



Citim. Stim.

De același autor:

I ♥ me. Calea spre iubirea de sine

Cele cinci efecte ale bunătății

Viața ne este programată? Între destin și liberul-arbitru

Dr. DAVID R. HAMILTON

CUM POATE MINTEA SĂ VINDECE CORPUL

Traducere: Maria-Letiția Chiculiță



NICULESCU

Ascultați programele radio ale Hay House la www.hayhouseradio.com

© 2008 by David R. Hamilton

English language publication 2008 by Hay House UK Ltd.

Titlu original: *How Your Mind Can Heal Your Body* by David R. Hamilton

© Editura NICULESCU, 2020

Adresa: Bd. Regiei 6D

060204 – București, România

Comenzi la tel.: 021 312 97 82; 0724 505 385

Fax: 021 312 97 83

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Redactor: *Anca Natalia Florea*

Tehnoredactor: *Lucian Curteanu*

Coperta: *Carmen Lucaci*

ISBN 978-606-38-0379-6

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodușă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

*Pentru Ryan, Jake și Ellie.
Ați adus atâta bucurie familiei noastre!*

*Nimic măreț nu a fost niciodată dobândit de altcineva
decât de aceia care au îndrăznit să creadă că ceva din
forul lor interior este superior circumstanțelor.*

BRUCE BARTON



Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Introducere</i>	11
Partea I • MINTEA POATE SĂ NE VINDECE CORPUL	19
Capitolul 1 – Puterea gândirii pozitive	21
Capitolul 2 – Puterea credinței	41
Capitolul 3 – Medicamentele au efect pentru că noi credem în ele	55
Capitolul 4 – Puterea plasticității	71
Capitolul 5 – Mentea poate să ne vindece corpul	81
Capitolul 6 – Puterea vizualizării	95
Capitolul 7 – A ne stresa sau a nu ne stresa	117
Capitolul 8 – Cum să vizualizăm	129
Capitolul 9 – Puterea afirmațiilor	147
Partea a II-a • POVEȘTI ADEVĂRATE	155
Introducere	157
Capitolul 10 – Cancerul	159
Capitolul 11 – Afecțiunile cardiace	183
Capitolul 12 – Regenerarea	191

Capitolul 13 – Durerea, oboseala cronică și encefalomielite mialgică (EM)	199
Capitolul 14 – Virusurile, alergiile și bolile autoimune	207
Capitolul 15 – Pierderea în greutate	225
Partea a III-a • ÎN LOC DE ÎNCHEIERE	229
Capitolul 16 – Puterea iubirii	231
<i>Anexa I – Vindecarea prin terapia cuantică</i>	247
<i>Anexa II – Vizualizările</i>	260
<i>Anexa III – Vizualizările ADN-ului</i>	321
<i>Referințe bibliografice</i>	325



Mulțumiri

În primul rând, aș dori să-i mulțumesc partenerei mele, Elizabeth Caproni, pentru dragostea ei și încurajările constante. Datorită lui Elizabeth, am început să cred în mine și numai așa am reușit să ajung să scriu la nivelul la care o fac acum.

Știu, din amintirile mele cele mai timpurii, că mama și tata m-au încurajat să fac în viață ceea ce îmi doresc și să cred că sunt în stare de asta. Pentru mama și tata: iată, fac ceea ce mi-am dorit! Și pentru asta vă mulțumesc!

De asemenea, aș dori să le mulțumesc tuturor aceluia care și-au făcut cunoscute în această carte poveștile personale, dar și celor ale căror povești nu au fost incluse în versiunea finală a lucrării. Cred că poveștile noastre sunt cele care îi inspiră pe alții. Vă sunt recunoscător că ne-ați împărtășit poveștile voastre de viață, fie că acestea au fost incluse în varianta publicată a cărții, fie că nu, dar și pentru curajul de care ați dat dovadă relatându-ne experiențele voastre; astfel, i-ați inspirat și pe alții, arătându-le că se pot vindeca și ei pe sine. Nu am cuvinte să exprim ce dar prețios este acesta.

Aș dori să-i mulțumesc deopotrivă lui Kevin Doherty pentru că a făcut o treabă minunată cu editarea acestei cărți și lui Lizzie Hutchins pentru îndrumările sale de specialitate. Fiind a treia mea carte publicată la Hay House, aș dori să

mulțumesc întregului personal al editurii din Marea Britanie pentru căldura lor și pentru ajutorul pe care mi l-au acordat, făcându-mă să mă simt un membru al marii familii Hay House.

Aș mai vrea să-i mulțumesc prietenului meu Kevin Waite pentru că a citit (de două ori) prima variantă a cărții, dar și pentru sugestiile importante făcute și pentru însemnările deosebite de pe marginea textului, toate contribuind la produsul final care este acest volum.

Îi mulțumesc și prietenului meu Bryce Redford pentru încurajări, inspirație și motivare.

Pentru anumite teme importante din această carte, am cerut opinia unor experți în domeniu. Aș dori să le mulțumesc în mod deosebit Barbarei Andersen, lui Fabrizio Benedetti, lui Lyn Freeman și lui Stephanie Wai-Shan Louie pentru aceasta și fiindcă mi-au transmis informații prețioase sau mi-au indicat elemente relevante pentru temele mele de cercetare, de care nu aveam cunoștință.

Petrec mult timp în cafenele, scriind, și chiar mă refer la locurile pe care le frecventez cel mai des ca fiind chiar birourile mele. Așadar, în cele din urmă, dar nu în ultimul rând, aș dori să le mulțumesc angajaților de la Starbucks și Caffè Nero din Windsor, Marea Britanie, pentru că mi-au creat mediul ambiant perfect pentru a scrie.



Introducere

Această carte ne arată și ne învață cum să ne folosim mintea pentru a ne vindeca trupul. După ce am scris prima mea carte, *It's the Thought that Counts* („Gândurile contează”), care descrie legătura dintre minte și trup (și conexiunea minte – lume), oamenii au început să mă întrebe cum să se folosească de aceasta pentru a se vindeca. În cadrul unor discuții, m-am trezit explicând cum să facă asta, iar la *workshop*-uri am început să și predau aceste lucruri. La unul dintre *workshop*-uri, o doamnă m-a întrebat dacă intenționez să scriu despre acest subiect. Astfel, am început să concep încă de a doua zi cartea de față.

Acest volum vă oferă metode practice pe care le puteți utiliza pentru a vă vindeca de diferite boli și afecțiuni. În urmă cu circa 10 ani, se putea afirma că există prea puține dovezi medicale care să ateste că ne putem vindeca corpul prin puterea minții, în pofida probelor care demonstau acest lucru, dar rezultatele unor cercetări, publicate în prezent cam la două săptămâni, constituie o mărturie vie a faptului că supozițiile și credințele anterioare, conform cărora mintea nu poate tămădui trupul, sunt total eronate.

Începând cu anul 2006, s-a demonstrat că vizualizarea generează rezultate pozitive în ceea ce privește recuperarea medicală în urma unor atacuri cerebrale, precum și în privința îmbunătățirii capacității de deplasare a bolnavilor de Parkinson. Pacienții își folosesc mintea pur și simplu pentru a-și imagina că se mișcă normal; în momentul în care vizualizează acest lucru, brațul sau piciorul despre care își imaginează ei că se mișcă este stimulat la nivel microscopic, iar zona creierului ce coordonează mișcarea brațului sau a piciorului respectiv este stimulată deopotrivă. Rezultatul este că, în timp, mișcările se ameliorează. În cazurile de atac cerebral, anumite zone afectate ale creierului încep să se regenereze.

Efectul placebo ne arată de ani buni că simplul fapt de a crede în vindecare poate influența cursul unei serii întregi de afecțiuni ce include astmul, rinita alergică, infecțiile, durerile, boala Parkinson, depresia, insuficiența cardiacă congestivă, angina pectorală, colesterolul, tensiunea arterială, artrita, sindromul de oboseală cronică, performanța sportivă, pierderea în greutate, ulcerul stomacal și insomnia, și chiar poate modifica nivelul hormonilor de creștere și imunitatea. Cercetările recente arată că atunci când o persoană ia un medicament placebo și crede că este unul adevărat, la nivelul creierului se produc modificări de ordin chimic datorită credinței sale. Se știe cu certitudine că emoțiile, gândurile și credințele nu sunt numai idei subiective în mintea noastră, ci produc modificări chimice și fizice reale la nivelul creierului și în tot corpul.

Am făcut câțiva pași considerabili în această carte sugerând că aproape orice boală poate fi vindecată cu ajutorul minții sau, cel puțin, starea de sănătate a pacientului se poate îmbunătăți. Sunt conștient că afirmația mea nu înseamnă puțin lucru, dar consider că, atunci când miza este sănătatea oamenilor și, practic, viața lor, nu putem aștepta ca știința să

facă progrese și să se publice studii noi, poate zece ani mai târziu, care să ne arate că ceea ce mulți cred că e adevărat, și anume că mintea poate vindeca trupul, chiar funcționează pentru boala în speță. Nu întotdeauna avem timpul de partea noastră.

Ar fi o greșeală colosală din partea mea să scriu că mintea nu ne poate ajuta să ne vindecăm trupul, cel puțin până în ziua în care știința stabilește că se poate asta. Nu înțelegem cu adevărat potențialul uman decât la nivel superficial. Einstein spunea că „nu cunoaștem decât a mia parte din 1% din ceea ce ne-a dezvăluit natura”. Îmi place să cred că o mare parte din ceea ce omenirea nu a demonstrat încă include și capacitatea minții de a vindeca trupul de aproape orice.

Unii ar putea spune că dau oamenilor speranțe deșarte, dar mie mi se pare că această abordare este una negativistă. Poetul John Lydgate scria: „Îi poți mulțumi pe unii oameni tot timpul și pe toți doar în anumite momente, dar nu îi poți mulțumi pe toți odată.” De aceea, prefer să le insuflu oamenilor speranță și să văd că aceasta duce la starea lor de bine decât să evit să le induc ideea că se poate să te vindeci cu ajutorul minții, de teama riscului de a nu se obține rezultatele scontate.

Îmi aduc aminte când lucram, ca om de știință ce eram, în sectorul farmaceutic și mă bucuram să privesc plantele din biroul pe care îl împărțeam cu alte 20 de persoane. Cred că erau vreo 30 de plante diferite care ajutau la crearea unui ambient plăcut. Multe erau plante mici și fuseseră așezate pe pervaz, ceea ce însemna că ele erau primul lucru pe care-l vedeai atunci când intrai dimineața în birou. Era o priveliște cu adevărat încântătoare.

Într-o zi, cam la un an după ce începusem să lucrez acolo, cineva a dat jos de pe pervaz, din neatenție, una dintre plante, și aceasta aproape că i-a căzut pe picior. Totuși, nu s-a întâmplat

asta, dar episodul a fost clasificat drept „era cât pe ce să se întâmple”. A doua zi, s-a distribuit o circulară la nivelul întregului departament prin care ni se comunica că nu mai aveam voie de acum încolo să ținem plante pe pervaz, ca nu cumva să cadă de acolo și să rănească pe cineva. Așa că de atunci nici nu am mai avut plante pe pervaz, cât timp eu am mai lucrat în acel birou.

Dar nu era nevoie să se interzică ghivecele cu flori pe pervaz. Era suficient să li se atragă atenția tuturor să fie mai atenți când trec pe lângă plante. Cred că uneori ne concentrăm atenția prea mult asupra lucrurilor negative, și, mai ales când vine vorba de obiective, nu prea ținim sus, către stele, ca nu cumva să nu iasă lucrurile așa cum ne-am dorit.

Însă prin cartea aceasta vreau să ținim către stele. Cred că majoritatea oamenilor vor găsi ceva util în ea, dar știu, totodată, că nu pot să-i mulțumesc pe toți. Dacă nu obțineți rezultate parcurgând acest volum, vă rog să înțelegeți că motivația mea sinceră este aceea de a vă ajuta și chiar cred că avem cu toții în noi rezerve de potențial încă neutilizate.

Mereu am fost genul motivațional. Tânăr fiind, pe măsură ce mă maturizam, îmi plăcea să-i ajut pe alții să-și atingă obiectivele și să creadă în ei înșiși. Pe la 20 de ani, eram antrenor de atletism. În mare parte, aveam rezultate bune, adeseori chiar grozave, dar, uneori, se mai întâmpla ca unii să mă critice, spunându-mi că le dau oamenilor speranțe false, că e mai bine să le sugerez să țintească mai jos, să aibă așteptări mai modeste sau să fiu „realist”. Ce înseamnă, de fapt, să fii realist? E vorba de opinia cuiva, nu de un fapt incontestabil.

Dar am înțeles întotdeauna argumentele criticilor, chiar dacă nu eram de acord cu ei. M-a durut însă să văd că un tânăr atlet care efectua un triplu salt, pentru care îl pregătisem eu, nu a sărit cât de mult își dorise la finala concursului național de

atletism pentru juniori din 1999, desfășurat în Marea Britanie, mai ales că îi insuflasem ideea că poate câștiga chiar medalia de aur. Cred, însă, că fără credință șansele de a câștiga o medalie de aur sunt practic nule. Având credință, a reușit să o obțină.

