

Džulija Enders

Organizam

**Ko smo i šta
nam zaista treba?**

Ilustracije u knjizi: Džil Enders

Prevela s nemačkog
Dušica Milojković

Laguna

Sadržaj

<i>Organizam. Početak</i>	11
1 <i>Jedna od osnovnih potreba. Pluća</i>	17
Midin savet	18
Pluća i vazduh	22
Element koji nam je potreban	26
Kiseonični radikali	30
Mali diskurs o ravnoteži života	34
Regulisanje disanja	36
Tehnike disanja	39
Disfunkcionalno disanje	44
Zagađenje vazduha – neželjeno	47

Azot-dioksidi alkilna jedinjenja– štetne materije koje dospevaju i u krv	51
Šta bi pluća sada uradila	57
Politika, granične vrednosti i vazduh – zaštita naših potreba	59
2 Bezbednost. Imunski sistem	69
Bilova kuća	70
Sistem bezbednosti	73
Šta su virusi i bakterije?	78
Uzročnici bolesti – šta je „loše“?	83
Bolest – neprijatna strana bezbednosti	92
Lekovi za lečenje prehlada i kompromisi s herpesom	97
Preterani strahovi imunskog sistema: alergije . . .	100
Desenzibilizacija	104
Razorna sumnja imunskog sistema:	
Autoimune bolesti	105
Treba li jačati imunski sistem?	111
Vakcine	115
3 Veze. Koža	123
Hedina smrt	124
Generacije pokožice	127

Zaceljivanje rana	131
Veze u koži	135
Antiejđžing i sunce	138
Zaštita od sunca za delove kože koji se ne mogu zaštititi na drugi način	144
Dodir	148
4 <i>Snaga i delovanje. Mišići</i>	157
Anetine ruke	158
Tri vrste kretanja	162
Trka života	165
Podela mišića	167
Odakle dolazi snaga?	173
Opuštanje i naprezanje	177
Postignuće	183
Vežbanje	189
Pomaže li vežbanje da smršate?	191
Kako deluje vežbanje?	195
Nezamenljivo dejstvo sporta	198
5 <i>Misliti i biti. Mozak</i>	203
Džil i Džulija	204
Siva eminencija	207

San	214
Padanje u san	214
Lak, srednje dubok, dubok san	217
REM faza sna	221
Buđenje	226
Loš san	227
Saveti za bolji san	229
Tablete za spavanje	234
Znanje i osećanje	236
Motivacija i nagrada	249
Kako da pomognemo ćelijama za nagrađivanje	255
Zavisnosti	259
Izlaz iz zavisnosti	266
Zdravo, mozgu!	270
 Bibliografija	 275
Izjave zahvalnosti	307
O autorki	303

Organizam

Početak

Moje oduševljenje zapravo je uvek izazivao samo jedan sistem organa – creva i organi za varenje. Već kao tinejdžerka želela sam da znam sve o njima, na studijama sam počinjala istinski da pazim tek kada bi se spomenula creva, a s dvadeset i tri godine čak sam napisala i knjigu o crevima*, koja je iznenadila time što je postala bestseller.

Odsad pa nadalje, mislila sam – moj put je jasan: potražiću neku bolnicu u kojoj je težište na „sistemu organa za varenje“ i zapoću svoju specijalizaciju. Ali ubrzo sam se sudarila sa stvarnošću: dok sam ranije verovala da bih bila dobra lekarka, da moram samo da poznajem „istraživanja“ vezana za creva i sistem organa za varenje, ubrzo je takvo uverenje postalo nešto na šta sam mogla samo da se osmehnem.

Lečila sam ženu koja je posle gubitka bebe patila od grčeva u stomaku i stidela se što se nije dovoljno brzo „vratila u formu“. Savetovala sam čoveka koji je radio u smenama i kome je varenje bilo poremećeno zbog stalnog menjanja

* Kod nas prevedena kao *Ključ tela, Laguna* (Prim. prev.)

vremenskog rasporeda. Penzionerka sa spiskom lekova dugačkim kao ruka do lakta žalila se na neku „nejasnu mučninu“, osoba koja se bavila politikom patila je od dijareje koja joj je veoma smetala, a koji je – kako se ispostavilo – poticao od stimulativnih sredstava koja je uzimala kako bi uspjela da ispuni sve svoje obaveze.

