

SPIS TREŚCI

ORGANICZNI. Początek 11

1. Potrzeba podstawowa. PŁUCA 17

- Rada Zdechłaczka 19
- Płuca i powietrze 21
- Substancja, której potrzebujemy 27
- Rodniki tlenowe 33
- Mała dygresja na temat równowagi istnienia 39
- Regulacja oddechu 41
 - Techniki oddychania 45*
 - Dysfunkcyjne oddychanie 50*
- Zanieczyszczenie powietrza – elementy niepożądane 55
 - Dwutlenek azotu i związki alkilowe – substancje szkodliwe, które przenikają do krwi 59*
- Co teraz zrobiłyby płuca? 67
- Polityka, wartości graniczne i powietrze – chrońmy nasze potrzeby 69

2. Bezpieczeństwo. UKŁAD ODPORNOŚCIOWY 81

- Dom Billa 83
- System bezpieczeństwa – układ odpornościowy 87
- Czym są wirusy i bakterie? 93
- Zarazki chorobotwórcze – co jest „złe”? 99

Chorowanie – nieprzyjemna strona bezpieczeństwa	109
<i>Leki na przeziębienie i kompromisy w sprawie</i>	
<i>opryszczki</i>	115
Wyołbrzymione łęki układu odpornościowego: alergie	105
<i>Odczulanie</i>	123
Fatalne wątpliwości układu odpornościowego: choroby	
autoimmunologiczne	127
Czy wzmacniać układ odpornościowy?	135
Szczepienie	141

3. Relacje. SKÓRA 149

Śmierć Hedi	151
Pokolenia naskórka	155
Gojenie się ran	161
Połączenia skóry właściwej	167
Antyaging i słońce	171
<i>Ochrona przeciwsloneczna miejsc,</i>	
<i>których nie da się zasłonić</i>	178
Dotyk	183

4. Siła i działanie. MIĘŚNIE 193

Ramiona Anette	195
Trzy rodzaje chodzenia	199
Wyścigi życia	203
Podział mięśni	207
Skąd pochodzi siła?	213
Relaks i napięcie	219
Moc, sprawność, osiągi	227
Sport	235
<i>Czy sport pomaga schudnąć?</i>	237
<i>Jak działa sport?</i>	241
<i>Niezastąpione działanie sportu</i>	243

5. Myśleć i być. MÓZG 249

- Jill i Giulia 251
- Szara eminencja 255
- Sen 263
 - Zasypianie* 263
 - Lekki, średnio głęboki i głęboki sen* 266
 - Sen REM* 271
 - Przebudzenie* 276
 - Kłopoty ze snem* 277
 - Jak lepiej spać* 279
 - Tabletki nasenne* 285
- Wiedza i uczucie 289
- Motywacja i nagroda 303
 - Jak pomagamy komórkom układu nagrody* 309
- Uzależnienie 313
 - Drogi wyjścia z uzależnienia* 321
- Cześć, mózgu 327

- Wybrana bibliografia 335
- Podziękowania 361

ORGANICZNI

POCZĄTEK

Zawsze zachwycałam się w zasadzie tylko jednym organem – jelitami. Już jako nastolatka chciałam wiedzieć wszystko na ich temat, podczas studiów ożywiałam się tak naprawdę dopiero na wzmiankę o nich, a w wieku 23 lat napisałam nawet o nich książkę, która ku mojemu zdumieniu stała się bestsellerem*.

Od tej pory – jak sądziłam – szłam już wyznaczoną drogą. Znalazłam sobie szpital zajmujący się głównie „przewodem pokarmowym” i zaczęłam robić specjalizację. Wkrótce jednak zderzyłam się z rzeczywistością, bo jeśli wcześniej myślałam, że chcąc zostać dobrą lekarką, muszę znać jedynie „badania dotyczące jelit”, to szybko zrozumiałam własną naiwność.

Leczyłam kobietę, która po stracie dziecka cierpiała na bóle brzucha i wstydziła się, że zbyt wolno wraca do formy. Moim pacjentem był też robotnik pracujący na zmiany, którego żołądek się rozregulował wskutek ciągłych zaburzeń rytmu dobowego. Emerytka z długą na kilometr listą zażywanych leków skarżyła się, że jej „ogólnie niedobrze”, a pewna osoba zajmująca się polityką cierpiała na

* *Historia wewnętrzna. Jelita – najbardziej fascynujący organ naszego ciała*, tłum. Urszula Szymanderska, Łódź 2015. (Wszystkie przypisy pochodzą od tłumaczki).

utrudniającą jej życie biegunkę, która – jak się okazało – była efektem zażywania środków pobudzających, a te miały pomóc w dotrzymaniu wszystkich terminów.