De fapt, cu una dintre săriturile sale, care a fost considerată în cele din urmă o încălcare a regulilor concursului, întrucât vârful degetului său mare de la picior a fost cu 1 mm peste linie, ar fi putut câștiga medalia de aur. Mi-a părut atât de rău pentru el văzându-l cât e de dezamăgit pentru că nu evoluase așa cum își dorise. Fără credință, însă, sunt convins că nu s-ar fi calificat niciodată în finală, ca să nu mai vorbim de faptul că nu ar fi fost nici pe departe atletul care a fost.

La fel se întâmplă și cu folosirea minții pentru a ne vindeca trupul. Cred că, atunci când țintim sus, chiar foarte sus sau foarte departe, nutrim speranța că ne putem vindeca complet, putem înfăptui lucruri mărețe. Dacă nici măcar nu încercăm, nu vom ști nicicând dacă se poate acest lucru.

Mark Twain scria: „Dansează ca și cum nimeni nu s-ar uita la tine; iubește ca și când nu ai fi fost rănit nicicând. Cântă ca și cum nu te-ar auzi nimeni; trăiește de parcă raiul ar fi pe pământ.”

A ne folosi de minte pentru a ne vindeca nu constituie un element de noutate. Oamenii își folosesc mintea de sute de ani pentru a se vindeca. Învățăturile vedice de peste 3.000 de ani, de pildă, se referă la întrebuițarea minții pentru vindecarea prin meditație.

Așadar, din perspectiva credinței mele, că mintea poate lucra asupra oricărei afecțiuni, am inclus o listă de la A la Z cu boli și afecțiuni medicale și am sugerat una sau mai multe vizualizări, care se pot folosi pentru a le vindeca sau pentru a obține un impact pozitiv asupra fiecăreia.

Cercetările mele privind puterea minții, pe care le-am efectuat în ultimii 26 de ani (am citit prima carte de profil pe această temă, în speță *The Magic Power of the Mind – Puterea magică a minții*, scrisă de Walter M. Germain, pe când aveam 12 ani), indică faptul că oamenii știu, în mod intuitiv, cum să se vindece. Suntem conștienți de faptul că trebuie să fim calmi și să ne eliberăm de stres. Mai știm și că avem nevoie de o vizualizare practică, corectă, a principiilor pe care dorim să le aplicăm.

Ca o confirmare a acestui lucru, am adunat mai multe povești de la oameni din lumea largă care s-au vindecat de boli grave precum cancerul și diabetul, dar și de afecțiuni mai puțin grave precum rinita alergică și durerile musculare. Parcurgându-le, am fost mirat să descopăr o similitudine frapantă între ele. Oamenii foloseau aceleași principii, pe care păreau să le cunoască intuitiv, iar acestea erau principiile pe care le propovăduiam și eu, pe care păream că le știu și eu tot intuitiv. Prima parte a cărții de față dezvoltă aceste principii pe care le vedem „la lucru”, transpuse în practică în cea de-a doua parte.

Cartea aceasta este alcătuită din trei părți. Prima parte reliefează cercetările efectuate în domeniul în plină dezvoltare al științei conexiunii dintre minte și corp. Am inserat dovezi care atestă puterea gândirii pozitive și efectul placebo, studii de dată recentă privind modul în care gândurile și emoțiile noastre determină mini-modificări la nivelul creierului, precum și studii de ultimă oră despre cum ne putem folosi mintea pentru a ne vindeca trupul.

Partea a doua a cărții conține povești de viață despre vindecare. Sunt experiențele unor oameni cumsecade, care ne-au împărtășit poveștile lor despre cum s-au folosit de minte pentru a-și vindeca trupul. Ei eu descriu imaginile la care au recurs și frecvența cu care le vizualizau. Speranța lor este aceea

că parcursul lor personal va inspira și alți oameni și îi va convinge că și ei se pot vindeca la rândul lor, oferindu-li-se și câteva informații practice despre cum să reușească acest lucru.

Partea a treia a cărții este cea mai scurtă secțiune, dar și cea mai interesantă, din multe puncte de vedere, vorbind despre puterea iubirii. Mereu am crezut că iubirea vindecă.

Cartea are și trei anexe. Prima anexă conține descrierea unei tehnici de vindecare pe care am denumit-o tehnică de vindecare cu ajutorul câmpului cuantic; a doua anexă cuprinde o listă de afecțiuni medicale și de vizualizări pentru vindecarea acestora, iar cea de-a treia anexă conține două vizualizări ADN.

Pe tot parcursul cărții, vă recomand ca, în situația în care vă decideți să recurgeți la metoda vizualizării, să continuați și tratamentul pe care îl primiți în mod curent. Ce vreau să vă transmit este ideea că se poate folosi și vizualizarea. Premisa de la care pornesc este aceea că, atunci când primim un tratament medicamentos, trebuie să ne punem mintea la contribuție. Așadar, gândurile noastre nu dispar. Cartea vă sugerează ce ați putea gândi pentru a veni în sprijinul procesului de recuperare sau de vindecare.

Sper că această lucrare vă va plăcea, vă va fi utilă și veți obține numeroase beneficii în urma lecturării ei.

Cu cele mai bune gânduri,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'David Hamilton', with a large, stylized flourish on the left side.

David Hamilton,
Noiembrie 2008

Partea I
.....

**Mintea poate
să ne vindece corpul**





Puterea gândirii pozitive

*Pesimistul vede dificultatea în orice oportunitate;
optimistul găsește oportunitatea în orice dificultate.*

WINSTON CHURCHILL

Optimiștii trăiesc mai mult decât pesimiștii! Aceasta este concluzia unui studiu efectuat timp de 30 de ani pe 447 de subiecți și condus de oameni de știință de la Clinica Mayo. Autorii studiului au descoperit că optimiștii sunt expuși unui risc cu 50% mai redus de deces la o vârstă mai tânără decât pesimiștii și notează chiar că „...mintea și trupul sunt interconectate, iar atitudinea are impact asupra rezultatului final, în speță decesul.” O statistică uluitoare, aș spune! S-a mai descoperit că optimiștii au mai puține probleme de sănătate fizică și emoțională, mai puține dureri și mai multă energie și că, în general, sunt mai liniștiți, mai fericiți și mai calmi decât pesimiștii.

Un studiu realizat în 2004, publicat în revista *Archives of General Psychiatry* (*Arhivele de Psihiatrie Generală*), a ajuns la concluzii similare, și anume că există „o relație de protecție între optimism și mortalitatea provocată de orice cauză la bătrânețe.” Optimismul ne protejează de boli.

Oameni de știință au studiat răspunsurile date de 999 de olandezi (femei și bărbați), cu vârste cuprinse între 65 și 89 de ani, la o serie de afirmații, incluzându-le pe cele de mai jos:

„Adeseori simt că viața este plină de promisiuni sau de speranțe.”

„Încă am așteptări pozitive în ceea ce privește viitorul. ”

„Am parte de multe momente de fericire în viață.”

„Nu-mi mai fac planuri de viitor.”

„Râd deseori cu poftă.”

„Încă mai am obiective pe care îmi doresc să le ating.”

și:

„În cea mai mare parte a timpului, sunt binedispus.”

Rezultatele au fost uluitoare. Cei care au arătat un nivel ridicat de optimism și care, probabil, ar fi răspuns afirmativ la prima întrebare pusă au înregistrat un risc cu 45% mai mic de deces din orice cauză și un risc cu 77% mai mic de deces provocat de un atac de cord decât cei cu un grad ridicat de pesimism.

Un alt studiu a examinat autobiografiile a 180 de măicuțe catolice, scrise din momentul în care acestea au intrat la mănăstire. Oamenii de știință au examinat autobiografiile respective 60 de ani mai târziu și au descoperit că măicuțele care scriseseră pe un ton pozitiv când au venit la mănăstire au trăit mai mult decât cele ale căror scrieri au fost negativiste.

Unul dintre motivele pentru care atitudinea pozitivă sau optimistă pare atât de importantă este că ea susține sistemul nostru imunitar și, implicit, capacitatea noastră de contracarare a bolilor. Un studiu din 2006 realizat la Universitatea Carnegie

Mellon a analizat efectele obișnuitei răceli și ale gripei asupra unor persoane cu atitudini diferite. Au fost interviewați 193 de voluntari sănătoși, cu scopul de a li se determina nivelul de emoții pozitive sau negative resimțite în viață, după care aceștia au fost expuși unor virusuri gripale sau de răceală, cu ajutorul unor picături nazale. S-a dovedit că persoanele pozitive sunt mult mai rezistente în fața virusurilor decât cele negative.

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, trăindu-ne viața, atitudinea pe care o adoptăm ne afectează reacția în fața virusurilor, bacteriilor și a altor agenți patogeni. O abordare pozitivă, optimistă a vieții face mult mai bine stării generale de sănătate și longevității.

De asemenea, tratăm diverse situații de viață în mod diferit, în funcție de atitudinea pe care o adoptăm față de acestea. O atitudine pozitivă ne ajută să facem față provocărilor și să le privim chiar ca pe niște oportunități, de pe urma cărora sănătatea nu are decât de câștigat.

Un studiu al Universității din Chicago a analizat atitudinea și starea de sănătate a 200 de cadre cu funcții executive în domeniul telecomunicațiilor, care au fost afectate de reorganizări, însoțite de reducerea de personal. S-a descoperit că acele persoane care au privit reorganizarea ca pe o șansă de dezvoltare și de evoluție erau mai sănătoase decât cele care o priviseră ca pe o amenințare. Dintre cei cu atitudine pozitivă, mai puțin de o treime au dezvoltat o boală în timpul demarării procesului de reorganizare și de reducere de personal sau la scurt timp după aceea; în schimb, dintre cei cu atitudine negativă, peste 90% s-au îmbolnăvit. Cu alte cuvinte, modul cum privim același eveniment, în mod pozitiv sau negativ, are un efect uriaș asupra stării noastre de sănătate.

Unele dintre cele mai studiate efecte ale atitudinii noastre ne arată faptul că aceasta afectează puternic inima. Un asemenea studiu, efectuat pe 586 de subiecți, condus de savanți de la Universitatea „Johns Hopkins”, a ajuns la concluzia că atitudinea pozitivă este cel mai bun remediu pentru prevenirea bolilor cardiace.

În anul 2003, examinând 866 de pacienți cu afecțiuni cardiace, savanți de la Centrul Medical al Universității Duke au descoperit că pacienții care, în mod obișnuit, resimțeau emoții pozitive (de exemplu, fericire, bucurie și optimism) aveau o șansă cu 20% mai mare să mai trăiască 11 ani decât cei care aveau emoții negative.

În cadrul unei cercetări efectuate în 2007, savanți de la Universitatea Harvard au studiat efectele „vitalității afective”, definite ca fiind „un sentiment de energie pozitivă, abilitatea de a-ți regla emoțiile și conduita, precum și sentimentul de angajament asumat”. Studiul a inclus 6.265 de voluntari și a stabilit că șansele ca cei care aveau un nivel ridicat de vitalitate emoțională să dezvolte insuficiență cardiacă congestivă (ICC) erau cu 19% mai mici decât în cazul celor cu un nivel mai scăzut (al vitalității emoționale).

CĂSNICIE GREA, INIMĂ GREA

Titlul de mai sus este preluat dintr-o lucrare științifică care dezbătea un studiu din 2006 derulat de oameni de știință de la Universitatea din Utah, care au descoperit că atitudinea cuplurilor căsătorite are un profund impact asupra inimilor celor doi parteneri.

Savanții au înregistrat video 150 de cupluri căsătorite care discutau teme legate de căsnicie și le categoriseau în funcție de

cum se raportau ei unul la celălalt. S-a descoperit faptul că acele cupluri care se susțineau mai mult reciproc aveau fiecare inima mai sănătoasă, în timp ce cuplurile în care partenerii erau ostili unul față de celălalt aveau arterele mai îngroșate. Căsnicie grea, inimă grea (la propriu)!

A-l susține pe celălalt este mult mai benefic pentru sănătate decât a fi mereu furios, plin de amărăciune și critic față de ceilalți.

În anumite studii, ostilitatea este definită ca fiind evitarea unei probleme și ca o iritare, precum și ca o provocare directă sau indirectă pentru o persoană care pune o întrebare. Alte studii o definesc ca fiind atitudinea cinicilor și a celor care nu au încredere în alte persoane. Sunt însă și cercetări ce o definesc ca fiind un atribut al persoanelor agresive și sfidătoare. Într-un studiu ce s-a desfășurat pe durata a 25 ani și a folosit aceste definiții drept criteriu pentru a determina nivelul de ostilitate, cei care au fost cei mai ostili aveau o incidență de cinci ori mai mare de risc de insuficiență cardiacă decât cei care erau mai puțin ostili și aveau mai multă încredere în oameni, erau mai toleranți și mai împăciuitori.

Legătura dintre atitudine și cord este atât de puternică, încât un studiu derulat pe durata a 30 de ani, publicat în anul 2003 în *Journal of the American Medical Association (Jurnalul Asociației Americane Medicale)*, a ajuns la concluzia că ostilitatea este unul dintre indicatorii cei mai elocvenți ai riscului de insuficiență cardiacă congestivă.