Kada mi je jednog popodneva građevinski preduzimač, krupan i snažan kao medved, priznao da je često nervozan i pati od anksioznosti – u jednom trenutku sam, zaboravivši se, rekla naprosto: „Da, od toga zaista mnogi pate!“, što nisam mislila s omalovažavanjem, već sam – baš kao i on – u tom trenutku bila samo začuđena.

Naravno da sam tim ljudima mogla da pomognem – da im nešto prepisem, da isprobam različita sredstva i da im ublažim tegobe, ali istovremeno sam osećala i da to nije stvarno rešenje njihovih problema. U meni je narastalo nezadovoljstvo koje je počelo da me nagrizi. Posmatrala sam kako ljude opterećuje to što ne funkcionišu kao mašine, što ne izgledaju kao lutke – i kako im je neprijatno da budu usamljeni ili tužni.

Nedostajale su mi reči za nešto što sam, dugoročno gledano, sve više osećala. U najmanju ruku, podjednako često koliko sam lečila obolele organe, bavila sam se i nečim što mi je delovalo čudno.

Kada sam radila već nekoliko godina, iznenada mi je umrla baka. Bila je jedna od najvažnijih osoba u mom životu, ali ipak u prvo vreme posle njene smrti nisam osećala ama baš ništa. Ustajala sam, išla na posao, a uveče sam išla na spavanje. Nestao je čak i moj strah od mraka. *„Ako osećanja kao što je tuga ne dopuštamo, to dovodi do njihovog potiskivanja*

i čini ih jačim“, glasi otprilike tekst koji sam zapisala jednom prilikom, na nekom predavanju iz psihologije.

Sada sam morala toga da se setim – ali znanje mi nije pomoglo. Šta se sa mnom dešava?

Nešto kasnije, sedela sam na suncu za svojim pisaćim stolom i čitala medicinski tekst o ranama. Najednom su mi potekle suze. Kao da je moja koža shvatila kako je izgubiti nekoga. Povredenost, iznenadni osećaj praznine. Prva reakcija šoka. Ono što prethodno nisam dopuštala, sada je konačno smelo da se dogodi: mogla sam da tugujem. A na pitanje „Kako bih to prevazišla?“, orijentisala sam se na to kako koža postupa sa svojim ranama. Pogled na telo pomogao mi je da budem čovek.

Ovaj doživljaj naveo me je na razmišljanje. Živimo u bučnom i zahtevnom svetu. Spolja nas stalno zasipaju informacije: kako da nešto postignemo, kako bismo mogli da živimo, kako da izgledamo ili kako da se osećamo – dok često ne shvatamo čak ni šta sada i ovde već jesmo.

Da li bi znanje o našem telu moglo da predstavlja protivtežu onome što sam u bolnici i kod sebe uočila? Da li bi telesna perspektiva mogla – makar malo – da doprinese i pomogne da se u vrtlogu modernosti sačuva ono ljudsko?

Ko obrati pažnju na to, primetiće koliko pojmova iz tehnike, ekonomije ili čak ratovanja, koristimo kada govorimo o našem telu. Mozak poredimo s kompjuterom, naš imunski sistem „šalje snage“ koje „napadaju“ one koji su nepozvani ušli na našu teritoriju, u sportu povećavamo „efikasnost“ treninga uz pomoć „fitnes režima“, a onome ko ne ulaže dovoljno u svoje zdravlje kasnije će biti „ispostavljen račun“.

Očigledno je da teme sveta koji nas okružuje boje i način na koji gledamo na sebe same – ali šta nam to radi? I ne bi li, s druge strane, često moglo da bude i obrnuto: da nam naše telo pokazuje kako razmišljamo o svom poslovnom ili društvenom životu?

