

# Strategia-ochrony-przed-infekcją czy strategia-ochrony-immunologicznej

Czego chcemy: żyć czy tylko przeżyć?

Franz Ruppert, 7.4.2020

## Infekcje są ludzką codziennością

Ludzkie życie to życie ze sobą w bliskim kontakcie cielesnym. Jest w tym także zawarta wzajemna wymiana zarazków chorobotwórczych, prawie zawsze i wszędzie: między matkami a dziećmi, między kochankami, między wychowawcami a dziećmi, nauczycielami a uczniami, lekarzami a pacjentami, pracownikami socjalnymi a klientami, przełożonymi a pracownikami, itd. Zwykle nie ma w związku z tym katastrofy, ponieważ każdy człowiek ma układ odpornościowy, który uczy się od początku jego życia obchodzić się z tym i może stale dostosowywać się do nowych niebezpiecznych sytuacji.

## Ogłosić pandemię tylko jako ostateczność

Skrajne wstrzymanie kontaktów międzyludzkich, ponieważ jakiś patogen bezpośrednio powoduje poważne szkody lub natychmiastowe skutki śmiertelne, może być zatem jedynie ostatecznością, ostatnią szansą aby przynajmniej niektórzy przeżyli. Ale czy to jeszcze coś pomoże, to wątpliwe.

Ogłoszenie pandemii z jej wszystkimi konsekwencjami, musi być zatem starannie przemyślane, zalety i wady muszą być wyważone względem siebie od każdej strony.

## „Korona“ i logika możliwości

W przypadku „Korony” nie miało to miejsca wg ocen licznych ekspertów różnych specjalizacji.<sup>1</sup> Nie wszczyna się pandemii tak po prostu na szybko i nie argumentuje się zasadniczo tylko *logiką możliwości*:

- Sars-covid-19 *może* być znacznie bardziej zaraźliwy niż inne wirusy,
- *może* wywołać dużo więcej chorób płuc niż „zwykła” grypa,
- *może* całkowicie przeciążyć system opieki zdrowotnej,
- *może* w samych Niemczech spowodować milion zgonów i 50 milionów na całym świecie.

Rzeczywistość w dalszym ciągu wygląda inaczej:

- Sars-covid-19 jest tak zaraźliwy jak inne wirusy grypy,
- wskaźnik ciężkich chorób płuc także nie jest znacząco wyższy niż w poprzednich latach podczas fal grypy,
- wskaźnik liczby zgonów w różnych krajach nie jest podwyższony, tudzież aktualnie nie można rozróżnić, kto umiera na grypę, a kto *na* lub z Sars-covid-19,<sup>2</sup>
- umierający teraz ludzie są w wieku, w którym ludzie przeciętnie umierają, z jakiegokolwiek powodu,
- kto w młodym wieku jest zainfekowany wirusem Sars-covid-19 i umiera, ma także inne poważne schorzenia,
- systemy opieki zdrowotnej są przeciążone tam, gdzie pracują na limitach finansowych i kadrowych już od wielu lat. Ponieważ z Sars-covid-19 nie można postępować jak ze zwykłym

---

<sup>1</sup> <https://www.rubikon.news/artikel/weltweite-warnungen> dostęp: 5.4.2020

<sup>2</sup> <https://www.infosperber.ch/Artikel/Gesundheit/Am-Ende-kann-man-Corona--nicht-von-Grippe-Toten-unterscheiden> dostęp: 7.4.2020

wirusem grypy, a zamiast tego należy wprowadzić w życie zarządzanie wysokim ryzykiem, któremu wszystko inne podlega, osiągają one swoje granice jeszcze szybciej.

W programie Monitor z dnia 12.3.2020 dyrektor pewnego szpitala stojąc przed oddziałem intensywnej terapii, z maseczką ochronną na twarzy adekwatnie mówi do kamery: „Dostaliśmy teraz naszego pierwszego pacjenta z koronawirusem, 80-cio letniego mężczyznę i tym samym dotarliśmy do naszych granic. Nie bylibyśmy w stanie poradzić sobie tutaj z jeszcze jednym pacjentem z koronawirusem!”<sup>3</sup> Jak to by było bez ogłoszenia korona-pandemii?