Oamenii de știință pot calcula cu acuratețe riscul unei persoane de a suferi de insuficiență cardiacă congestivă prin examinarea stilului de viață și a dietei acelei persoane – ce tipuri de alimente consumă, cât de mult sport face, dacă fumează și dacă consumă sau nu mult alcool. Persoanele care

au o dietă bogată în grăsimi și colesterol, care nu prea fac sport, fumează și consumă mult alcool sunt, de regulă, cele mai expuse riscului de a suferi de ICC, dar oamenii de știință pot calcula deopotrivă acest tip de risc în baza atitudinii acelei persoane – dacă sunt persoane cu o atitudine pozitivă sau negativă sau cât de ostile sunt față de alții. Vestea bună e că vă puteți schimba atât dieta și stilul de viață, cât și atitudinea. Depinde numai de voi.

Firește că circumstanțele în care ne aflăm, la un moment dat, în viață pot fi atât de solicitante, încât devine, practic, inevitabil să nu ne „înăsprim” într-o oarecare măsură, dar cu toate acestea putem alege singuri pe ce drum să o luăm, orice s-ar întâmpla. Eu personal mă simt profund inspirat de povestea lui Viktor E. Frankl, un supraviețuitor din lagărul nazist de concentrare de la Auschwitz. În cartea sa, vândută în peste nouă milioane de exemplare, *Man's Search for Meaning (Omul în căutarea sensului vieții)*, acesta scrie:

Noi cei care am trăit în lagărele de concentrare ne amintim și acum de oamenii care treceau dintr-o baracă într-alta, încurajându-se unii pe alții, oferindu-și unii altora ultima bucățică de pâine. Poate că aceștia erau puțini la număr, dar aduceau suficiente dovezi care să ateste că unui om i se poate lua totul, mai puțin un lucru: ultima dintre libertățile omului – aceea de a alege ce atitudine să aibă în orice fel de situație s-ar afla, aceea de a-și alege calea.

Cuvintele lui Frankl sunt, de fapt, un mesaj de speranță conform căruia, orice s-ar întâmpla, atitudinea ține numai de noi și reprezintă numai și numai alegerea noastră. Dacă cercetăm sau căutăm adânc în noi înșine, putem oricând alege

atitudinea superioară – cea care vine din inimă, îi poate ajuta pe ceilalți să găsească alinare și bucurie și cea care ne face pe noi înșine să fim mai sănătoși.

SATISFAȚIA

Un studiu realizat pe 22.461 de subiecți de către oameni de știință de la Universitatea Kuopio din Finlanda a ajuns la concluzia că cei care sunt mai mulțumiți de viața lor trăiesc, de obicei, mai mult. Ei au definit satisfacția ca fiind „interesul pentru viață, fericire și plăcerea de a trăi”. Relatând, în *American Journal of Epidemiology* (*Jurnalul American de Epidemiologie*) din 2000, respectivii cercetători au descoperit că oamenii care sunt nemulțumiți de viața lor au, în general, de trei ori mai multe șanse să moară în urma unei boli decât cei care sunt mulțumiți.

Nu este vorba atât de ce ni se întâmplă în viață și de ce ne determină ori influențează starea de sănătate și de fericire. Ceea ce contează cel mai mult este ce facem prin raportare la ceea ce ni se întâmplă. Dacă locuiți într-o casă frumoasă și vedeți că cineva are o casă și mai frumoasă, vă simțiți nemulțumiți de locuința voastră, pentru că nu e suficient de modernă sau vă gândiți și mai mult la ce vă place la a voastră și la persoanele cu care o împărțiți?

Se spune că iarba vecinului e mereu mai verde, dar, dacă observați propria iarbă și nu mai dați atâta importanță sau atenție ierbii altuia, atunci veți trăi cu adevărat o stare de fericire și vă veți bucura de o stare de sănătate mai bună. Ceea ce contează cel mai mult este pe ce vă canalizați atenția și energia, pe ce vă axați. Atitudinea este mereu cea care contează.

A VĂ PLÂNGE SAU A NU VĂ PLÂNGE

Cât de des vă plângeți? În cartea sa, sursă de inspirație pentru alții, *A Complaint Free World (O lume lipsită de plângeri)*, Will Bowen ne încurajează să acceptăm provocarea de a rezista 21 de zile fără să ne plângem de nimic, ceea ce înseamnă că trebuie să ne abținem de la a ne văita, a critica sau a-i judeca pe nedrept pe ceilalți. Autorul ne îndeamnă să purtăm o brățară mov la mână, pe care să o punem pe cealaltă mână ori de câte ori ne plângem de ceva.

Acest lucru ne va deschide ochii. Cei mai mulți oameni sunt nevoiți să o mute de peste 20 de ori pe zi. Vă va ajuta enorm să înțelegeți cum v-ați comportat, dar, după un timp relativ scurt, oamenilor le vine mai ușor să reziste patru-cinci zile fără a se văita de nimic. Veți sesiza o diferență colosală între cele două momente și, în ceea ce mă privește, un plus de sănătate.

A ne plânge despre tot felul de probleme și a-i critica pe alții a devenit chiar un stil de viață pentru mulți oameni, încât nici nu ne mai dăm seama cât de des o facem. A ajuns practic un obicei și rareori ne plângem de un adevăr, de realitatea lucrurilor, ci numai de cum le percepem noi. Același lucru poate avea o semnificație total diferită pentru două persoane. De pildă, să spunem că nu v-a sosit un pachet pe care îl tot așteptați. Vă plângeți că acest lucru v-a stricat toată ziua și v-a dat peste cap tot programul. Începeți să vă stresați, să generați efecte negative grave asupra organismului vostru. Altcineva care nu-și primește coletul la timp poate decide (în virtutea propriei experiențe) să se (pre)ocupe de altceva în schimb și se gândește că poate întârzierea e spre binele său. Să fie întârzierea, de fapt, un lucru bun sau un lucru rău? De voi depinde

cum o vedeți, dar hotărârea pe care o luați va avea impact asupra stării voastre de sănătate.

Faptul că ne tot plângem de una și de alta poate produce efecte și asupra celor din jurul nostru. Rareori observăm acest lucru, dar suntem ca un diapazon – alte lucruri din preajmă vor rezona cu el. Când atinge diapazonul, lucrurile din jur rezonază cu acesta. La fel se întâmplă când ne plângem mereu de alții – aceste văicăreli vor genera altele noi. Dintr-odată, ceilalți se vor simți motivați să găsească o cauză în viața lor, în lumea care-i înconjoară. A ne plânge devine, astfel, ca un soi de bacterie pe care o purtăm cu noi, infestându-i și pe cei cu care intrăm în contact.

Gândurile și atitudinile noastre ne inspiră acțiunile, iar acțiunile noastre ne creează lumea în care trăim. Așadar, gândurile și atitudinile noastre ne creează universul personal. În ce fel de lume alegeți să trăiți? Aceasta este ideea transmisă de Will Bowen în cartea sa. Dacă încetăm să ne mai plângem, atunci ne vom putea concentra asupra creării unei lumi și a unei vieți mai bune pentru noi. Urmând această filozofie, facem, de fapt, ceva pozitiv pentru starea noastră de sănătate.

În loc să vă plângeți, încercați să vă concentrați asupra lucrurilor pentru care merită să fiți recunoscători. Recunoștința atrage după sine și mai multe motive de a fi mulțumiți, iar acest lucru este benefic pentru inimă.

BANII ADUC FERICIREA ATUNCI CÂND ÎI CHELTUIȚI CU ALȚII

Acesta este titlul unui comunicat de presă emis la data de 20 martie 2008 de către Universitatea British Columbia din Canada și descrie studiile ce atestă că oamenii care oferă bani altora sunt mai fericiți decât cei care îi cheltuie doar cu ei înșiși.

Studiile au fost coordonate de savanți de la Universitatea British Columbia și publicate în 2008 în revista *Science* (*Știință*). Rezultatele indicau faptul că oamenii care cheltuie o parte din banii lor în scopuri sociale, adică pe cadouri pentru alții sau pe donații în scopuri caritabile, în loc să-i cheltuie cu ei înșiși, sunt mai fericiți.

Studiul a fost efectuat pe 632 de subiecți cărora li s-a cerut să-și evalueze starea generală de fericire și să facă o defalcare a venitului și a cheltuielilor lor lunare (incluzând aici bonuri și facturi, cadouri achiziționate pentru alte persoane, cadouri pentru ei înșiși, precum și donații făcute în scopuri de caritate). Autorii studiului notează că, „indiferent ce venit ar avea cineva, cei care cheltuie bani pentru alții sunt mai fericiți, spre deosebire de cei care o fac doar pentru ei înșiși”.

Cei mai fericiți oameni sunt cei care dau bani altora, contrar a ceea ce crede majoritatea oamenilor, și anume că trebuie să ne păstrăm banii doar pentru noi, pentru orice eventualitate, și că, în mod sigur, cu cât adunăm mai mult, cu atât vom fi mai fericiți. Nu trebuie să fie sume mari cele pe care le oferiți celorlalți.

Pentru a testa această teorie, oamenii de știință le-au dat voluntarilor câte 5 sau 20 dolari și le-au cerut să-i cheltuie până la ora 17:00, în ziua aceea. Unei jumătăți din totalul subiecților li s-a cerut să cheltuiască banii pentru ei înșiși, iar celeilalte jumătăți, să îi cheltuie cu alții. Cei care au cheltuit banii cu alte persoane au raportat, la finalul zilei, că sunt mai fericiți decât cei care îi cheltuiseră cu ei înșiși. Savanții au afirmat, în acest context, că „aceste rezultate ale cercetării indică faptul că variații foarte mici în ceea ce privește cheltuirea alocațiilor, fie și numai de 5 dolari, pot fi suficiente pentru a câștiga la capitolul fericire sau mulțumire personală în ziua respectivă.”

De ce nu dăruieți ceva astăzi cui vreți și în ce mod doriți?

Numeroase alte studii au stabilit că, deși venitul nostru și banii de care ne putem dispensa sunt mai mari decât veniturile pe care le obțineau bunicii noștri în urmă cu 50 de ani, noi nu suntem astăzi mai fericiți decât ei. De fapt, sunt studii care arată chiar faptul că, în zilele noastre, oamenii sunt mai puțin fericiți sau mulțumiți decât erau acum 50 de ani.

Cercetările de la British Columbia arată că venitul nostru nu este la fel de important pe cât este de esențial ceea ce facem cu el. Un salariu mic, dar, în același timp, și un nivel ridicat de generozitate conduc la mai multă fericire decât dacă am câștiga foarte mult și am cheltui acești bani numai pentru noi. Nu banii sunt problema. Poți fi bogat și fericit sau poți fi sărac și fericit. Fericirea constă în ceea ce faci cu ceea ce ai. De tine depinde totul!

Într-adevăr, pentru un anumit aspect al studiului, oamenii de știință au măsurat nivelul de fericire a 16 angajați de la o companie din Boston, după ce aceștia au primit bonusuri între 3.000 și 8.000 de dolari. Cercetătorii au descoperit că fericirea nu depinde de valoarea bonusului, ci de ceea ce beneficiarii acelui bonus fac cu banii respectivi. Angajații care au cheltuit mai mult pe cadouri pentru alții și care au făcut donații în scopuri caritabile erau mai fericiți decât cei ce cheltuiseră banii numai pentru sine.

FIȚI POZITIVI ÎN PRIVINȚA ÎMBĂTRÂNIRII

Atitudinea pe care o adoptăm afectează ritmul în care îmbătrânim. De fapt, adevărul este că oamenii pozitivi trăiesc mai mult! Aceasta este concluzia unora dintre cercetările făcute de savanții de la Universitatea Yale, care au studiat

răspunsurile a 660 de persoane la o serie de întrebări legate de atitudine, cum ar fi: „Pe măsură ce înaintezi în vârstă, devii mai puțin util. Ești sau nu de acord cu afirmația acesta?”. Cei care, în general, nu au fost de acord cu acest gen de afirmație, demonstrând, astfel, o atitudine pozitivă în raport cu ideea de a îmbătrâni, au trăit cu circa șapte ani și jumătate mai mult decât cei care au fost de acord cu acea declarație, manifestând, astfel, o atitudine negativă în privința îmbătrânirii.

Așa cum tipul de atitudine ne afectează inima, oamenii de știință de la Yale au tras concluzia că ea are o influență mai mare asupra longevității decât tensiunea arterială, colesterolul, fumatul, greutatea corporală și exercițiile fizice.

Un alt studiu din 2006, efectuat de specialiști de la Universitatea din Texas, a examinat 2.564 de mexicano-americani cu vârste de peste 65 de ani și a descoperit că emoțiile pozitive reduc tensiunea arterială.

În anul 2004, specialiști de la Universitatea din Texas au descoperit că până și fragilitatea are legătură cu atitudinea. Aceștia au efectuat un studiu pe 1.558 de persoane în etate din comunitatea mexicano-americană; pentru a stabili nivelul de fragilitate, au măsurat greutatea corporală, gradul de epuizare, viteza de deplasare și forța strângerii mâinii (forța cu care subiectul apucă un obiect). Cu timpul, au descoperit că subiecții cu atitudinea cea mai bună erau și cel mai puțin predispuși să devină fragili.