Kiedy któregoś popołudnia przedsiębiorca budowlany o posturze niedźwiedzia wyznał mi, że często się denerwuje i ogarniają go rozmaite lęki, zapomniałam się na moment i skomentowałam krótko: „Tak, to dotyczy naprawdę wielu osób!”. Nie zamierzałam bagatelizować jego problemu, byłam tylko – zresztą podobnie jak pacjent – zaskoczona.

Bez wątpienia mogłam pomóc tym ludziom – zapisać im coś, złagodzić ich dolegliwości, wypróbować różne leki, ale równocześnie czułam, że to nie będzie prawdziwe rozwiązanie ich bolączek. Dokuczała mi coraz silniejsza irytacja. Zauważyłam, że ludziom ciąży to, że nie funkcjonują jak maszyny, nie wyglądają jak lalki – i że doskwiera im poczucie samotności lub smutek.

Brakowało mi słów na określenie tego, co dostrzegałam coraz wyraźniej. Jako lekarka zajmowałam się chorymi organami przynajmniej tak samo często, jak tym dziwnym czasem.

Kiedy już przepracowałam kilka lat, zmarła nagle moja babcia. Była dla mnie jedną z najważniejszych osób, a jednak w pierwszym okresie po jej śmierci po prostu nic nie czułam. Wstawałam, szłam do pracy, a wieczorem kładłam się do łóżka. Znikł nawet mój lęk przed ciemnością. Na jakimś wykładzie z psychologii zanotowałam kiedyś mniej więcej: „Jeśli nie dopuszcza się do siebie takich uczuć jak żałoba, to spycha się je gdzieś w głąb siebie i pozwala im rosnąć”. Przypomniało mi się to zdanie, ale nabyta wiedza mi nie pomagała. Co się ze mną działo?

Jakiś czas później siedziałam przy biurku, słońce świeciło, a ja czytałam artykuł medyczny o ranach. Raptem

wybuchłam płaczem. Miałam wrażenie, że skóra rozumie, jak to jest kogoś stracić. Poczucie zranienia, nagły brak tkanki, pierwsza reakcja szokowa. To, czego wcześniej nie dopuściłam do siebie, mogło wreszcie zaistnieć – mogłam odprawić żałobę. Szukając odpowiedzi na pytanie „Jak sobie z tym poradzę?”, przyglądałam się, jak skóra radzi sobie z ranami. Przyjrzenie się ciału pomogło mi być człowiekiem.

To doświadczenie skłoniło mnie do refleksji. Żyjemy w głośnym i wymagającym świecie. Z zewnątrz jesteśmy bezustannie bombardowani informacjami – co powinniśmy osiągnąć, jak moglibyśmy żyć, jak mamy wyglądać lub jak się czuć – a przecież często w ogóle jeszcze nie pojęliśmy, kim jesteśmy tu i teraz.

Czy wiedza o naszym ciele mogłaby stanowić przeciwagę dla tego, co zaobserwowałam w szpitalu i na sobie samej? Czy cielesna perspektywa – choćby tylko w pewnej mierze – mogłaby nam pomóc w zachowaniu człowieczeństwa w wirze nowoczesności?

Jeśli ktoś zwraca uwagę na takie rzeczy, dostrzeże, jak wielu pojęć z zakresu techniki, ekonomii lub nawet sztuki wojennej używamy, mówiąc o ciele. Mózg porównujemy z komputerem, układ odpornościowy „wysyła oddziały”, by „zaatakować intruzów”, w sporcie podnosimy „efektywność” treningu za pomocą „reżimu fitnessowego”, a kto niedostatecznie „inwestuje” w swoje zdrowie, dostaje później „rachunek”. Najwyraźniej dominujące w świecie tematy wpływają na ogląd nas samych – ale co się przez to z nami dzieje? I czy nie mógłby zaistnieć odwrotny wariant – że to ciało dyktuje nam, jak myśleć o życiu zawodowym i kontaktach społecznych?

