



Prof. As. Dr. Adrian RESTIAN

## Puterea vindecătoare a iubirii

*The healing power of love*

Pentru mulți dintre cei formați în spiritul materialismului și al pozitivismului contemporan, s-ar putea să pară curios faptul că pe lângă aer, apă, hrană, haine și locuință, omul mai are nevoie și de iubire. Pentru mulți dintre cei formați în spiritul egoismului contemporan, s-ar putea să pară curios că omul trebuie nu numai să primească, ci și să dea iubire. În sfârșit, pentru mulți dintre medicii formați în spiritul tratamentului medicamentos, s-ar putea să pară curios faptul că iubirea are de multe ori o putere vindecătoare mai mare decât medicamentele.

Din păcate, iubirea are foarte multe înțeleșuri. Se poate vorbi de o iubire pentru copii, de o iubire pentru părinți, de o iubire între soți, de o iubire între prieteni, de o iubire de oameni, de o iubire de patrie, de o iubire de Dumnezeu și așa mai departe. Dar deși sunt foarte diferite, toate aceste forme de iubire au ceva comun. Prin toate înțelegem un fel de atracție, un fel de dăruire, un fel de legătură, de admirație, de atașament, de protecție și chiar de sacrificiu.

De aceea iubirea are un rol foarte important, pentru că ea protejează, îl ajută pe individ să facă față problemelor vieții și chiar să supraviețuiască în situații foarte dificile. Copiii nu ar ajunge maturi dacă nu ar fi iubiți și protejați de părinții lor. La animalele inferioare care fac foarte mulți pui, iubirea nu este chiar atât de necesară ca la primat care fac mai puțini copii pe care trebuie să îi protejeze de pericolele vieții.

Dar iubirea devine de fapt un fel de protecție reciprocă, deoarece părinții îi iubesc pe copii, dar și copiii îi iubesc la rândul lor pe părinți. Iubirea ar fi un fel de atracție reciprocă, un fel de forță de atracție ceva mai selectivă, care acționează între oameni. Cu ajutorul iubirii, atât părinții, cât și copiii gravitează în jurul familiei, care îi apără pe toți membrii ei de pericolele din mediul înconjurător.

De multă vreme s-a constatat că iubirea are o influență deosebită asupra stării de sănătate a copiilor și a bolnavilor.

Plecând de la observațiile din spital care arătau că sugarii care nu se bucură de o îngrijire afectivă prezintă tulburări de creștere, S. Sonberg a despărțit puii de șobolan de mama lor și a constatat că ei nu se mai dezvoltă. Dar dacă sunt mângâiați, ei încep să se dezvolte din nou. Iar M.A. Hofer a constatat că prezența mamei influențează nu numai creșterea puilor, ci și temperatura, ritmul cardiac, tensiunea arterială și funcționarea sistemului imunitar (Hofer, M. A., *Early social relationships, Child development*, 58, 1987, 633-647).

Carmen Ciofu a arătat că tulburarea relațiilor dintre părinți și copii poate duce la foarte multe tulburări psihice și somatice, așa cum ar fi întârzieri în dezvoltarea copilului, anorexia psihogenă, durerile abdominale recurente, tulburări ale controlului sfincterelor, tulburări ale somnului, tulburări de dezvoltarea nervoasă și tulburări psihice, cum ar fi depresia (Ciofu, C., *Interacțiunea părinți-copii*, Editura Științifică, București, 1989).

Dar iubirea dintre părinți și copii poate avea influențe asupra întregii vieți a individului. Urmarind timp de 35 de ani starea de sănătate a unui număr de 126 de studenți la Harvard University, L.G. Russek și G.E. Schwartz au constatat că 91 dintre studenții care nu s-au bucurat de iubirea părinților lor au făcut mai târziu diferite boli grave, dar numai 45% dintre copiii care s-au bucurat de iubirea părinților au făcut mai târziu boli grave (Russek, L.G., Schwartz, G.E., *Perception of parental caring predict health status in midlife, a 35 year follow-up of Harvard Mastery of Stress Study, Psychosomatic Medicine*, 59, 1997, 144-149).