Un rezultat similar s-a înregistrat în urma efectuării unui studiu privind gradul de satisfacție, în speță un studiu din 2006 care a stabilit că persoanele de peste 80 de ani au ajuns la vârsta aceea deoarece erau mulțumite de viața lor. Publicând în *Journal of Gerontology (Revista de Gerontologie)*, specialiști de la Universitatea Jyväskylä din Finlanda au examinat 320 de

voluntari care au completat chestionarul privind satisfacția față de viața pe care o duc. Experții au stabilit că riscul de deces în următorii zece ani pentru cei care erau cei mai mulțumiți de existența lor era cu 50% mai mic decât pentru cei care erau cel mai puțin mulțumiți.

În esență, dacă aveți o atitudine pozitivă față de viață și vă mențineți mintea și corpul active, veți fi mai sănătoși un timp mai îndelungat, iar atunci când vă veți îmbolnăvi vă veți reveni mai ușor. Abilitățile voastre mentale și fizice se mențin mai mult în timp. Aceasta este concluzia la care au ajuns autorii studiului care analizează legătura dintre atitudine și procesul de îmbătrânire.

Multe lume se agață, pur și simplu, de ideea că organismul și creierul se deteriorează odată cu trecerea timpului și se folosesc de acest lucru pentru a explica de ce oamenii uită anumite lucruri, de ce uneori nu pot gândi limpede și de ce se simt anchilozăți atunci când se trezesc. Sunt de acord cu faptul că trupul și creierul nostru se modifică în timp, dar cât de rapid se produce această schimbare e ceva ce noi înșine putem influența.

DEZVOLTAREA UNUI CREIER MAI TÂNĂR

Un studiu recent, realizat de experți de la Posit Science Corporation, o companie specializată în antrenamentul creierului, arată că degradarea mentală, produsă de înaintarea în vârstă, este reversibilă. Lipsa de activitate, neîntrebuințarea creierului determină, în realitate, degradarea fizică și mentală, de unde și afirmația: „ori îți folosești creierul, ori îl pierzi”. Dacă încetăm să ne folosim un anumit mușchi, acesta se atrofiază și slăbește. Dacă îl punem la treabă, acesta devine mai puternic.

Și chiar dacă pierdem un mușchi, pentru că nu l-am pus la treabă, exercițiul fizic poate ajuta la recuperarea parțială sau chiar integrală a funcției sale. Același lucru este valabil și pentru funcțiile cerebrale. Dacă ne folosim sau ne solicităm creierul, acesta va funcționa mai bine, chiar și atunci când înaintăm mult în vârstă.

Pentru studiu, experții au conceput un program de instruire ce ajută la îmbunătățirea plasticității neuronale, care reprezintă capacitatea creierului de a se dezvolta. După cum veți descoperi mai târziu în această carte, creierul nu este o bucată inertă de materie, cum se credea cândva, ci ceva ce se modifică în mod constant ca răspuns la experiențele noastre.

Publicând articole în *Proceedings of the National Academy of Sciences, USA* (*Lucrările Academiei Naționale de Științe a SUA*), savanții au notat că adulții în vârstă și-au îmbunătățit considerabil memoria după ce au urmat programul de instruire. Studiul s-a efectuat pe voluntari cu vârste cuprinse între 60 și 87 de ani, care au luat parte la un program de 8-10 săptămâni de memorie auditivă, ce presupunea ascultarea unor sunete timp de o oră pe zi, cinci zile pe săptămână. La finele programului, memoria lor se ameliorase atât de mult, încât se prezentau ca niște adulți de 40-60 de ani, și nu de 60-87 de ani. Abilitățile lor cerebrale se îmbunătățiseră cu aproximativ 20 de ani!

Savanți de la Harvard au efectuat un studiu experimental în 1989. Aceștia au selectat voluntari cu vârste de peste 70 de ani, pe care i-au dus la un centru și cărora le-au cerut să se comporte, timp de o săptămână, ca și când ar fi fost anul 1959. Mediul în care se aflau era, practic, o recreare a atmosferei anului 1959. Se auzea muzică din anul 1959, aveau la dispoziție reviste din 1959, voluntarii purtau haine din același an și chiar la TV se difuzau emisiuni care datau din anii 1950. Voluntarii trebuiau

să discute unii cu alții ca și când ar fi fost chiar în anul 1959, dezbătând teme și subiecte la zi din anul respectiv.

La început, specialiștii au efectuat o serie de măsurători incluzând înălțimea, lungimea unui deget, capacitatea cognitivă și acuitatea vizuală. După zece zile petrecute în centru, au reluat aceste măsurători și au constatat că voluntarii întineriseră cu câțiva ani, în virtutea faptului că se comportaseră ca și când ar fi fost mai tineri decât erau în realitate. Erau mai înalți, aveau degetele mai lungi și mai drepte, își amelioraseră funcțiile mentale, dar și vederea. Unii dintre voluntari întineriseră, din punct de vedere mental și psihologic, cu 25 de ani.

Acest lucru ne arată că modul în care ne punem creierul la treabă și cât de des îl folosim chiar contează. Când suntem tineri, ne aflăm constant angrenați în tot felul de activități cerebrale. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, ne folosim creierul tot mai puțin. În primii noștri ani de carieră, încă suntem extrem de activi, dar, cu timpul, activitatea noastră mentală scade, deși nu trebuie să se întâmple așa. Trebuie doar să găsim alte lucruri de făcut. Mulți dintre cei care și-au păstrat intactă sănătatea și au ajuns până la vârsta de 90 de ani au reușit să supraviețuiască datorită faptului că și-au ținut mintea mereu în priză, activă, până la finele vieții.

Studii de dată recentă din domeniul neuroștiințelor au descoperit că una dintre cele mai bune metode de a ne antrena creierul la maturitate este aceea de a învăța o limbă străină. Nu e nevoie să ajungem să o vorbim fluent și nici măcar să ajungem în țara unde se vorbește acea limbă (deși am putea fi motivați să o facem, odată ce vorbim puțin limba respectivă), nu trebuie decât să ne punem la treabă creierul, pentru a învăța o nouă limbă străină. Studiile arată că acest exercițiu poate reduce riscul de a avea boala Alzheimer. Un studiu publicat în *Journal*

of the American Medical Association (Revista Asociației Medicale Americane) a descoperit că, „în medie, o persoană care desfășoară în mod frecvent activități cognitive este expusă unui risc cu 47% mai redus de a dezvolta boala Alzheimer decât o persoană cu o frecvență mai redusă de asemenea activități.”

Numeroși adulți cred atât de mult că, odată cu înaintarea în vârstă, creierul nostru se deteriorează, se degradează în mod semnificativ, astfel încât intră într-o spirală autodistructivă – ca un efect negativ placebo –, care schimbă modul cum se comportă. Adulții respectivi încep să se poarte ca niște oameni în vârstă, în loc să-și păstreze inima tânără. Dar o parte din atitudinea lor provine din faptul că îi urmăresc pe cei din jurul lor și modul cum se comportă aceștia. Unii dintre prietenii și colegii noștri se pot comporta ca niște bătrâni, dar, în alte locuri, alții se poartă ca și cum ar fi mult mai tineri decât sunt în realitate. Modul cum acționăm sau cum ne comportăm reflectă felul în care ne simțim, și nu modul în care credem noi că ar trebui să ne purtăm.

Am ajuns să credem atât de mult în conceptul de îmbătrânire, încât felul în care gândim că ar trebui să ne comportăm și să acționăm este adânc impregnat în psihicul nostru. Sunt autori care au subliniat faptul că se întâmplă și ca procesul sau ideea de îmbătrânire să țină de cultură. Îmbătrânim în ritmul în care credem că trebuie să o facem din cauza înțelegerii eronate a procesului de îmbătrânire, din cauza prejudecăților și a folclorului din jurul ideii de bătrânețe. În cadrul programului audio *Magical Mind, Magical Body (Minte magică, corp magic)*, Deepak Chopra spunea: „Unul dintre lucrurile evidente legate de procesul de îmbătrânire este faptul că ceea ce noi considerăm a fi o îmbătrânire normală poate fi doar un

angajament cognitiv prematur al nostru. Noi, ca specie, ne însușim o anumită realitate a îmbătrânirii.”

Un studiu interesant publicat în *Journal of Personality and Social Psychology* (*Revista de Psihologie Socială și de Personalitate*) indică exact acest lucru. Studiul s-a efectuat pe o serie de persoane cărora li s-a dat o listă de cuvinte și li s-a cerut să alcătuiască fraze cu acestea; dar, în realitate, era vorba de două liste. Unii subiecți au avut câteva cuvinte în plus pe lista primită: „bătrân”, „albit”, „riduri”, „bingo” și „singur(atic)” – cuvinte asociate cu ideea de a fi bătrân. Studiul a fost considerat un experiment de „inițiere – inducere”, întrucât subiecților li s-au sugerat din start anumite cuvinte.

După ce încheiau sesiunea respectivă, subiecții trebuiau să iasă din sală, să traverseze coridorul și să iasă din clădire. Unul dintre experți stătea afară, lângă sala de testare, și cronometra, în mod discret, cât timp îi lua fiecăruia să traverseze coridorul până la un anumit punct marcat pe podea.

Cei care folosiseră setul normal de cuvinte au avut nevoie, în medie, de 7,30 secunde pentru a ajunge în acel punct. Cei care au primit cuvintele „bătrân”, „albit”, „riduri”, „bingo” și „singur(atic)” au avut nevoie de 8,28 secunde, adică cu 13,4% mai mult timp pentru a ajunge în același loc. Tot ei sunt cei care s-au deplasat mai încet, așa cum ar face-o o persoană în vârstă; și, la o examinare mai îndeaproape, probabil s-ar fi putut remarca umerii aduși în față, poate chiar una sau două persoane și-ar fi masat mai ușor zonele care dor, în mod obișnuit, la o anumită vârstă, după ce stau mai mult timp pe un scaun, de exemplu în timp ce dădeau testul.

Unul dintre lucrurile pe care le-a evidențiat acest studiu este acela că, în mintea fiecăruia, ideea de bătrânețe se regăsește într-o anumită măsură; așadar, comportați-vă așa cum vă

simțiți, nu cum credeți că ar trebui să vă purtați sau să acționați (la bătrânețe).

Comicul Billy Connolly m-a făcut odată să râd pe cinste. Mi-a spus că a știut că îmbătrânește în momentul în care a început să se ridice de pe scaun și să spună: „Ooooofff!”.

Uneori, facem asta din obișnuință sau pentru că alții procedează la fel. Fără să ne dăm seama, preluăm din acțiunile altora și ne comportăm așa cum credem că „trebuie” să o facem. Am observat, la un moment dat, că unul dintre nepoții mei făcea acest lucru pe când avea patru ani, iar câțiva adulți, aflați în preajma sa, tocmai se ridicaseră de pe scaun. A trebuit să îi dau asigurări că era în formă (mult mai în formă decât „bătrâneii” din jurul său), dat fiind că se putea ridica foarte ușor de pe scaun, fără să scoată vreun zgomot (ca și cum ar face vreun efort deosebit). De atunci, episodul nu s-a mai repetat.

Într-un alt asemenea experiment de inducere a unei anumite stări, coordonat de experți de la Universitatea de Stat din Carolina de Nord și publicat, în anul 2004, în revista *Psychology and Aging (Psihologie și îmbătrânire)*, 153 de subiecți au trebuit să efectueze o serie de teste de memorie, după ce au primit anumite cuvinte. Unora li s-au dat cuvinte precum „confuz”, „irascibil”, „plăpând” și „senil”, în timp ce alții au primit cuvinte precum „împlinit”, „activ”, „demn” și „distins”. Când au trecut, apoi, la efectuarea testelor, adulții în etate care au primit seria de cuvinte cu „bătrân” s-au simțit mai rău decât cei care primiseră cuvinte pozitive. Specialiștii au notat că, „dacă oamenii în vârstă sunt tratați ca fiind membri apti, productivi, utili societății, se vor și comporta și vor acționa ca atare.”

Nu contează doar atitudinea noastră și modul cum ne tratăm pe noi înșine, ci și felul cum îi vedem pe alții. Dacă tratați pe cineva ca pe o persoană vârstnică și infirmă și o

enervați vorbindu-i ca unui copil, aceste lucruri îi erodează, în timp, starea de spirit și o face să creadă că așa ar trebui să fie tratată.

Părerea mea este că, dacă oamenii cred că sunt încă în putere, în formă și activi chiar și la 90 de ani și dacă, atunci când suntem mai tineri, îi tratăm pe cei vârstnici ca fiind persoane pline de înțelepciune, de experiență și cu multe povești de viață, atunci vom avea mai mulți membri ai societății noastre activi din punct de vedere mental și psihic la 80 de ani decât se întâmplă la ora actuală. Depinde numai de noi.

Se spune că atitudinea este totul, iar eu chiar cred că așa este. Dacă învățăm să vedem partea pozitivă a lucrurilor, atunci vom trăi mai mult, vom fi mai sănătoși și vom avea o viață mai fericită. O bună metodă de a face acest lucru este să încetăm să ne mai plângem și să începem să fim recunoscători.