Oczywiście można znów argumentować za pomocą logiki możliwości: że rzekomo punkt kulminacyjny pandemii *może* jeszcze nastąpić, *może* przyjąć kolejna fala jesienią i później znów wiosną. **Całkiem realnie** oznacza to jednak, że jesteśmy **bardzo konkretnie** uwięzieni w domach. Policja stoi **bardzo realnie** na ulicach i **rzeczywiście** dostajemy kary, gdy nie trzymamy się zasad dotyczących opuszczania domu. Ponieważ *prawdopodobnie* to wszystko będzie się ciągnąć, czasami w zawieszeniu zostaniemy wypuszczeni z naszego home office’u, a później w razie potrzeby znów uwięzieni, itd.? Czy będziemy zdani na tą *sytuację możliwości* niczym króliki doświadczalne tak długo, aż któregoś dnia *być może* zostaniemy uratowani od naszej niedoli przez szczepionkę od Pana Gates’a i przemysłu szczepionkowego?

### Fale grypy są straszne

Ja nie chcę bagatelizować fal grypy. Każdy, kto jest zainfekowany wirusem, przeżywa chwile cierpienia. Ten, kto na to umiera, przyczynia się do ciężkiej traumy straty u tych, którzy go kochają.

Sam w zeszłym roku przeszedłem ciężką infekcję grypy, która bardzo mi dokuczała tygodniami. Musiałem leżeć w łóżku, wspomagałem pracę swojego układu odpornościowego dając mu się porządnie wypocić i w końcu przezwyciężyłem tę infekcję także przez terapeutyczną pracę ze swoją traumą.

### Strategia ochrony przed infekcją podcina gałąź, na której siedzimy

W obecnej sytuacji, w której ten wirus już się rozprzestrzenił na całej kuli ziemskiej, strategia ochrony przed infekcją nie jest już drogą wyboru. Kontrolowanie łańcuchów zarażeń oznacza teraz kontrolowanie życia każdego człowieka w najdrobniejszych szczegółach. Taka polityka pozornej siły nie jest jednak de facto niczym innym niż przyznaniem się do własnej słabości i bezradności. Wszyscy wytrzeszczają teraz oczy jak królik na węża i czekają aż wirus znów zaatakuje. Politycy też mogą myśleć, że są potężni jedynie tak długo, jak ich społeczeństwo grzecznie dostosowuje się do tego, co jest kategoriycznie zalecane przez policję.

Strategia-ochrony-przed-infekcją nie ma gotowego scenariusza wycofania się. Thomas Straubhaar pisze w gazecie WELT z dnia 16.03.2020: „Jeśli powszechne w wirusologii założenie jest prawidłowe, że każda zarażona osoba zaraża średnio trzy inne osoby, to rozprzestrzenianie się koronawirusa może być zatrzymane tylko wtedy, gdy dwie trzecie społeczeństwa już jest uodpornione a zatem już „nie może się zarazić” i właśnie już tylko jedna trzecia rzeczywiście może się zarazić. Zanim jednak – z powodu strategii zyskania na czasie – 55 milionów osób w Niemczech będzie uodpornionych, to potrwa. Jedynie przypuszczalnie wkrótce wynaleziona szczepionka może aktualnie na to zaradzić. To oznacza mówiąc wprost, że upadek życia społecznego nie będzie kwestią tygodni, lecz w najlepszym razie miesięcy, ale prawdopodobnie znacznie dłużej. Jeśli bowiem szkoły i uniwersytety, stadiony sportowe i studia fitness, kina i teatry zostaną dopuszczone do normalnej pracy choćby jeden dzień

---

<sup>3</sup> <https://www.n-tv.de/panorama/Sind-auf-deutlich-mehr-Patienten-eingerichtet-article21689999.html>  
dostęp: 5.4.2020

za wcześniej, wszystkie wcześniejsze wysiłki w walce z zarażeniem i chorobami zostaną cofnięte do zera i wszystko zacznie się od nowa.”<sup>4</sup>

Prof. Christian Schubert, ekspert z dziedziny psychoneuroimmunologii mówi: „Kiedy zakaz opuszczania domów się skończy, przeciwwirusowa aktywność immunologiczna wielu ludzi zostanie tak bardzo zmniejszona przez stres doświadczany w izolacji, że dopadnie ich całkowicie tak zwana druga fala koronawirusa. ... To, czego obecnie doświadczamy, to brutalny eksperyment społeczny o nieznanym skutku.”