De asemenea, P.L. Graves a constatat prin urmărirea a 1100 de studenți de la John Hopkins

University, că studenții care nu s-au bucurat de iubirea părinților au dezvoltat de două ori mai frecvent cancer decât cei care s-au bucurat de iubirea părinților (Graves, P.L., *Familial and psychosocial predicts of cancer, Cancer Detection and Prevention*, 15, 1991, 59-64). Dar nu numai iubirea copiilor, ci și iubirea altor oameni și sentimentul de protecție socială au o influență deosebită asupra stării de sănătate a individului.

V.L. Erster a arătat că persoanele necăsătorite se îmbolnăvesc de cancer de două ori mai repede decât cele căsătorite (Erster, V.L., *Cancer incidence by marital status, Journal of National Cancer Institute*, 63, 1979, 567-519).

R.B. Case a constatat că bolnavii necăsătoriți afectați de infarct miocardic au o mortalitate de trei ori mai mare decât bolnavii căsătoriți (Case, R. B., *Living alone after myocardial infarction, JAMA*, 267, 1992, 575-519).

L.F. Berkman a arătat, de asemenea, că rata de deces a bolnavilor de infarct miocardic care nu se bucurau de un suport emoțional a fost de trei ori mai mare decât a bolnavilor care se bucurau de un suport emoțional (Bekman, L.F., *Emotional support and survival after myocardial infarction, Annals of Internal Medicine*, 117, 1992, 1003-1009).

D.G. Blazer a arătat că la bolnavii care nu simțeau un suport social, mortalitatea a fost de trei ori mai mare decât la cei care simțeau un suport social (Blazer, D.G., *Social support and mortality in elderly community population, American Journal of Epidemiology*, 115, 1982, 684-694).

T.E. Oxman a arătat că la bolnavii operați pe cord care nu au avut un sprijin religios s-au înregistrat de trei ori mai multe decese decât la cei care au avut un sprijin religios (Oxman, T.E., *Lack of social participation or religious strength and confort as risk factors for death after cardiac surgery in the elderly, Psychosomatic Medicine*, 57, 1995, 5-15).

B. Spiegel a arătat că femeile cu metastaze de cancer de sân care au simțit un suport social au supraviețuit de două ori mai mult decât cele care nu au simțit un suport social (Spiegel, B., *Effect of psychosocial support on survival of patients with metastatic breast cancer, Lancet*, 11, 1989, 288-291).

Același lucru l-a constatat și F.L. Fawzy în cazul melanomului malign (Fawzy, F.L., *Malignant melanoma, effect of an early structured psychiatric intervention, coping and affective state on recurrence and survival six year later, Archives of General Psychiatry*, 50, 1993, 681-689).

Se pare însă că iubirea are un caracter de reciprocitate, deoarece nu numai primirea iubirii, ci oferirea de iubire are efecte pozitive asupra stării de sănătate asupra celui care oferă iubire. Așa spre exemplu, D.M. Zukerman a constatat că bătrânii care participă la activități de binefacere au o mortalitate cu 60% mai mică decât cei care

nu participă la activități de binefacere (Zukerman, D.M., *Psychosocial predictors of mortality among the elderly poor, American Journal of Cardiology*, 119, 1984, 410-423).

Iar E. Friedman a constatat că nu numai iubirea de oameni, ci și iubirea de animale are influențe pozitive asupra stării de sănătate, deoarece bolnavii care aveau un câine au avut o mortalitate de trei ori mai mică decât cei care nu aveau (Friedman, E., *Pet ownership, social support, and one year survival after acute myocardial infarction, American Journal of Cardiology*, 76, 1995, 1213-1217). Chiar și îngrijirea unei plante reduce cu 50% mortalitatea pensionarilor din azilele de bătrâni (Rodin, J., *Long-term effects of control-relevant intervention with institutionalized aged, Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 1977, 897-902).