În următorul capitol, vom vedea câtă putere are ceea ce credem și cum influențează asta capacitatea noastră de a ne vindeca de diferite afecțiuni.



Puterea credinței

Condițiile exterioare ale vieții unei persoane reflectă întotdeauna credințele sale lăuntrice.

JAMES ALLEN

Și dacă oamenii de știință ar descoperi un medicament nou care ar putea vindeca sau măcar ameliora simptomele celor mai cunoscute boli? Subiectul nu ar fi oare pe prima pagină a ziarelor din lumea întreagă și nu ar deveni acesta cel mai bine vândut medicament al tuturor timpurilor? Ei bine, el există deja. Dați-mi voie să vi-l prezint: se cheamă *placebo*!

Placebo este un medicament fals, făcut să arate ca unul adevărat. Se folosește în studiile clinice, pentru a putea fi testat în raport cu un grup de control. Fiind de control, ideea nu este ca acesta să vindece, deși el chiar asta face, dat fiind că pacienții cred că este vorba de un medicament adevărat. De fapt, ei se vindecă prin puterea credinței sau a minții lor.

Efectul placebo a evoluat în cercetările clinice farmacologice de la stadiul de element nociv la cel de fenomen biologic demn de investigat.

Acestea sunt cuvintele lui Fabrizio Benedetti, profesor universitar de neuroștiințe la Facultatea de Medicină de la

Universitatea Turin, o autoritate mondială în ceea ce privește efectul placebo, și membru al Grupului de Studiu privind Placebo, aparținând inițiativei „Minte/Creier/Comportament”, de la Universitatea Harvard.

Odată cu apariția tehnologiei de imagistică, s-a manifestat un interes tot mai mare în ceea ce privește efectul placebo. Cercetările efectuate ne indică faptul că, atunci când credem că luăm un medicament și, de fapt, acesta este doar un placebo, creierul se revigorează, ca și cum noi chiar am lua acel medicament și el ar produce propriile substanțe chimice naturale.

Acest lucru a fost recent demonstrat în cazul bolii Parkinson. Simptomele acestei boli derivă din producția redusă, anormală de dopamină la nivelul creierului, fapt ce afectează mișcările corpului. Cercetările arată că pacienții care suferă de Parkinson și cărora li s-a administrat un placebo, deși li s-a spus că li s-a dat un medicament contra bolii de care suferă, sunt capabili să se miște mai bine. Tomografiile craniene indică faptul că în această situație creierul este activat în zona ce controlează mișcările, secretându-se, efectiv, dopamină. Capacitatea de mișcare a pacientului este ameliorată și nu reprezintă doar un efect psihologic, fiind vorba, efectiv, de secreția de dopamină la nivelul creierului.

SUBSTANȚELE CHIMICE DIN CREIER

Secreția de substanțe chimice la nivelul creierului, produsă în momentul în care o persoană ia un medicament placebo, a fost demonstrată prima dată în anul 1978, când o serie de oameni de știință de la Universitatea California din San Francisco au demonstrat că *analgezia placebo* (adică alinarea durerii grație efectului placebo) survine deoarece creierul

secretă propriile analgezice (calmante) naturale. S-a descoperit că acestea sunt opioide precum morfina, dar că sunt propriile versiuni naturale de morfină ale organismului, denumite opioide endogene. Cercetările moderne încep să indice faptul că același lucru se întâmplă atunci când se administrează un medicament placebo pentru orice fel de afecțiune – creierul secretă un medicament natural, special creat pentru a trata boala respectivă.

Există mii de substanțe naturale la nivelul creierului și al organismului. Ca să-l parafrazez pe Dawson Church, autorul lucrării *The Genie in Your Genes (Duhul fermecat din genele tale)*:

Fiecare din noi deține cheile unei farmacii ce conține o gamă uluitoare de compuși de vindecare: creierul nostru... Creierul nostru generează ele însele medicamente similare celor pe care ni le prescrie medicul.

Într-o lucrare științifică din 2005, publicată în *Journal of Neuroscience (Revista de neuroștiințe)*, Fabrizio Benedetti scria: „sunt șanse mari ca efectele placebo asociate unor diferite tratamente să urmeze linia de acțiune a experimentelor cu care sunt asociate.”

Cu alte cuvinte, dacă unei persoane i se administrează un medicament pentru a trata o anumită afecțiune, după care acesta este înlocuit, pe ascuns, cu un placebo, se crede că substanțele chimice astfel secretate sunt versiuni naturale ale medicamentului administrat inițial. Dacă este vorba de un calmant, creierul va produce (substanțe) calmante naturale. În mod similar, studii privind depresia sugerează faptul că în mod sigur creierul nostru produce antidepresive naturale.

RMN-urile cerebrale indică faptul că, în cazul în care pacientul ia placebo în loc de fluoxetină – antidepresiv (Prozac),

de exemplu –, sunt afectate, în mare parte, aceleași zone ale creierului ca și în cazul acțiunii medicamentului real. Creierul își produce întotdeauna *propriile* medicamente. Este vorba de creier față în față cu materia (creierul bate materia), la nivel molecular. Efectul placebo nici nu mai poate fi respins pe motiv că ar fi, chipurile, rodul imaginației oamenilor și că totul este doar în mintea lor. Atunci când credeți în ceva cu adevărat, la nivelul creierului se produc niște substanțe chimice care joacă un rol puternic și vă oferă exact ceea ce credeți că se va întâmpla (luând medicamentul în speță). Substanțele chimice sunt produse *datorită* unei stări de spirit.

AȘA CUM CREDEȚI

Se vorbește mereu de o proporție de 35% în cazul eficienței efectului unui placebo, ceea ce înseamnă că acesta funcționează în 35% dintre cazuri, dar este, de fapt, doar o generalizare. În realitate, procentul variază foarte mult în funcție de boală, de natura studiului medical efectuat și chiar de personalitatea medicilor care-l administrează – și, bineînțeles, de dorința pacientului de a se însănătoși, dar și de cât de mult crede acesta că se va face bine. Se știe că acest raport variază de la 10% până la 100% în anumite studii. Cifrele mai ridicate sunt un indicator al faptului că abilitatea sau capacitatea de a ne vindeca se află în noi înșine. În anumite studii asupra efectului placebo, această abilitate este prezentată ca fiind mai pregnantă decât la altele.

O mare parte dintre cercetările efectuate pe medicamentul placebo se canalizează pe durere. Într-un studiu canadian ce utiliza căldura pentru alinarea durerii, peste 70% dintre subiecți au simțit o ușurare, o atenuare a durerii după ce au luat

un medicament placebo. Un RMN cerebral arăta reducerea activității în regiuni ale creierului reactive la durere.

Efectul placebo este foarte des întâlnit și, de regulă, cu acțiune destul de ridicată la medicamentele destinate celor cu probleme cardiace. Numeroși oameni de știință cred că acest lucru se datorează legăturii puternice dintre creier și cord. În 2007, o companie producătoare de medicamente a dat publicității rezultatele unui studiu clinic privind un nou medicament pentru insuficiență cardiacă congestivă. Testele au arătat că medicamentul a ameliorat starea a 66% dintre pacienți, ceea ce este un procent foarte bun, însă placebo a dus la îmbunătățirea stării a 51% dintre pacienți.

Într-un studiu efectuat în 1988 pe aciclovir ca un posibil remediu contra sindromului de oboseală cronică, efectuat de specialiști de la Institutul Național pentru Alergii și Boli Infecțioase din SUA, s-a ajuns la concluzia că starea pacienților s-a îmbunătățit în proporție de 46% în cazul celor care au luat acest medicament și de 42% datorită efectului placebo. Dintr-un studiu din 1996 privind hidrocortizonul (steroid) ca posibil tratament contra sindromului de oboseală cronică reiese că starea a 50% dintre subiecți s-a îmbunătățit grație medicamentului placebo. O femeie de aproximativ 30 de ani – care suferea de sindromul oboselii cronice, fiind „grav afectată”, și care „nu mai avea energie, nu mai era în stare să muncească și își petrecea cea mai mare parte a timpului acasă” – și-a revenit în mod remarcabil după ce i s-a administrat un placebo.

Rezultatele de felul acesta nu înseamnă că boala pacientului nu este una reală, așa cum ar crede poate unii, ci că oamenii au capacitatea de a declanșa în ei o stare de spirit care-i poate vindeca de suferință.

Într-un studiu din 1997, efectuat pe medicamente care tratau mărirea prostatei de natură benignă, în cazul a peste

jumătate din bărbații care au luat parte la această cercetare s-a înregistrat o reducere semnificativă a simptomelor, după ce pacienților li s-a administrat un placebo.

Cercetările efectuate au evidențiat faptul că aceeași substanță poate acționa atât ca placebo, cât și ca nocebo (*efectul nocebo* este opusul *efectului placebo*, prin acesta pacientul dezvoltând simptome negative). Într-o lucrare din 1969, publicată în *Psychosomatic Medicine (Medicina psihosomatică)*, ni se relatează că 40 de astmatici au primit câte un inhalator ce conținea un placebo (în speță simpli vapori de apă), numai că acestora li s-a spus că el conține alergeni care aveau să declanșeze bronhoconstricția (constricția căilor respiratorii). 19 dintre subiecții (adică 48%) au experimentat o constricție considerabilă a căilor lor respiratorii, 12 din grup având chiar crize de astm în toată regula. În momentul în care li s-a înmănat un alt inhalator și li s-a spus că acela avea să le atenueze simptomele, așa s-a și întâmplat, deși era vorba doar de un placebo.

Unei persoane care a luat parte la acest studiu i s-a spus că inhalatorul conține polen. În foarte scurt timp, femeia în cauză a dezvoltat rinită alergică, precum și constricția căilor respiratorii. În cadrul unui al doilea experiment, femeii i s-a spus că inhalatorul conține alergeni, dar nu și polen. De data aceasta, ea a dezvoltat simptome de astm. Într-un al treilea experiment, i s-a spus din nou că inhalatorul conține polen și încă o dată femeia a făcut rinită alergică, dar și astm.

PLACEBO CU EFECT STIMULATOR

Un studiu realizat pe placebo în anul 2007 descrie un experiment care simulează o competiție de atletism în care erau angrenați atleți neprofesioniști, cărora li se administrase

regulat morfină la antrenamente (pentru realizarea studiului). Dar, în ziua concursului, morfină a fost înlocuită cu un placebo, fără ca subiecții să știe acest lucru. În timpul concursului, performanța atleților a fost la același nivel ca și când ar fi concurat după ce luaseră morfină. Cu alte cuvinte, atleții sunt capabili să alerge la fel ca atunci când iau stimulente. Organismul produce în mod natural propriile medicamente, deși nu sunt steroizi anabolici, ci substanțe naturale care ne ajută să ne desfășurăm activitatea la un nivel ridicat.

Un studiu din 2007 realizat de Universitatea Harvard a descoperit că persoanele care se antrenează la fel beneficiază în mod diferit de pe urma antrenamentelor, în funcție de încrederea pe care o au în eficiența exercițiilor, despre care ei cred că îi ajută sau nu.

Studiul includea 84 de cameriste de hotel al căror job presupunea cam tot atâta mișcare cât recomanda și Chirurgical General al SUA* în materie de exerciții fizice zilnice. Cu toate acestea, femeile nu se percepeau ca fiind active din punct de vedere fizic. Atunci când cei de la Harvard au efectuat studiul, au aflat că 56 dintre femei erau de părere că ele nu fac exerciții fizice deloc. Astfel, ei au împărțit femeile în două grupe. Cu un grup, experții au trecut prin toate activitățile pe care acele femei le desfășurau zilnic – de la manevrarea unor echipamente grele la dat cu aspiratorul, schimbat cearșafuri, făcut curățenie – și le-au explicat câte calorii ardeau, practic, în felul acela. Apoi, le-au spus femeilor că depășiseră, de fapt, recomandările zilnice ale Chirurgicalului General al SUA. Aceste

* *Chirurgical General al SUA* este principalul purtător de cuvânt în materie de sănătate publică în SUA, un soi de autoritate supremă în domeniu. (*n. trad.*)

femei însă nu le-au spus nimic colegelor din celălalt grup despre rezultatele studiului.

După o lună, oamenii de știință au efectuat o serie de măsurători fizice ale femeilor respective. Femeile din grupul celor care știau că fac sport au pierdut în greutate și chiar și-au micșorat proporțiile taliei – șolduri, indicele de masă corporală, procentul de grăsime din corp și și-au redus tensiunea cu 10%. Ce puternic și fascinant este creierul omului!

Lucrurile în care credem ne pot afecta performanțele intelectuale. Un studiu din 2006, publicat în revista *Science* (*Știință*), examina notele la matematică obținute de 220 de studente care citiseră fiecare doar unul din două rapoarte diferite de cercetare, amândouă false. Jumătate citiseră un raport, iar cealaltă jumătate, pe celălalt. Un raport susținea că oamenii de știință descoperiseră gene din cromozomul Y (pe care numai bărbații îl au) ce confereau bărbaților un avantaj de 5% în fața femeilor la matematică. Celălalt raport, tot fals, susținea că bărbații au un avantaj de 5% doar în virtutea stereotipului promovat de către profesori, al fetelor și băieților aflați la o vârstă fragedă.