Istraživanje ove moje teze postalo mi je hobi. Ponovo sam se suočila sa svetom s mnogo pitanja, u različitim stručnim knjigama čitala sam o našem unutrašnjem životu. Nova istraživanja o plućima navela su me da drugačije razmišljam o osnovnim ljudskim potrebama. Kako se naše telo oporavlja, šta mu je potrebno i kako izlazi na kraj s onim što je neželjeno – sve to mi je postalo uzor. Zaranjanje u savremena istraživanja navelo me je da ustanovim da su za moju bezbednost važne neke druge stvari. Koža mi je pružila nov pogled na veze i odnose – na ranjivost, na povrede, isceljenje, dodir i granice. A ko bi pomislio da i mišići imaju sopstveni pogled na snagu i jačinu? Za najvažnije ljudske potrebe uvek je postojao odgovarajući organ.

Fascinantno je kako naše telo rešava svoje probleme. Odatle sam neprestano mogla da izvlačim podsticaje za život i osećala sam se kao da sam upala u poslastičarnicu u kojoj je svaki kolač bio odgovor na neko pitanje.

Razumevanje tela ne koristi nam samo da bismo predupredili bolesti. Naši organi imaju i suštinsku ulogu kada je reč o tome šta smo i ko smo i šta to zapravo znači. Oni utiču na ključna pitanja. Recimo: šta nam je stvarno potrebno? Kako izlazimo na kraj s opasnošću? Kako hoćemo da postupamo jedni prema drugima? A takođe i: šta možemo sebi da priuštimo i na koji način? Ako bolje razumemo odgovore tela, možemo da vodimo skladniji život.

* * *

Osim kada je reč o bolesti i pandemijama, telo retko daje ton javnim debatama – a i tada je dosta toga što mislimo da znamo o svome telu prilično zastarelo. Istraživanja imunskog sistema su, recimo, tokom proteklih dvadeset godina došla do zaključka da naša bezbednost ne počiva naprosto na tome da se „branim o od zla“. Onaj ko to razume pronaći će možda takvo uverenje i u sopstvenom životu – možda pomalo nezgrapno... ali to je samo jedan od mnogih primera.

Ono što ćete u ovoj knjizi pronaći počiva na nauci, ali u tome istovremeno ima i nečeg ličnog. Pluća sam, recimo, u početku doživljavala kao prilično pasivna i meka, sve dok nisam primetila da me podsećaju na moju prabaku. Mada je bila meka žena i – pa, ponekad delovala pasivno – imala je ogroman uticaj na sve koji su došli posle nje. Predstavljala je temelj i osnovu, baš kao i pluća i disanje.

Umesto da ova lična razmišljanja (kao što sam u početku nameravala) zapišem samo za sebe, stavila sam ih na početak svakog poglavlja, jer ona pokazuju da na moje reči utiče i to kako sam odrasla i kako vidim ovaj svet. Istraživanja i ljudi koji rade u nauci izloženi su ovakvim uticajima. Razmišljanja ili naučna otkrića zbog toga ne postaju pogrešna ili neobjektivna, ali to znači da put kojim do njih dolazimo može da bude i ličan. To što sam počela da učim *od* svoga tela, a ne samo *o* njemu, promenilo me je. S novim poštovanjem gledam na ljudska „neproduktivna osećanja“, na telesne granice ili na drugačiju definiciju moći i sve mi to najednom više ne deluje kao nešto nečuveno i slabo, već sledi jednu logiku koja mi je sada bliža. U međuvremenu sam počela da razmišljam na sledeći način: baš kao što je deo odrastanja da spoznamo ko smo, deo postajanja čovekom jeste da shvatimo *šta* smo i šta nam je potrebno. Jer koliko

god svet oko nas bio bučan i glasan, koliko god se zasnivao na klikovima, nulama i jedinicama i ničemu drugom, to ne menja ništa u našoj najdubljoj unutrašnjosti – mi smo organska bića. Povezani tkivima, mi sposobnosti svojih organa utkivamo u jednu neponovljivu životnost. Neprestano iznova pronalazimo sebe, preoblikujemo se a pritom ostajemo milionima godina stari.