Dar oricum ar fi, iubirea adevărată ajunge să fie în cele din urmă o iubire spirituală. În cazul iubirii spirituale, ea devine mai profundă, mai dezinteresată, mai dăruitoare, așa cum ar fi iubirea de oameni și iubirea de Dumnezeu.

Dacă primul sentiment religios al omului a fost, după cum arată V. Soloviov, frica față de puterea lui Dumnezeu, iar al doilea sentiment religios a fost admirația față de măreția lui Dumnezeu, cel de-al treilea sentiment religios al omului a fost iubirea față de bunătatea lui Dumnezeu (Soloviov, V., *Fundamentele spirituale ale vieții*, Editura Desis, 1994). Omul a trecut astfel de un sentiment mai primitiv la un sentiment mult mai superior, care are în el nu numai frica față de puterea lui Dumnezeu, ci și admirația multumirea și dăruirea față de măreția și bunătatea lui Dumnezeu, care ne-a iubit atât de mult, încât l-a trimis pe fiul său pentru a îndrepta lumea. Iar Iisus Hristos spune că omul trebuie să-L iubească pe Dumnezeu cu toată inima, cu tot cugetul și cu toată ființa lui (Marcu 12,30).

Dumnezeu a dat porunca iubirii ca o datorie mai tare împotriva patimilor, care se reteză prin dragostea duhovnicească, spune Sf. Evagrie. Cine îl iubește cu adevărat pe Dumnezeu nu mai poate fi stăpânit de nici o patimă, spune Sf. Simeon Noul Teolog. Iubirea de Dumnezeu reprezintă respectarea poruncilor sale. „De Mă iubiți, păziți poruncile Mele“ (Ioan 14, 15). „Când am ajuns la iubire“, spune Sf. Isaac Sirul, „am ajuns de fapt la Dumnezeu“.

Dar cine îl iubește pe Dumnezeu trebuie să iubească și oamenii. Drumul spre Dumnezeu, spunea Papa Paul al II-lea, trece prin iubirea de oameni. De aceea nu trebuie atât să așteptăm, cât să dăruim iubire, pentru că iubirea este înălțătoare. Referindu-se la iubire, Sf. Apostol Pavel spunea: „Chiar dacă aș avea darul prorociei și aș cunoaște toate tainele și toată știința, chiar dacă aș avea toată credința încât să mut și munții și nu aș avea dragoste,

nimic nu sunt. Și chiar dacă mi-aș împărți toată averea pentru hrana săracilor, chiar dacă mi-aș da trupul să fie ars și nu aș avea dragoste, nu-mi folosește la nimic. Dragostea este îndelung răbdătoare, este plină de bunătate, dragostea nu este invidioasă, nu se laudă, nu se umflă de mândrie, nu se gândește la rău... Acum deci rămân aceste trei, credința nădejdea și dragostea, dar cea mai mare dintre ele este dragostea." (Corinteni 13, !3) iar Sf. Apostol Ioan spunea: „Poruncă nouă vă dau vouă să vă iubiți unii pe alții” (Ioan 13,34).

Sf. Cosma din Etolia spunea că adevăratul nume al lui Dumnezeu este iubirea și așa cum îl iubim pe Dumnezeu trebuie să iubim și pe semenii noștri. După cum arăta Sf. Efreem Sirianul, dragostea adevărată se află la rădăcina tuturor virtuților. Ea deschide inima și sufletul. De aceea nimic nu atrage mai mult pe Dumnezeu decât iubirea de oameni, decât faptele bune, decât mila izvorâtă din iubirea adevărată, spunea Sf. Ioan Gură de Aur.