După testarea studentelor, s-a descoperit că acel grup ce credea că diferența era doar o chestiune de stereotipare și, din acest motiv, practic fetele erau la fel de bune la matematică ca și băieții, s-a descurcat mult mai bine decât studentele care credeau că sunt dezavantajate genetic.

PUTEREA CONSULTĂRII POZITIVE

Efectul placebo este, adeseori, privit în cadrul studiilor clinice ca un factor nociv. De aceea, anumite companii încearcă să-l elimine, dorind, de fapt, să obțină o imagine mai fidelă

asupra eficacității reale a medicamentelor; dar lucrurile nu decurg întotdeauna conform planului.

Într-un studiu clinic tipic, pacienților li se administrează fie un medicament, fie un placebo. Cei a căror stare se ameliorează datorită administrării unui placebo se numesc „respondenți placebo” și ulterior sunt scoși din cercetare. Apoi, începe un nou studiu clinic care nu are niciun „respondent placebo” de care să se știe, dar unele cercetări indică faptul că, dacă, să spunem, 35% dintre subiecți ajung să se simtă mai bine grație administrării unui placebo – deși respondenții placebo au fost scoși inițial din studiu –, alți 35% dintre subiecți răspund în continuarea studiului la placebo.

Acest fapt constituie o enigmă totală pentru numeroase companii care realizează aceste studii, dar motivul ce duce la acest rezultat rezidă în singurul element care nu se modifică de la un studiu la altul, și anume medicii! Ei sunt cei care le spun aceleași lucruri pacienților și le comunică cu același entuziasm de la un studiu la altul. Ce anume spun, cum o fac, entuziasmul lor față de tratament și modul cum relaționează, cum se raportează la oamenii care primesc tratamentul respectiv contează enorm. De pildă, într-un studiu din 1954, unor pacienți cu ulcer sângerând li s-au administrat injecții cu apă, dar li s-a spus fie că injecțiile aveau să-i vindece, fie că sunt injecții experimentale cu eficiență încă necunoscută. Dintre pacienții cărora li s-a spus că injecțiile aveau să-i vindece, 70% au prezentat o ameliorare excelentă a stării, iar din grupul cărora li s-a spus că e vorba de o injecție experimentală doar 25% au prezentat o îmbunătățire a sănătății.

Într-un alt studiu, Fabrizio Benedetti a testat efectele unui placebo ascuns asupra durerii de braț. Atunci când s-a administrat, în secret, un placebo printr-o soluție salină, nivelul

de durere nu s-a modificat, dar în momentul în care pacienților li s-a făcut o injecție placebo, spunându-li-se că este un calmant și că durerea îi va lăsa după câteva minute – „fiți calmi, relaxați-vă și spuneți-ne ce senzație de durere resimțiți în următoarele minute” –, durerea s-a diminuat.

Într-un studiu din 1978 ce presupunea efectuarea unor injecții dentare, pacienților li s-a transmis un mesaj general legat de tableta placebo pe care au primit-o înainte de injecția făcută în cavitatea bucală, mesaj prin care stomatologii au laudat medicamentul în cauză sau, în cazul altora, li s-a comunicat un mesaj contrar, cum că medicamentul s-ar putea sau nu să funcționeze. Pacienții care au primit primul mesaj au resimțit mai puțină durere când li s-a făcut injecția, dar, în același timp, și mai puțină anxietate și teamă decât pacienții cărora li se transmisese cel de-al doilea mesaj.

Într-un studiu de specialitate din 1987, publicat în *British Medical Journal* (*Revista Medicală Britanică*), intitulat „General practice consultations: is there any point in being positive?” („Consultații medicale generale: are sens să fim pozitivi?”), unui număr de 200 de pacienți li s-a oferit o consultație pozitivă sau una negativă (pentru uşoare indispoziții sau dureri minore). În cadrul consultațiilor pozitive, pacienților li s-a spus care este problema lor și că în câteva zile se vor simți mai bine. În cadrul consultațiilor negative, medicul le-a spus pacienților că nu știe exact care e problema lor. Două săptămâni mai târziu, 53% dintre toți pacienții se simțeau mai bine; dar 64% dintre cei care avuseseră parte de o consultație pozitivă au declarat că se simt mai bine în comparație cu numai 39% dintre pacienții care avuseseră parte de o consultație negativă.

A ști cât de entuziast să fii atunci când transmiți un mesaj poate fi o provocare pentru medicii zilelor noastre. Pe de o

parte, ei știu că ceea ce spun contează în ochii celorlalți, dar, pe de altă parte, trebuie să fie responsabili în a transmite adevărul despre medicamente și efectele lor reale, inclusiv limitele acestora (de acțiune). Studiile curente arată în mod clar că empatia, căldura și autoritatea, precum și entuziasmul și încrederea au efecte deosebite asupra bolnavilor. E nevoie de și mai multe studii pentru a conferi medicilor mai multă libertate în ceea ce pot spune și ce nu pot spune, dar și în ceea ce privește calea cea mai eficientă de a spune ceva, de a transmite un mesaj pacienților. De noi depinde, însă, să credem în posibilitatea de a ne vindeca. Puterea sălășluiește în noi.

PUTEREA OPTIMISMULUI

Deși aceste rezultate reflectă personalitatea medicului, și personalitatea pacientului influențează deopotrivă modul în care doctorul recepționează mesajul și, în consecință, cât de bine funcționează pentru el. Între 2005 și 2007, experți de la Universitatea din Toledo, Ohio, au comparat răspunsurile optimiștilor și ale pesimiștilor la tratamentul cu placebo. În urma unei serii de experimente, experții le-au administrat optimiștilor și pesimiștilor deopotrivă o tabletă (placebo) și le-au spus că aceasta îi va face să se simtă rău. Pesimiștii au reacționat mai mult și s-au simțit mai rău decât optimiștii. Apoi, experții le-au administrat deopotrivă ambelor categorii un tratament placebo pentru somn și le-au spus că acesta îi va ajuta să doarmă mai bine. De data asta, optimiștii au fost mai reactivi și au dormit mai bine decât pesimiștii. Optimiștii au șanse mai mari să profite de ceva care îi va face să se simtă mai bine, în timp ce în cazul pesimiștilor probabilitatea mai mare

este să reacționeze la ceva care se presupune că îi va face să se simtă mai rău. Așadar, cheia vindecării se află la noi.

CONDIȚIONAREA – STIMULAREA PUTERII EFECTULUI PLACEBO

Noi putem stimula sau amplifica puterea unui medicament placebo. Procesul se numește condiționare. Într-un experiment tipic de condiționare, specialiștii au administrat unor pacienți un medicament real timp de două zile, după care l-au înlocuit, în secret, cu un placebo. Firește, pacientul nu bănuia nimic, motiv pentru care, atunci când și-a primit „medicamentul” (de fapt, placebo), s-a așteptat ca acesta să aibă același nivel de calmare a durerii cu care se obișnuise în ultimele zile, atunci când luase adevăratul medicament. Și așa s-a și întâmplat. Pacientul a fost „condiționat” să creadă că fiecare injecție sau tabletă va funcționa în cazul său, așa cum câinii lui Pavlov au fost condiționați să saliveze atunci când aud clopoțelul sunând.

Studiile sugerează că, în general, cu cât durează mai mult condiționarea, cu atât efectul său este mai puternic; cu cât pătrunde mai adânc în sistemele organismului, cu atât medicamentul placebo devine mai puternic. În unele experimente de condiționare, efectul placebo a fost sporit și cu până la 100%. În cadrul unui experiment, specialiștii le-au dat voluntarilor o băutură aromată ce conținea o substanță denumită „ciclosporina A”, care le suprima sistemul imunitar. De fiecare dată când voluntarii luau băutura, sistemul lor imunitar slăbea. După câteva zile, experții au înlocuit băutura cu una care nu conținea „ciclosporina A”, dar sistemul imunitar al voluntarilor tot a slăbit. Dacă în prima zi a experimentului specialiștii le-ar fi dat pacienților o băutură și le-ar fi spus că le

va slăbi sistemul imunitar, nu ar fi avut același efect. Efectul placebo ar fi fost mai redus.

În mod similar, într-un experiment condus de Benedetti, în care voluntarii au primit placebo, dar li s-a spus că este un medicament care reduce durerea, acesta (placeboul) a diminuat nivelul de durere al subiecților. Dar, în momentul în care specialiștii le-au spus voluntarilor că nivelul hormonilor de creștere va spori, acest lucru nu a avut niciun efect. Pentru a altera nivelul de hormoni, experții au fost nevoiți să stimuleze puterea placebo. Ei au condiționat subiecții cu o substanță cunoscută sub numele de „sumatriptan”, despre care se știe că amplifică nivelul hormonilor de creștere din organism. După câteva zile în care au luat sumatriptan, ceea ce a dus la un nivel mărit al hormonilor de creștere, pacienții au primit, în secret, un placebo. Și totuși nivelul hormonilor (de creștere) tot a crescut.

În prima zi, placebo nu a avut efect, dar, prin condiționare, mintea pacientului a asociat faptul că ia sumatriptan cu modificarea nivelului hormonilor, chiar dacă subiecții nu erau conștienți de modificările făcute. Creierul conține triliarde de rețele neuronale conectate la fiecare parte a organismului. Noi ne condiționăm rețelele neuronale să percuteze mereu și mereu, astfel încât, atunci când luăm o pastilă sau ne facem o injecție, deși e vorba doar de un placebo, aceleași rețele să se manifeste ca și când am lua medicamentul adevărat, întrucât subconștientul nostru asociază pastila sau injecția cu o modificare imună sau hormonală, așa cum indică ultimele două studii prezentate.

Dacă am încerca în mod conștient să ne influențăm sistemul imunitar sau nivelul hormonilor de creștere din organism (fără a avea cunoștințele necesare despre cum se face acest lucru),

nu am avea atât de mult succes. Condiționarea amplifică puterea placeboului sau puterea minții; ea ne permite să ne modificăm sistemele din organism, fiind vorba de modificări pe care însă nu le-am putea face în mod obișnuit, ceea ce demonstrează faptul că avem în noi puterea de a ne vindeca, dacă ne folosim mintea. Nu trebuie decât să dăm drumul acelei puteri, să o lăsăm să izvorască din noi.

Mai departe în această carte, vom învăța că ne putem modifica sistemele organismului și în alt mod și, astfel, vom spori puterea minții prin vizualizări repetitive ale unui proces de vindecare.



Medicamentele au efect pentru că noi credem în ele

*Nu crede nimic din ce auzi și ai încredere
numai în jumătate din ce vezi.*

BENJAMIN FRANKLIN

Unele medicamente nu ajung niciodată pe piață din cauza unor studii clinice care arată că nu sunt mai eficiente decât cele placebo. În anumite cazuri, eficacitatea lor este redusă, iar în altele, ridicată. Astfel, un medicament care ar putea fi bun este considerat ineficient, dar ceea ce lipsește cu desăvârșire din această ecuație este puterea placebo, în speță puterea minții oamenilor care primesc medicamentele respective în cadrul studiilor clinice.

Acesta este și cazul, adeseori, al medicamentelor antidepresive. Unele din cele mai bine vândute antidepresive din lume au fost considerate ineficiente din cauza unor dovezi care atestau că cea mai mare parte a eficienței lor se datora, de fapt, efectului placebo.

Într-o meta-analiză (un rezumat al mai multor studii) din 2008, efectuată pe fluoxetină (Prozac), venlafaxină (Effexor),

nefazodonă (Serzone) și paroxetină (Seroxat), ce acoperă 35 de studii clinice efectuate pe 5.133 de pacienți, s-a stabilit că efectul placebo este responsabil pentru 81% din efectul medicamentelor. Singura diferență semnificativă dintre medicament și placebo s-a înregistrat la pacienții care sufereau de depresie acută. Cu un asemenea efect placebo ridicat, e imposibil de demonstrat că medicamentele chiar sunt eficiente. Probabil că da, dar studiile arată că noi avem o capacitate mult mai mare de a ne vindeca pe noi înșine decât am crede. Faptul că milioane de oameni de pretutindeni au beneficiat de pe urma unuia sau a mai multor medicamente demonstrează puterea colosală a minții umane.

E posibil ca una dintre metodele prin care un antidepresiv placebo este eficient să fie aceea că le dă oamenilor speranță. Același rol îl poate juca și un simplu placebo. Pacientul resimte o anumită ușurare la gândul că există ceva care poate da roade, iar această gândire pozitivă este suficientă pentru a păcăli o parte din senzațiile depresive, mai ales atunci când medicația este una zilnică. Într-un fel, e ca și când pacientul ar primi zilnic o porție de speranță, de așteptări pozitive, dar speranța vine de fapt din interior. Este ceva ce avem sau primim în funcție de ceea ce credem. Astfel, puterea de a ne vindeca rezidă nu numai în speranță, ci și în capacitatea noastră de a spera.