Postoji jedan glas koji nas na sve to podseća. Ako govorimo njegov jezik, to nas čini prastanovnicima sebe samih: a taj jezik zove se organski, jezik naših organa.

1

Jedna od osnovnih potreba

Pluća

Midin savet

Nadimak moje prabake bio je Midi.* Zapravo se zvala Hedviga, ali tom imenu nedostajao je jedan suštinski deo njene ličnosti: raspoloženja koja su se poput pipaka provlačila kroz njen život. Moj pradedo bi je tada nazivao „schaffig“ i „unschaffig“** – već prema situaciji. Midi je poticala iz porodice u rajnsko-falačkoj oblasti koja je posedovala rasadnike. Otac joj je bio blag čovek, bez ikakvog poslovnog smisla. Često je melanholično ležao i posmatrao biljke. Majka je bila energična žena, koja bi odmah skočila na konja ako je htela o nečemu da porazgovara s gradonačelnikom ili direktorom banke. Prethodno bi još malo sredila kosu da bude „taman“ i nabacila bi „šeširče“ – ritual koji je na svoj način najavlji-
vao njenu preduzimljivost. Obe strane našle su se u mojoj prabaki – poput daha koji dolazi i odlazi: preduzimljiva i nepreduzimljiva, budna i „midi“.

* Ovaj nadimak na nemačkom asocira da je osoba promenljivog raspoloženja i lako se zamara (Prim. prev.)

** „Radišna“ i „neradišna“ (Prim. prev.)



Jedino pouzdano na ovom svetu za nju je bila priroda. Za to sidro mogla je da pričvrsti svoju dušu i da je svaki put ponovo pronađe. Sve drugo treperilo je kao nešto površno i prolazilo mimo nje. Kao mlada žena, odselila se s mužem u Berlin i tokom ludih dvadesetih godina odlazila je na ženske skupove, na tada potpuno nove kružoke za vežbanje joge ili grupe za proučavanje astrologije i imala je kontakte s važnim političkim ličnostima. Posedovala je prijatnu neizveštačenost, koja je u tim krugovima dobro prolazila.

Nakon dolaska nacista na vlast, mnogo toga se promenilo. Ostavila je sve za sobom i biciklom se odvezla iz Berlina kod rodbine u Falc. Kada je došla, tu je i dalje stajalo isto drveće, sunce je sijalo. Njen otac je uzdišući ležao na livadi i posmatrao biljke. Zapravo, sve je bilo kao i uvek, ali ipak potpuno drugačije. Prabaka posle toga nije više gajila baš neko posebno poštovanje prema politici, ideologijama, moćnim ljudima ili trendovima. Zanimali su je najviše njeni dragi ljudi („mile duše“), šume, a pre svega zalazak sunca, koji je svako veče pratila sa svoje terase.

Ko ne poznaje bolje život moje prabake, možda bi rekao da nije bila značajna ličnost. Za ljude sa strane uvek je bila samo „supruga“ svoga muža – omiljenog pravnika. Bila je nižeg rasta, brzo je popuštala i imala je meko lice s dobroćudnim očima. Što više razmišljam o njoj, deluje mi sve važnije. Prosledila je dalje nešto što postoji sve do danas. Svoju blagost, male mudrosti, duhovite izreke i večitu radoznalost – sve to se i godinama posle njene smrti odlično očuvalo i nastavlja da živi u nama. Prstima prelazim preko lančića koji je nekada nosila oko vrata. Mada prabaku nikada nisam upoznala, osećam da sam povezana s njom. Ako sam umorna i svet me iritira, mislim na savet koji je jednom dala svojoj ćerki: „Ko je žedan, pije. Kome je teško, diše.“

I upravo tako, kada previše razmišljam i umorim se, sa svakim udahom i izdahom postaje mi sve lakše. To ide brzo – grudi se šire, telo se oslobađa. Tako je i ovog popodneva. Ležim na suncu na livadi starog rasadnika, brzo i s olakšanjem padam u san i upravo počinjem da shvatam šta ovaj savet zaista znači.