Prześledzenie tej tezy stało się moim hobby. Znowu miałam mnóstwo pytań wobec świata, czytałam najrozmaitsze książki fachowe o życiu wewnętrznym człowieka. Nowe badania dotyczące płuc kazały mi zmienić sposób myślenia o potrzebach podstawowych. To, jak nasze ciało bierze sobie to, czego potrzebuje, i jak obchodzi się z niepożądanymi rzeczami, stało się dla mnie wzorem do naśladowania. Gdy zanurzyłam się w nowoczesne badania immunologiczne, odkryłam, że dla mojego bezpieczeństwa ważne są zupełnie inne rzeczy, niż dotąd sądziłam. Wiedza o skórze pozwoliła mi inaczej spojrzeć na relacje – na zranienie, wyzdrowienie, dotyk i poczucie granic. I kto by pomyślał, że mięśnie mogą wyznaczyć nietuzinkową perspektywę spojrzenia na siłę i moc? Dla najważniejszych ludzkich potrzeb istniał zawsze odpowiedni organ.

To fascynujące, jak ciało rozwiązuje nasze problemy. Bezustannie mogłam czerpać z niego inspiracje do dalszego życia i czułam się przy tym jak w cukierni, gdzie czeka na mnie mnóstwo odpowiedzi.

Zrozumienie ciała nie służy jedynie zapobieganiu chorobom. Jego organy mają również istotny udział w tym, co – jak to się mówi – stanowi o nas. Mają wpływ na odpowiedzi na kluczowe pytania, choćby o to, czego naprawdę potrzebujemy. Jak zachowujemy się wobec zagrożenia? W jaki sposób chcemy się do siebie nawzajem odnosić? Bądź też co możemy osiągnąć i jaką drogą? Jeśli lepiej pojmiemy odpowiedzi, jakich udziela ciało, będziemy mogli prowadzić bardziej harmonijne życie.

Ciało rzadko nadaje ton debatom publicznym, chyba że mowa o chorobach i pandemiach, a ponadto parę rzeczy, które – jak się nam wydaje – wiemy na jego temat, jest już nieco przestarzałych. Tak na przykład badania nad układem

odpornościowym w ciągu ostatnich dwudziestu lat wykazały, że poczucie bezpieczeństwa nie polega wyłącznie na „obronie przed złem”. Kto zrozumie dlaczego, temu taki pogląd zacznie w końcu i we własnym życiu wydawać się, no cóż, nieco podejrzany... A to tylko jeden przykład z wielu.

To, o czym piszę w tej książce, opiera się na wiedzy naukowej, a zarazem zawiera osobistą nutę. Weźmy choćby moje niegdysiejsze przekonanie, że płuca są dość bierne i miękkie, które uległo zmianie, gdy sobie uświadomiłam, że przypominają mi moją prababcie. Ta kobieta wprawdzie była miękka i – nie da się ukryć – wydawała się czasem pasywna, ale wywarła niebywały wpływ na wszystkich, którzy przyszli po niej. Była niczym fundament, tak jak to jest w przypadku płuc i oddychania.

Zamiast (jak początkowo myślałam) spisywać te osobiste rozważania tylko dla siebie, postanowiłam umieścić je na początku każdego rozdziału, ponieważ pokazują one, że moje słowa kształtuje to, jak zostałam wychowana i jak widzę świat. Dotyczy to również badań naukowych i ludzi, którzy pracują dla nauki. Przemyślenia czy odkrycia naukowe nie stają się przez to błędne lub nierzeczowe, ale oznacza to, że droga, którą do nich docieramy, może być osobista.

Zmieniło mnie to, że uczę się o d ciała, nie zaś tylko o n i m. Z nowym szacunkiem patrzę na to, co ludzkie. Mówienie o „beziproduktywnych uczuciach” i cielesnych granicach czy inaczej sformułowana definicja władzy przestały mi się nagle wydawać szalone lub słabe, ponieważ stosują się do logiki, która teraz jest mi bliższa. Tak jak częścią dorastania jest zrozumienie tego, kim jesteśmy, tak częścią stawania się człowiekiem jest uświadomienie sobie tego, c z y m j e s t e ś m y. I czego potrzebujemy. Niezależnie bowiem od wrzasku świata, od tego, czy rządzi się on kliknięciami, czy liczą się

tylko jedynki i szóstki i nic pomiędzy – nie zmienia to ani na jotę naszej najgłębszej natury istot organicznych. Połączeni niewidzialnymi włóknami splatamy potencjał naszych organów w jedyne w swoim rodzaju życie. Bezustannie wymyślamy się na nowo, przybieramy nowe kształty, a zarazem od miliona lat jesteśmy tacy sami.

Istnieje głos, który nam o tym przypomina. Mówienie jego językiem czyni z nas pradawnych mieszkańców tego, co o nas stanowi – organiczności.