Ne putem pune speranța sau credința în orice sau în oricine și asta ne poate ajuta să ne vindecăm, dar cheia gestionării puterii minții este să recunoaștem faptul că ea constă în ceva pe care ne axăm noi, în ceea ce gândim și credem, iar toate vin din interior.

Ne punem speranța sau credința tot timpul, în mod inconștient, în diverse lucruri care au o anumită semnificație

pentru noi, dar trebuie să rețineți că e vorba de semnificația pe care o atribuim noi acestor lucruri, nu de lucrurile în sine. Puterea este în fiecare din noi.

EFFECTUL SEMNIFICAȚIEI ATRIBUITE

În excelenta sa carte *Meaning, Medicine and the „Placebo Effect”* (*Semnificație, medicamente și „efectul placebo”*), profesorul universitar de antropologie Daniel Moerman, un alt membru al Grupului de Studiul al Placebo de la Universitatea Harvard, numește multe din efectele placebo „reacții sau răspunsuri cu semnificație”. El le numește așa în virtutea semnificației pe care pacientul o atribuie tratamentului care-l vindecă. Altfel spus, o mare parte din puterea de vindecare constă în propria noastră percepție asupra unui medicament sau a unui tratament.

În cartea sa, profesorul Moerman scrie: „Reacțiile sau răspunsurile cu semnificație decurg din interacțiunea cu contextul în care se produce vindecarea – din puterea laserului în chirurgie sau din culoarea roșie a pastilei ce conține medicamentul stimulant. Uneori, un plastru aplicat pe un deget tăiat se dovedește a fi mai eficient dacă are imaginea lui Snoopy pe el.”

Nu există niciun motiv medical pentru care imaginea unui personaj de desene animate, de exemplu, imprimată pe un plastru, să vindece mai repede o tăietură pe care o are un copil; și totuși ea are efectul acesta. Personajul de desene animate are o semnificație pentru copil, și gândurile celui mic sunt cele care accelerează procesul de vindecare a rănii.

Dacă o persoană este tratată pentru o anumită afecțiune cu un aparat care scoate mici scânteii, probabil că acesta va fi mai

eficient decât o simplă tabletă ce trebuie înghițită, chiar dacă atât aparatul, cât și tableta sunt remedii placebo. Nici aparatul, nici tableta nu sunt cele care vindecă, ci percepția noastră asupra lor o face. De aceea, un remediu placebo este mai eficient dacă are un iz medicinal, un sunet cu rezonanță tehnică sau dacă este dureros ori invaziv.

În „Placebos and Nocebos: The Cultural Construction of Belief” („Placebo și nocebo: construcția culturală a credinței”), C.G. Helman notează:

„Cabinetul medicului, salonul de spital, Sfântul Altar sau casa unui vindecător tradițional se pot compara cu o scenografie de teatru completă, ce conține așezarea în scenă, recuzita, costumele și scenariul. Acest scenariu, derivat din cultură, le spune cum să se poarte, cum să trăiască sau să perceapă evenimentul și la ce să se aștepte de la acesta. Ajută la validarea vindecătorului și a puterii metodelor sale de vindecare.”

O mare parte din puterea de vindecare rezidă, în cele din urmă, în noi înșine, în capacitatea noastră de a alege modul cum privim lucrurile și ce semnificație le acordăm.

SĂ SIMȚIȚI CULOAREA

Ceea ce gândim despre culoarea unei pastile influențează eficacitatea acesteia. Oameni de știință de la Universitatea din Cincinnati au testat stimulente și sedative de culoare albastră și roz pe 57 de studenți; ambele „medicamente” erau, de fapt, remedii placebo, dar studenții nu știau acest lucru.

S-a descoperit că „sedativele” albastre au funcționat în proporție de 66%, în timp ce numai 27% din cele roz s-au

dovedit a fi eficiente. Culoarea albastră a fost de 2,5 ori mai eficientă decât cea roz, deoarece rozul induce o stare de relaxare. În general, albastrul este o culoare cu efect calmant, liniștitor, doar că, în anumite culturi, această regulă nu se aplică, în sensul că albastrul are o cu totul altă semnificație, de unde și rezultatele diferite.

Daniel Moerman vorbește despre un studiu interesant în *Meaning, Medicine and the „Placebo Effect”*. El menționează două cercetări realizate în Italia, efectuate pe somnifere cu efect placebo de culoare albastră. Acestea au funcționat pentru femei, dar nu și pentru bărbați. În cazul bărbaților, un remediu placebo de culoare albastră funcționează doar ca stimulent. Moerman explică faptul că albastrul este culoarea pelerinii Fecioarei Maria, motiv pentru care, în Italia, albastrul este asociat cu starea de pace, cel puțin pentru femei, dar puterea acestui simbol este răsturnată în cazul majorității bărbaților. Albastrul este culoarea echipamentului de fotbal italian, iar fotbalul este foarte important pentru poporul italian.

Am avut marea șansă să mă aflu în Italia în timpul Campionatului Mondial de Fotbal din 2006, câștigat chiar de Italia, și pot susține această afirmație. Mă aflam în Lucca, un orașel din Toscana, în timpul derulării câtorva meciuri ale Naționalei de Fotbal a Italiei. Fiecare victorie a Italiei era urmată de o sărbătoare la care participa o mare parte dintre locuitorii orașului, în timpul căreia bărbații purtau tricourile albastre, conducând motociclete, cântând și claxonând frenetic. Moerman arată că, în loc de a fi o culoare calmantă, liniștitoare, albastrul înseamnă mai degrabă „succes, mișcare energetică, forță, grație pe teren și, în general, agitație, frenezie.” Asta, cel puțin pentru bărbați, motiv pentru care niște somnifere de culoare albastră nu vor avea rezultatele scontate

în rândul italienilor, nu la fel ca în cazul italiencelor oricum, din cauza semnificației pe care culoarea albastră o are pentru ei prin comparație cu ele.

ZONA UNDE LOCUIȚI CONTEAZĂ

Credințele noastre sunt influențate de cultura noastră; de aceea, și efectul placebo variază în funcție de zona în care locuim. Într-un studiu din SUA privind tratamentele contra migrenelor, 33,6% dintre pacienții care au primit injecții placebo au simțit o ameliorare a durerii, ca și 22,3% dintre pacienții care au luat tablete placebo. Injecțiile placebo s-au dovedit a fi în SUA de 1,5 ori mai eficiente decât tabletele placebo. În Europa, situația este diferită. Într-un studiu clinic realizat în Europa, 27,1% dintre pacienții care au luat tablete și-au ameliorat sănătatea, precum și 25,1% dintre pacienții care au primit injecții. În Europa, pastilele contra migrenelor sunt mai eficiente decât injecțiile.

Moerman arată că în SUA e un lucru comun să-ți faci o injecție; de aceea, oamenii cred mai mult în injecții, motiv pentru care injecția placebo a funcționat mai bine aici. În Marea Britanie, însă, obișnuim „să înghițim pastile; de aceea, tableta placebo este mai eficientă aici.

Tipul acesta de efect cultural este întâlnit și în cazul altor medicamente. Un studiu clinic efectuat pe Tagamet, în Franța, a dus la concluzia că acesta este eficient în proporție de 76%. Placebo a dat roade în proporție de 59%. În schimb, în Brazilia, medicamentul și-a dovedit eficiența în 60% din cazuri, în timp ce placebo a fost eficient doar în 10% din situații. În mod uimitor, placebo a funcționat și în Franța, tot așa cum medicamentul real a funcționat în Brazilia, o demonstrație a puterii

minții noastre de a influența eficacitatea sau ineficacitatea medicamentului.

LA BINE ȘI LA RĂU – E ÎN MINTEA NOASTRĂ

Tagamet era, cândva, cel mai bun medicament pentru ulcerul stomacal, până când a apărut Zantac, în anii 1980. O serie de studii clinice efectuate indică faptul că Tagamet era eficient în proporție de 70-75%, dar, odată cu apariția Zantac-ului, promovat pe piață ca fiind un medicament mult mai bun, părerile pacienților (și ale medicilor) legate de Tagamet s-au schimbat. Nu mai era „cel mai bun” medicament. La următorul set de studii clinice, s-a stabilit că Tagamet era eficient numai în proporție de 64%. Se schimbase formula chimică a Tagamet-ului? Se modificase atât de mult biochimia oamenilor în intervalul de timp dintre cele două studii? Nu. Ceea ce se schimbase au fost convingerile lor *despre* Tagamet. Interesant, Zantac-ul a devenit ulterior liderul în materie de medicamentație pentru tratarea ulcerului, dovedind o eficiență de 75%, ceea ce nu diferă atât de mult de rezultatele (de eficiență) raportate inițial pentru Tagamet.

S-a demonstrat că mintea noastră acționează și asupra (eficienței) aspirinei. Un studiu din 1981, realizat pe 835 de femei, derulat la Universitatea din Keele, Marea Britanie, a stabilit că numele unui brand cunoscut pe o tabletă are efect asupra eficienței aspirinei.

În cadrul studiului, s-au folosit două tipuri de tablete de aspirină – una etichetată cu numele unui medicament foarte cunoscut și alta drept „analgezic”. S-au utilizat, de asemenea, două tipuri de tablete placebo, etichetate la fel – fie cu numele de brand, fie drept „analgezic”. Femeile care participau la

studiu au fost împărțite în patru grupe, astfel încât fiecare să primească un singur tip de tabletă. În mod neașteptat, rezultatele au demonstrat că tabletele cu nume de brand pe ele au fost mai eficiente decât cele „nebranduite”, deși era vorba de același medicament. Tabletele placebo branduite au redus durerea mai mult decât cele nebranduite, deși era vorba de aceeași pastilă. Atât aspirinele reale, cât și tabletele placebo au acționat mai eficient dacă erau branduite.

Am văzut personal întâmplându-se genul acesta de lucru cu pastilele de paracetamol. Cele branduite (Panadol în Marea Britanie și România, de exemplu) – care diferă ca formă și design de cele ieftine, de la o firmă necunoscută și vândute în supermarketuri – par a acționa mai eficient. Când le-am cerut anumitor persoane să-mi spună părerea lor, s-a dovedit că numele (modul cum sună numele medicamentului), brandul, prețul, aspectul și ambalajul pastilelor îi determină să aibă încredere mai mare în Panadol. Pastilele de la o companie necunoscută, spuneau ei, arată necomercial și sunt mai puțin bune calitativ, acestea fiind și motivele pentru care ei le percepeau (potrivit scurtei mele analize) mai puțin eficiente, deși era vorba de același medicament.

Comaniile farmaceutice aleg, adeseori, anumite denumiri pentru medicamente, care să sporească efectul perceput de cei care le iau. Într-o lucrare din 2006, publicată în *Advances in Psychiatric Treatment (Progrese în tratamentul psihiatric)*, psihiatrul Aaron K. Vallance sugerează că denumirea de „Viagra” a sporit, de fapt, efectul medicamentului. Sună similar cu cuvintele „vigoare” și „Niagara”, care creează percepția de forță și putere. Nu există niciun dubiu că numele face diferența și are un impact deosebit asupra pacienților. Dacă să numea „Flopsy”, mă îndoiesc că ar fi funcționat atât de bine!

Herbert Benson, profesor de medicină la Universitatea Harvard și autor al bestsellerului *Timeless Healing (Vindecare atemporală)*, a studiat medicamentele indicate pentru tratarea anginei pectorale, care erau binecunoscute și eficiente în anii 1940 și 1950, ajutând 70-90% dintre persoanele care le luau. Când, ulterior, au fost retestate în cadrul unor studii clinice mai elaborate, s-a descoperit că nu sunt chiar atât de eficiente pe cât se credea. Din acel moment, nu au mai acționat la fel de eficient, deși înainte funcționaseră foarte bine. Benson este de părere că acest lucru s-a datorat, în mare parte, faptului că medicii care le prescriau nu mai credeau în eficiența lor la fel ca înainte, motiv pentru care nici nu mai erau atât de entuziaști în a le recomanda pacienților ca în trecut.

În *Meaning, Medicine and the „Placebo Effect”*, Daniel Moerman se referă la aceste rezultate, notând următoarele idei: „Scepticii își pot vindeca între 30% și 40% dintre pacienți cu ajutorul medicamentației inerte, în timp ce entuziaștii pot vindeca între 70% și 90% dintre bolnavi cu același medicament.”

Uneori, există mici diferențe între două medicamente pentru aceeași afecțiune. Există și o diferență la nivelul studiilor clinice in vitro. Medicamentele sunt foarte puternice. Ca specialist ce a lucrat în sectorul farmaceutic, obișnuiam să studiez medicamentele. Și acum îmi place să analizez chimia interacțiunii dintre medicament și corpul uman. Conceperea și prepararea unor medicamente reprezintă un proces laborios, ce presupune un grad ridicat de calificare, precum și abilități de excepție pentru manipularea structurii chimice a moleculelor.

Atât doar că eprubetele nu conțin și conștiința umană. Odată ce o anumită persoană a ingerat un medicament, gândurile sale *despre* acel medicament devin extrem de importante.

Persoana în cauză va crede că medicamentul fie va fi eficient, fie nu, iar ceea ce gândește el va avea un impact asupra modului în care acționează medicamentul respectiv.

