinovom bujnení podieľajú nepriamo tak, že tlmia schopnosť imunitného systému ničiť zhubné bunky.
- Vylučovanie hormónov je priamo závislé na psychickom strese.
- Hormonálny systém je nerozlučne spätý s mozgovými centrami, ktoré zodpovedajú za prežívanie a emócie.
- Tieto mozgové centrá, spolu s hormonálnym systémom sú prepojené s imunitným a nervovým systémom, ktoré nie sú oddelené, ale tvoria jeden supersystém, ktorý funguje ako celok.

Emócie

- Emócie majú priamy vplyv na imunitný systém.
- NK imunitné bunky sú aktívnejšie u tých pacientiek s rakovinou prsníka, ktoré sú schopné prejavovať hnev, zaujať bojový postoj a ktoré majú podporu blízkych.
- NK bunky útočia na zhubné bunky napadnuté rakovinou a ničia ich.
- Rakovina sa šíri menej u pacientiek, ktoré majú podporu rodiny a sú asertívne.
- Vedci zistili, že emočné faktory a sociálne faktory boli pre prežitie významnejšie, ako samotný rozsah rakoviny.

Pacientka v knihe

- Pacientka vyrastala v rodine, kde obidvaja rodičia boli **alkoholici**.
- Rakovina má podľa nej spojitosť so **zážitkami z detstva**, ktoré vytvárali spôsob, akým čelila životu.
- Pokúšala sa zvládať svoju situáciu spôsobmi, ktoré **zvyšovali stresovú záťaž**, ktorú musela **mnoho rokov znášať**.
- **Starala sa o emočné potreby druhých viac, ako o svoje vlastné.**
- **Celý život bola zmätená.**
- Verila, že ich rodičia mali radi, ale kvôli ich problémom s alkoholom to bol a stále je mätúci vzťah a rodinné prostredie.

Emócie

- Rodičia neprejavujú lásku, i keď nás majú radi.
- Výsledky výskumu ukazujú, že ženám **hrozí zvýšené riziko rakoviny prsníka**, pokiaľ v detstve prežívali **emočné odlúčenie od rodičov**, alebo bolo ich dospievanie nejakou narušené.
- Podobný vplyv majú tendencie potláčania emócií, najmä hnevu, nedostatok blízkych sociálnych vzťahov a altruistické, nutkavé pečovatelské sklony.
- Pacientkami sú ženy, ktoré sa v detstve starali o mladších súrodencov. Od staršieho sa očakáva viac, ako môže zvládnuť.
- Nemôžu sa rozprávať s nikým a svojich emočných problémoch. Držia to v sebe.
- Nikdy **neprejavili pred rodičmi zlosť**. To sa proste nerobilo. **Veľa hnevu si držia stále v sebe.**
- **Extrémne potláčanie hnevu** je najtypickejším rysom pacientiek s rakovinou prsníka.
- Hlavným zistením výskumu bola výrazná spojitosť medzi diagnózou rakoviny prsníka a vzorcom správania, ktoré je charakteristické **abnormalitami v uvoľňovaní emócií**, ktorý u pacientiek pretrvával po celý ich dospelý život.
- Abnormality sa týkali **extrémneho potláčania hnevu** a u pacientiek nad 40 rokov i **extrémneho potláčania iných pocitov**.
- Pacientky **nevedia zdravo spracovať hnev, agresivitu alebo nepriateľstvo**, ktoré skrývajú za **masku príjemného vystupovania**.
- Pacientky majú nevyriešené konflikty, ktoré sa prejavujú **popieraním a nerealisticky sebaobetavým správaním**.
- V štúdiu, ktorá skúmala vzťah medzi aktivitou NK buniek a vzorcom spracovania emócií, prišli k záveru, že **potláčanie hnevu a pasívne stoické reakcie**, majú **jasnú súvislosť so zvýšeným biologickým rizikom nástupu choroby**.
- **Potláčanie hnevu zvyšuje riziko výskytu rakoviny** z jedného jednoduchého dôvodu-zvyšuje totiž fyziologickú stresovú záťaž.
- Fyzické a psychické týranie sú dôvodom vzniku rakoviny.
- Pacientky riešia otázky: Bud' utečú, alebo zomrú. Ozve sa v nich pud sebazáchovy a utečú.
- **Opatrovanie starých rodičov vedie k nervovému zrúteniu.**
- Priame a jasné spojenie medzi **zážitkami z detstva a stresom v dospelosti** unikalo tak dlho výskumníkom, že si človek začne hovoriť, či to nerobia zámerne.
- U ľudí, ktorí mali **ťažké detstvo**, je **schopnosť vyrovnáť sa so stresom obmedzená**.
- Pacientky **potláčajú svoje vlastné pocity pre zachovanie dojmu idylického vzťahu s rodičmi**.

Zdroj: Dr. Gabor Maté, *Když tělo řekne NE*, Praha, Peoplecomm, 2022