Iubirea de Dumnezeu are și ea o influență deosebită asupra stării de sănătate. După cum arată J.S. Levin, D.B. Larson și C.M. Puchalschi, pacienții care au o viață religioasă au o stare de sănătate mai bună și mai puține boli cardiovasculare (Levin, J.S., Larson, D.B., Puchalschi, C.M., Religion and spirituality in medicine, *JAMA*, 278, 1997, 279-293). După cum arată R.C. Byrd, rugăciunile determină o evoluție mai bună și o mortalitate mai mică la bolnavii cardiovasculari operați (Byrd, R.C., Positive therapeutic effects of intercensory prayer in coronary care unit population, *Souther Medical Journal*, 81, 1998, 826-829). Iar după cum arată W.L. Larimore, credința în Dumnezeu are o influență atât de mare asupra sănătății, încât absența ei ar putea reprezenta un factor de risc pentru apariția multor boli (Larimore, W.L., Providing basic spiritual care for patients, *American Family Physician*, 1, 2001, 36-40). Dar oamenii de știință nu se mulțumesc să constate că iubirea are o influență deosebită asupra stării de sănătate, ci caută să înțeleagă modul în care ea poate să facă acest lucru.

Omul este un sistem deschis care are anumite scopuri și anumite nevoi. Satisfacerea lor este întovărășită de o stare de bine, de plăcere și de confort. În general satisfacerea nevoilor este întovărășită de o stare de bine, de plăcere și de confort, iar nesatisfacerea nevoilor este întovărășită de o stare de neplăcere și de disconfort. Poate că exemplul cel mai simplu ar putea fi dat de senzația de sațietate dată de satisfacerea nevoilor alimentare și de senzația de foame dată de nesatisfacerea nevoilor alimentare. Dar astfel de stări pot să întovărășească toate scopurile și nevoile organismului. Iar iubirea reprezintă și ea o nevoie a organismului,

după cum arată D. Servan-Shreber (Servan-Shreber, D., *Vindecă*, Editura Francis, 2008). Chiar dacă nu este o nevoie directă, prin faptul că ea caută să asigure organismul că este protejat și ajutat în satisfacerea nevoilor sale, iubirea reprezintă dacă nu o nevoie, cel puțin o confirmare că organismul nu este singur și se află pe drumul cel bun. De aceea iubirea are o mare influență asupra desfășurării proceselor biologice. Ea reușește să stingă starea de alertă și să combată anxietatea organismului aruncat într-o lume ostilă, după cum ar spune Jean Paul Sartre. Când se simte iubit, organismul nostru se simte mai protejat și funcționează mai lent și mai relaxat.

Starea de bine, de protecție și de siguranță pe care o declanșează iubirea influențează toate aparatele și organele, dar în primul rând inima. Inima, ca și toate celelelate organe, este scoasă din starea de alertă în care ar ține-o stresurile din mediul înconjurător.

Iubirea este mai legată de inimă decât de creier, pentru că emoțiile sunt resimțite mai mult la nivelul trupului decât al minții. Anxietatea și depresia au mai multe manifestări somatice decât neuropsihice. Inima este influențată mai mult de creierul afectiv decât de creierul rațional.

Inima ocupă un loc central în starea de iubire, deoarece ea nu este numai o pompă mecanică, așa cum am fost obișnuiți să o vedem până acum. Inima are nu numai receptori pentru catecolamine, ci și receptori pentru dopamină și pentru endorfine. Inima are un adevărat sistem nervos autonom. După cum arată M. Catin, inima este și un adevărat organ endocrin (Catin, M., Genet, J., The heart as an endocrine gland, *Clinical and Investigative Medicine*, 9, 1989, 319-327). Ea secretă nu numai catecolamine, hormonul natriuretic, ci și endorfine și oxitocină. Iar oxitocina reprezintă, după cum arată K. Uvnus, hormonul dragostei (Uvnus, K., Oxitocin may mediate the benefits of social interaction and emotions, *Psihoneuroendocrinology*, 23, 1998, 819-835). Astfel am putea să ne explicăm mai ușor de ce inima joacă un rol atât de important în sentimentul iubirii și de ce ea suferă atât de mult când este lipsită de iubire.

Deși sentimentele superioare ale omului nu vor putea fi niciodată explicate integral prin intermediul unor modificări moleculare, există totuși unele explicații ale modului în care iubirea își exercită influențele sale vindecătoare. În orice caz, pentru medici este important faptul că iubirea poate să prevină și să vindece anumite boli mai bine decât medicamentele. De aceea ar fi bine să dăm bolnavilor noștri nu numai medicamente, ci și mai multă iubire. □