### Paranoja ze szkodami następczymi

Tym sposobem to *myślenie możliwościami* leżące u podstaw ogłoszonej pandemii niesie już ze sobą cechy paranoiczne i fundamentalną sprzeczność. Pozoruje bycie modelem minimalizacji ryzyka szkód następczych z powodu Sars-covid-19. Ale dokładnie przez to powoduje sytuację wysokiego ryzyka dla wszystkiego innego. Nie tylko narodowe systemy opieki zdrowotnej już teraz nie funkcjonują tak jak zwykle. Także wszystkie inne systemy w społeczeństwie takie jak edukacja, ekonomia, społeczeństwo, kultura, rodzina, partnerstwa – po prostu wszystko jest poważnie narażone na szwank.

Także demokracja natychmiast w ciągu kilku dni spełza na niczym. Konstytucja w Niemczech została unieważniona na rzecz ustawy-o-ochronie-przed-infekcją i dekretów praktycznie na czas nieokreślony. Już teraz na dużą skalę nastąpiły szkody w rodzinach, szkołach, szpitalach, u samozatrudnionych, w małych zakładach i w dużych firmach. Nie wspominając już o szkodzie psychicznej każdego człowieka. Heribert Prantl, były redaktor naczelny gazety ‘die Süddeutsche Zeitung’ z całą stanowczością wyjaśnia ten skandal w podcaście przesłanym 5 kwietnia 2020 r. w telewizji n-tv.<sup>5</sup>

Już po kilku tygodniach gospodarczego „Shutdown” na katastrofalną skalę nastąpiły szkody w rodzinach, szkołach, szpitalach, u samozatrudnionych, w małych zakładach i w dużych firmach. Nie wspominając już o poważnych szkodach dla psychiki każdego człowieka. Rzekome rozwiązanie problemu „korony” poczyniło już teraz więcej szkód niż pierwotny problem, którego pokonywanie ono pozoruje.

W zasadzie strategia ochrony-przed-infekcją prowadzi do upadku systemu. Teraz naprawdę nie jestem fanem tego kapitalistycznego systemu konkurencyjnego, ale absolutnie nie mam ochoty zamiast tego znaleźć się w neoliberalnej dyktaturze zdrowotnej.

### Producenci szczepionek mają nadzieję na dodatkowe zyski

Jedyni, którzy w takiej sytuacji liczą na wielki zysk, to producenci szczepionek. Robią teraz wszystko, by najpóźniej za rok lub 1,5 roku mieć szczepionkę jako pierwsi na rynku. To obiecuje miliardy monopolistycznych zysków.

Tym ludziom chciałbym powiedzieć: Ludzki układ odpornościowy może niejako w czasie rzeczywistym i w ciągu kilku dni i tygodni zbadać i wytworzyć dokładnie to, co ograniczy, zredukuje i zablokuje aktywność tego wirusa Sars-covid-19. Szczepionka własna [nm. Eigenimpfung] jest już od dawna obecna! Bez pieniędzy, bez kosztów transportu i składowania dokładnie w miejscu, w którym jest skuteczna: u ludzi dotkniętych (wirusem)!

---

<sup>4</sup> <https://www.welt.de/wirtschaft/article206586337/Coronavirus-Kontrollierte-Infizierung-ist-die-beste-Strategie.html> dostęp: 6.4.2020

<sup>5</sup> <https://www.n-tv.de/21689999> dostęp: 5.4.2020

Bill Gates po raz kolejny jest na czele ze swoim pomysłem, by uratować świat swoimi szczepionkami. Do niego chciałbym powiedzieć: Kochany Panie Gates, holistyczne rozumienie zdrowia i choroby, zwłaszcza aspektów psychologicznych, nie wydaje się być częścią Pana podstawowej kompetencji. Proszę znów zaprogramować coś przydatnego dla nas wszystkich. Może aplikację, jak prewencyjnie chronić demokracje przed atakami dyktatorskimi w imię zdrowia publicznego.

