



Cuvânt înainte

Cartea de față nu are legătură cu gândirea magică. Ea în-deamnă, mai degrabă, la o atitudine realistă față de moarte și de boală. Cartea nu încearcă să identifice originea cancerului și nici nu propune un tratament miraculos sau o metodă in-failibilă pentru creșterea imunității. Ea caută, mai curând, să identifice obstacolele ce pot împiedica înțelegerea unei boli care afectează în fiecare zi tot mai mulți oameni. Cartea aceas-ta vorbește nu doar despre emoții, ci și despre conștiință și de-spre conexiunea corp-spirit. Ea este în concordanță cu o nouă abordare numită „oncologia integrativă”. Aceasta se preocu-pă de tratamentul medical al cancerului, dar și de „terenul” bolii și, în consecință, de prevenție și de viața de după tra-tament¹. Intenția mea este să deschid o perspectivă nouă, în lumina ultimelor descoperiri științifice care demonstrează că genele nu reprezintă destinul nostru și că ADN-ul interacțio-nează cu starea mentală.

Ce-i drept, literatura științifică este complexă și poate fi adeseori interpretată, dar numeroase studii recente dovedesc că nu putem lupta împotriva celulelor canceroase fără a ține seama de mediul în care evoluează acestea. S-a demonstrat recent că acest mediu include suferința psihică și mediatorii ei chimici, precum adrenalina, care pot activa în mod direct genele asociate celulelor canceroase²⁻⁹. Cei care susțin vechile studii negative (acelea care nu au reușit să dovedească această

legătură) ignoră numeroasele studii pozitive, printre care se numără o metaanaliză recentă¹⁰, la fel și un studiu foarte nou efectuat la Universitatea din Ohio în rândul a 227 de pacienți, pe o perioadă de 11 ani și care demonstrează că terapiile de susținere psihologică pot să crească durata de supraviețuire a pacienților bolnavi de cancer și să reducă riscurile de recidivă^{11,12}. Dovadă stau pacienții care au „sfidat” statisticile medicale, în ciuda unui prognostic sumbru: instrumentele statistice de care dispune știința actuală sunt limitate și pur și simplu nu permit evaluarea ființei umane în întreaga ei complexitate. Potrivit modelului medicinei integrative, oamenii sunt ființe cu mai multe fațete, fizice și totodată emotive și spirituale.

Deși aceste descoperiri recente deschid căi noi, foarte promițătoare, să insistăm totuși asupra câtorva puncte importante:

1. Cancerul este o boală complexă și multifactorială. Cancerul nu este o maladie psihologică și „stresul” nu reprezintă o *cauză* a cancerului.
2. Chiar și oamenii fericiți mor. Moartea nu este un eșec; nici cancerul. A trăi cu un cancer este un meșteșug care se învață lent. Esențial este că, pentru a atinge starea de zen, nu trebuie să ne stresăm.
3. Nu există o rețetă miraculoasă pentru starea de bine și numai tratamentele medicale pot duce la vindecare. Starea de bine poate să diminueze durerile și efectele secundare ale tratamentelor, să amelioreze eficiența tratamentului, să influențeze obiceiurile de viață sau să intervină în procesele de autovindecare a organismului (în engleză, *healing*), dar nu poate vindeca un cancer.
4. Tratamentele complementare prezentate în această carte, precum hipnoza, masoterapia, yoga și meditația, au fost validate științific și sunt deja accesibile în cadrul

celor mai importante instituții oncologice¹³⁻¹⁵. Majoritatea pacienților le utilizează deja, pentru că apreciază posibilitatea de a participa la propria lor terapie^{1,16}. Aceste abordări complementare „naturale” nu au nimic de-a face cu soluțiile de rezervă ineficiente, chiar dăunătoare, propuse de unii șarlatani. S-a demonstrat chiar că ele permit reducerea costurilor aferente tratamentelor medicale și spitalizărilor^{1,17}. Totuși, chiar dacă tratamentele complementare nu garantează reușita, să ne amintim că la fel stau lucrurile și cu tratamentele noastre numite convenționale, în privința cărora medicii ra-reori ajung să facă promisiuni de vindecare...

Sunt mândru că, în calitatea mea de medic specialist, lucrez zi de zi la îmbunătățirea tehnicilor de tratare a cancerului. Am însă convingerea că ne-ar prinde bine să modificăm anumite convingeri pentru a ameliora calitatea îngrijirilor oferite populației. Există acum suficiente dovezi care demonstrează că proasta dispoziție afectează în mod negativ nu doar calitatea vieții, ci și rezultatele medicale, și numai cine adoptă politica struțului se poate preface că nu le vede. În calitate de doctor, am convingerea fermă că ignorarea acestor informații apărute ar fi în contradicție cu datoria mea.

Introducere

Ne aflăm la începuturile unei revoluții a conștiinței. Cât privește revoluția științifică, aceasta a început deja. Chiar dacă am demistificat în foarte mare măsură latura materială a corpului nostru, abia de curând am sesizat imensul univers magic și intangibil din care face el parte. Științe precum epigenetica și fizica cuantică zdruncină fundamentele vieții, așa cum credeam noi că o cunoaștem. Ele pun la îndoială multe dintre adevărurile considerate drept absolute, perturbând anumite convingeri, dar permit, de asemenea, lămurirea unor mistere dezbătute de ani de zile. Această revoluție deschide astfel poarta evoluției. În schimb, există două adevăruri de a căror valabilitate eu continuu să fiu absolut sigur:

1. Nu există nimic mai important decât faptul de A IUBI (... și de a face dragoste...).
2. Toți suntem sortiți pieirii: voi, eu, bogații, atleții și chiar superstarurile de la Hollywood... TOATĂ LUMEA.

Dacă nu sunteți de acord cu mine în privința primului punct, nu este grav. Putem avea o conversație profundă, la un pahar, despre rolul nostru pe acest pământ. Este oare de a iubi, de a crea sau de a învăța?

În schimb, cel de-al doilea punct mi se pare irevocabil, pentru că a accepta moartea este totuna cu a accepta viața. Aceste noțiuni merg mână în mână. Cu toată sinceritatea,

PUTEREA EMOȚIILOR

dacă sunteți alergici la ideea de a muri, chiar veți avea dificultăți în a înțelege această carte.

În orice caz, sper că semnalul vostru de alarmă nu va fi cancerul.

UPS... I-AM ROSTIT NUMELE.

BRRR! Acest cuvânt faimos care începe cu litera C... El a devenit sinonim cu suferința, cu lupta sau cu supraviețuirea. Statisticile recente arată că un bolnav din trei ar putea să moară din pricina lui. Chiar suntem victime? Dacă da, victime ale cui sau ale cărui lucru? Ce este această boală, de fapt, și de ce nu am învins-o încă?

N.B. Pentru a ușura lectura textului, celulele canceroase vor fi numite uneori „celule negative“, din cauza sarcinii lor electrice¹.