### Strategia-ochrony-immunologicznej jako alternatywa

Alternatywa do strategii ochrony przed infekcją jest oczywista. To sprawdzona od dziesiątek tysięcy lat w ludzkiej historii strategia ochrony immunologicznej. Wszyscy mamy w sobie fantastyczne narzędzie: nasz układ odpornościowy. Opłaca się zasięgnąć tu informacji, mianowicie że rzeczywista pomoc tkwi w nas samych i nie jesteśmy zdani na lekarzy i BIG PHARMA. Eksperci mogą wesprzeć nasze moce samoleczenia, ale nigdy na dłuższą metę ich nie zastąpią. Wielu z nas prędzej czy później zostanie zainfekowanych także „koroną”, szczególnie jeśli ten wirus ma być tak wysoce zaraźliwy. Niektórzy będą mniej cierpieć z tego powodu, inni bardziej. Niektórzy umrą, tak jak przy każdej fali grypy. Strategia ochrony przed infekcją też temu nie zapobiegnie. Kto dotąd jeszcze nic nie słyszał o układzie odpornościowym, powinien wykorzystać wolny czas i się doksztalić. Ja nauczyłem się zupełnych podstaw już przed wieloma laty w książeczce pani Münzing-Ruf (1991), co ogromnie wspomogło moje umiejętności życiowe.

Wszyscy razem moglibyśmy teraz nauczyć się czegoś fundamentalnie ważnego dla naszego życia i współistnienia:

- Czym jest nasz układ odpornościowy i jak pracuje,
- Jak możemy go wzmocnić i przez co osłabiamy,<sup>6</sup>
- Kto mówi prawdę a kto nas okłamuje i nami manipuluje,<sup>7</sup>
- Kto wzmacnia naszą wiarę w siebie a kto ją podkopuje,
- Kto jest nam bliski a kto, uwikłany w swoje lęki, omija nas szerokim łukiem, gdy tylko mamy pozytywny wynik testu,
- Kto daje nam odwagę i nadzieję a kto napędza nam strachu i paniki,
- Kto w wypadku choroby naprawdę nam pomoże wyzdrowieć a kto uzależnia nas od swojej pomocy i podkopuje nasze moce samoleczenia,
- Kto przeprowadza nas z jasnym umysłem przez kryzys a kto przez swoje własne lęki, ignorancję i ślepe działania prowadzi nas na krawędź przepaści.

### Dodatkowy-wkład z badań nad traumą

Jako psychoterapeuta i specjalista od traumy mogę wnieść jeszcze następujące rzeczy do nauki z tego kryzysu:

- Nasze obecne wyobrażenia o niebezpieczeństwie „korony“ tam na zewnątrz w świecie są ukształtowane przez nasze nieprzepracowane wewnętrzne lęki. Wirus jest do tego tylko miejscem projekcji. Strach blokuje wówczas swobodne myślenie i czyni podatnym na manipulację, które podsycają jeszcze bardziej te lęki.
- Lęki te często powstały już w bardzo wczesnym dzieciństwie, jeszcze prenatalnie, podczas procesów porodu i w pierwszym roku życia. Nie jesteśmy tego świadomi, ale to nadal pracuje w naszym życiu wewnętrznym i w naszym ciele.

---

<sup>6</sup> Nawet brytyjska rodzina królewska ufa raczej homeopatii

[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=10222357681835184&id=1361551829](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=10222357681835184&id=1361551829) dostęp: 7.4.2020

<sup>7</sup> <https://www.nachrichten-fabrik.de/news/harald-wiesendanger-ueber-die-massenmedien-waehrend-der-corona-krise-ich-schaeme-mich---meines-berufsstands-152103> dostęp: 7.4.2020

- Zagrożenia w świecie zewnętrznym uruchamiają te stare pierwotne lęki i wprawiają nas w duży stres. Mogą szybko pchnąć nas z powrotem w starą bezsilność czasu niemowlęctwa.
- Sytuacja bezsilności spowodowana zakazem opuszczania domu retraumatyzuje teraz wielu z nas.
- Nie pomoże na to dalsza chęć odpierania niebezpieczeństw tylko na zewnątrz. Musimy w końcu rozbroić te bomby-strachu-i-traumy w nas, które tak łatwo się w nas zapalają.
- Strategia ochrony przed infekcją sama z siebie jest traumatyzująca dla wielu osób. Tworzy nowe sytuacje traumatyczne w wielu związkach i rodzinach i prowadzi do przeżywania kolejnych traum psychicznych.

To byłaby jedna z największych szans w tym kryzysie: Na nowo albo jeszcze bardziej odzyskać siebie. Ja sam na przykład w moim własnym spotkaniu z Sars-covid-19 przed paroma dniami odkryłem w sobie część niemowlęcą pół roku po narodzinach. Niemalże umarłbym wtedy z samotności i odrzucenia. Dlatego też wysoka temperatura w mojej klatce piersiowej była próbą przeżycia emocjonalnego zimna na zewnątrz. Mój kaszel był symptomem tego, że byłem karmiony obrzydliwym mlekiem w proszku, od którego prawie umarłem.

W minionych dniach spotkałem się w moim gabinecie z przypadkami, w których lęki w obecnej sytuacji pandemii wywołują wspomnienia

- z silnymi reakcjami zapalenia, które są połączone z traumatycznymi procesami porodu oraz
- poczucie winy powiązane z faktem bycia niechcianym.

### Holistyczny model zdrowia zaprowadzi nas dalej

Moglibyśmy zatem aktualnie dużo nauczyć się o tym, że tak prosty model jak „tutaj jest zarazek chorobotwórczy a tam choroba” w żadnym wypadku nie oddaje złożoności tego, co rzeczywiście dzieje się w naszym ciele i naszej psychice. Razem z moim kolegą lekarzem Haraldem Banzhaf'em i 25 innymi koleżankami i kolegami napisałem książkę „Mein Körper, mein Trauma, mein Ich” [pl: „Moje ciało, moja trauma, moje ja”]. Są tam zawarte liczne przykłady jak nierozwiązane emocjonalne konflikty i konflikty w relacjach prowadzą do fizycznych objawów choroby. Znikają one, jak tylko człowiek upora się z psychicznymi konfliktami leżącymi u ich podstaw.

Szczepienia ochronne są tylko minimalnym komponentem dobrego i zdrowego życia. Na przykład szczepienie osoby, u której części psychiki nieustannie działają przeciwko sobie, ponieważ przez całe życie zwraca przeciwko sobie pierwotne odrzucenie rodziców, nigdy nie doprowadzi jej do jej zdrowia.

### Ten kryzys mógłby stworzyć nową wspólną świadomość

Kryzys-pandemii-koronowirusa mógłby zatem, inaczej niż w przypadku fali grypy w poprzednich latach, zostać na koniec nie tylko przeżyty. Mógłby on tym razem wnieść cenny wkład dla zwiększonej świadomości zagrożeń wirusowych, dla zwiększenia demokracji, otwartości i uczciwości, dla edukacji ludności, dla wzmocnienia subiektywnych umiejętności życiowych, dla jaśniejszej świadomości naszej psychiki i jej związku ze światem zewnętrznym. Wszyscy mogliśmy nauczyć się radzić sobie z naszymi lękami w sposób afirmujący życie.

Wspólnie mogliśmy doświadczyć, jak skutecznie obronić się przed skłonnością jednostek do totalitaryzmu. Jak zamiast tego pielęgnować pełną życia kulturę dyskusji i nie złapać się w schematy-przyjaciel-wróg. Żadna jednostka nie zjadła sama wszystkich rozumów. Prawidłowa świadomość to zawsze współświadomość. I każdy, kto chciałby ponosić odpowiedzialność za coś większego, powinien nauczyć się rozumieć, jak najpierw wziąć pełną odpowiedzialność za swoje życie

wewnętrzne. W przeciwnym razie nie jest w stanie sprostać tak wymagającym zadaniom jak te teraz. Ten, kto nie zna siebie, nie rozumie świata. Lecz każdy, kto jest całkowicie przy sobie, jest automatycznie błogosławieństwem dla reszty ludzkości.

Wtedy z pieniędzy zaoszczędzonych dzięki strategii ochrony immunologicznej pod koniec kryzysu każdy dostanie butelkę szampana za darmo.

Münzing-Ruf, I. (1991). So stärken Sie Ihr Immunsystem. München: Heyne Verlag.

Ruppert, F. & Hanzhaf, H. (Hg.) (2018). Mein Körper, mein Trauma, mein Ich. München: Kösel Verlag.