Mi-aș dori să se țină cont mai mult de acest factor în medicină; mulți medici țin cont de acest aspect, însă nu este vorba de ceva ce se predă, în general, la facultatea de medicină și văzut ca fiind ceea ce ar trebui folosit în mod activ în aplicarea unor tratamente. În numeroase facultăți, se pune mai mult accent pe considerațiile de ordin etic privind administrarea de remedii placebo decât pe capacitatea acestora de a vindeca. Unii medici de familie și doctori din spitale prescriu un remediu placebo în momentul în care nu văd niciun motiv medical real pentru care pacientul se plânge. Odată ce pacientul a luat acest medicament, simptomele se diminuează frecvent.

Un placebo poate vindeca. Este un fapt demonstrat. Dar adevărata putere vine dinlăuntrul nostru. Placebo este un simbol de care ne agățăm gândurile și speranțele de vindecare. Gândurile ne aparțin.

TREBUIE SĂ VĂ LUAȚI TOATE REMEDIILE PLACEBO

Pentru anumite boli, patru pastile sunt mai eficiente decât două. Numeroase studii indică faptul că patru medicamente placebo sunt mai eficiente decât două. În 1999, experți de la Universitatea din Amsterdam au sintetizat rezultatele combinate a 79 de studii separate legate de medicamentele împotriva ulcerului, efectuate pe 3.325 de pacienți. Ei au cules și au reunit date de la toate studiile clinice în care pacienții luaseră placebo de patru ori pe zi (1.821 de pacienți) și au descoperit că ulcerul se vindecase la 44,2% dintre pacienți,

după patru săptămâni. De asemenea, au coroborat datele provenite de la studii în care pacienții luaseră placebo de două ori pe zi (1.504 pacienți), iar rata de vindecare a fost de numai 36,2%, după patru săptămâni. Studiul a demonstrat în mod concludent faptul că patru medicamente placebo sunt mai bune decât două.

Cercetările în domeniu au arătat că medicamentele nu funcționează la fel dacă pacientul nu ia tratamentul integral, conform prescripției medicului. E un lucru de bun-simț, de altfel. Medicamentul se ia atunci când trebuie, iar tratamentul trebuie urmat până la capăt. Studiile arată, însă, că nici placebo nu funcționează așa cum trebuie dacă nu te ții de schema de tratament recomandată.

Într-un studiu legat de clofibrat, medicament pentru reducerea colesterolului, 1.103 bărbați au primit medicamentul, iar 2.789 au luat un placebo. Cinci ani mai târziu, s-au notat ratele de supraviețuire. Pentru cei care primiseră medicamentul, rata (de supraviețuire) a fost de 80%; pentru cei care luaseră placebo, aceasta a fost de 79,1%.

Cercetând datele mai îndeaproape, cercetătorii au descoperit că ratele de supraviețuire depind, în fapt, de următorul element: pacienții în cauză se ținuseră de schema de tratament sau nu. S-a considerat că sunt niște „subiecți ascultători” (care respectă schema de tratament) dacă au luat 80% din medicația. După cinci ani în care au luat medicamentul, 85% dintre pacienții complianți erau încă în viață, în timp ce dintre pacienții neascultători numai 75,4% mai trăiau. Este un rezultat la care ne-am fi așteptat cu toții. Cu toate acestea, analizându-i puțin pe cei care au primit placebo, 84,9% dintre pacienții complianți erau încă în viață după cinci ani, iar, dintre cei necomplianți, 71,7% încă mai trăiau. Deși primiseră placebo,

faptul că nu au respectat întocmai schema de tratament a avut urmări pe măsură. Pentru această boală cu precădere, acea nerespectare a regulii era echivalentă cu o condamnare la moarte.

Același lucru este valabil și pentru antibiotice. Un studiu publicat în 1983 de *Journal of Pediatrics (Revista de pediatrie)* arată că cei care luaseră toate pastilele prescrise au avut mai puțină febră și mai puține infecții decât cei care nu le luaseră, indiferent dacă pastilele erau medicamente adevărate sau remedii placebo. Dintre pacienții ascultători, 82% nu au avut nici febră, nici infecții, lucru valabil pentru numai 47% dintre pacienții necomplianți. Din grupul placebo, 68% dintre pacienții ascultători nu au mai prezentat simptomele bolii, lucru valabil pentru numai 36% dintre subiecții neascultători. Pentru cei care nu au luat toate pastilele placebo, incidența infecțiilor și a febrei a fost dublă față de nivelul celor care le-au luat.

Uneori, circumstanțele pun stăpânire pe viețile noastre – ne lenevim, ne gândim că vom fi bine dacă boala a mai trecut – și nu urmăm tratamentul până la capăt, doar că, din când în când, nu ne dă pace gândul că poate nu am respectat tot ceea ce „ar fi trebuit” să facem. Exact aceste gânduri sunt cele care determină recidiva bolii.

CHIRURGIE SIMULATĂ

Studiile arată că, pentru anumite boli, simplul fapt că știm că ne putem opera ne poate vindeca, chiar dacă nu am făcut nicio operație, ci numai ne gândim că am făcut una. În cadrul unui studiu, unor pacienți li s-a făcut o intervenție chirurgicală la nivelul arterelor mamare interne, aceștia suferind de angină pectorală, intervenție prin care arterele sunt legate pentru a

directiona sângele către inimă. Unor alți pacienți li s-a făcut ceea ce se numește „operație simulată”, adică o falsă intervenție chirurgicală. Pacienții respectivi au fost operați, dar nu li s-au legat arterele.

După operația în care arterele au fost legate, 67% dintre pacienți au raportat o îmbunătățire a stării lor de sănătate, și anume durerile erau mai mici, aveau nevoie de mai puține medicamente și puteau face exerciții fizice mai mult timp, fără vreun atac de angină pectorală, dar, în mod surprinzător, 83% dintre pacienții care au beneficiat de operația falsă au înregistrat același nivel de ameliorare a sănătății. A fost vorba de un studiu relativ restrâns – 21 de pacienți au avut parte de o operație reală, în timp ce 12, de una falsă –, dar efectul a fost clar în ambele cazuri: pentru majoritatea pacienților, faptul că știau că sunt operați a avut același efect.

În cele din urmă, după acest studiu și alte câteva, tehnica chirurgicală a fost întreruptă. Până în acel moment, peste 100.000 de persoane o experimentaseră. Motivul întreruperii? Unii chirurghi nu credeau că tehnica respectivă face vreun bine. Și, totuși, a făcut o diferență enormă, în sens pozitiv, pentru pacienții lor – în numeroase cazuri, doar pentru că au crezut în ea. Simplul fapt de a vedea o cicatrice după o operație activează efectul placebo. Într-o operație falsă pentru artrită, chirurgii nu au făcut decât o mică incizie la genunchi, dar pacienții și-au recuperat o mare parte din mișcări și au putut să se deplaseze fără să aibă dureri la fel de mari ca pacienții care fuseseră operați de-adevăratelea. Studiile arată că, în cazul anumitor afecțiuni, indiferent dacă operația este sau nu una efectivă, dacă tu crezi că este așa (și de ce nu ai face-o?) și ești optimist în privința ei, beneficiile vor fi ca atunci când te operezi cu adevărat. Încă o dată, puterea e în noi.

ESTE AȘA CUM ȘTIȚI

Așa funcționează puterea gândurilor legate de o operație sau de o injecție – medicamentele au efect maxim atunci când știți că le luați. Dacă medicamentul este ascuns sau chiar dacă sunteți adormiți atunci îl luați (astfel încât să nu știți că o faceți) nu este la fel de eficient ca atunci când știți că îl luați. Un studiu realizat pe pacienți cu boala Alzheimer a descoperit că aceștia nu beneficiază pe deplin de efectul medicamentelor pentru alte afecțiuni (cum ar fi, de exemplu, tensiunea arterială), pentru că nu-și aduc aminte că au luat acele medicamente.

Într-un experiment din 1994, realizat cu un analgezic puternic contra durerilor provocate de cancer (naproxen), medicamentul s-a dovedit că funcționează mult mai bine la pacienții care primiseră informații despre acesta. Pacienții fie au primit un medicament care a fost înlocuit, a doua zi, cu un placebo, fără ca ei să știe, fie au primit placebo și, în taină, acesta a fost înlocuit cu medicamentul real. Cheia reușitei experimentului a fost faptul că unei jumătăți dintre ei i s-a spus că e posibil să se întâmple acest lucru, în timp ce celeilalte jumătăți nu i s-a spus acest lucru.

Studiul arată că naproxenul a fost mai eficient decât placebo, dar și naproxenul, și placeboul au fost considerabil mai eficiente la pacienții care știau ce se întâmplă. Având acea informație, au sporit atât puterea medicamentului, cât și pe cea a remediului placebo și, în mod surprinzător, cel din urmă a funcționat chiar mai bine decât a făcut-o medicamentul la pacienții care nu știau de acest aranjament.

Cu alte cuvinte, oricât de incredibil ar suna, placeboul funcționează mai bine decât un medicament în cazul unor

anumite boli, dacă pacienților li se administrează un medicament placebo care este înlocuit, apoi, cu medicamentul real, fără ca ei să știe. Ca să îl parafralez pe Benedetti, „existența efectului placebo indică faptul că ar trebui să ne lărgim percepția asupra limitărilor... capacității omului”.

Conștiința umană are capacitatea de a face ca un medicament slab să funcționeze mult mai bine sau o substanță inertă să acționeze ca un medicament puternic ori poate face ca o falsă operație să fie mai eficientă decât una reală. Minte chiar are capacitatea, puterea de a ne vindeca trupul. În capitolul următor, vom vedea cum creierul nostru poate modifica ceea ce gândim: iată, așadar, noi dovezi că uneori gândurile ne pot vindeca.



Puterea plasticității

A gândi înseamnă a practica chimia creierului.

DEEPAK CHOPRA

Creierul vostru crește chiar în timp ce citiți aceste rânduri. Oamenii de știință numesc fenomenul acesta „plasticitate neuronală”. Tot ceea ce vedeți, auziți, atingeți, gustați și mirosiți vă modifică ușor creierul, iar fiecare gând cauzează modificări microscopice la nivelul acestuia. Într-un fel, gândurile lasă urme fizice pe creier, la fel cum noi lășăm urme în nisip. Atunci când gândim, milioane de celule ale creierului (neuroni) sunt puse „la treabă” și se conectează unele cu altele, modelând substanța din care este plămădit/făcut creierul, așa cum un artist își modelează lutul. Conexiunile dintre celulele nervoase se numesc conexiuni neuronale. Gândiți-vă la creierul vostru ca la o hartă gigantică 3D ce conține diverse localități cu rețelele de drumuri aferente ce le leagă. La acestea se adaugă constant drumuri noi pe hartă, pe măsură ce unele localități se extind.

În mod similar, creierul nostru conține „hărți”, iar acestea se extind deopotrivă. De pildă, dacă v-ați folosi mâna dreaptă timp de câteva ore fără a o folosi și pe cea stângă, „harta” mâinii

drepte s-ar extinde ca și când noi drumuri ar fi trasate pe hartă (noi conexiuni neuronale). În felul acesta, pe măsură ce avansăm în viață, hărțile noastre neuronale se găsesc într-o stare continuă de expansiune și contracție. Să luăm, de pildă, un binecunoscut studiu legat de muzicienii dintr-o orchestră simfonică. Publicând un articol de specialitate în *NeuroImage* în 2002, experți de la Centrul de Cercetare Imagistică din cadrul Universității Liverpool au arătat că anii îndelungați de practică ai unui muzician duseseră la extinderea ariei creierului, cunoscute sub denumirea de „aria lui Broca”, o zonă a creierului asociată abilităților lingvistice și muzicale. Atunci când au comparat această zonă a creierului cu creierul unor persoane care nu erau muzicieni, s-a dovedit că aceasta este mai mare în cazul muzicienilor. În mod similar, studii efectuate pe ambliopii care învață alfabetul Braille au arătat că, pe măsură ce aceștia exersează, hărțile neuronale care guvernează vârful degetelor arătătoare se extind. Pentru a duce mai departe analogia cu harta, v-ați putea imagina neuronii ca pe niște arbori. Neuronii au ramuri, iar aceste ramuri se întind și ating ramurile altor neuroni. Fiecare localitate conține arbori în loc de case, iar drumurile sunt ramuri care leagă arborii unii de alții.

GÂNDURILE NE MODIFICĂ CREIERUL

Așa cum am arătat, nu doar experiențele noastre fizice, care sunt procesate prin cele cinci simțuri, ne schimbă creierul, ci și gândurile noastre. Gândurile noastre ne modelează deopotrivă creierul. Un studiu științific din 2007 efectuat, de pildă, pe matematicieni, publicat în *American Journal of Neuroradiology* (*Revista Americană de Neuroradiologie*), arată că zona creierului ce controlează gândirea matematică era mai mare în

cazul celor care fuseseră matematicieni mai mult timp. Cu fiecare an petrecut ca matematician – gândind, abstractizând și analizând, așa cum face un matematician –, s-au tot adăugat ramuri pe „harta matematică”. Un studiu recent efectuat pe șoferi de taxi din Londra a ajuns la aceeași concluzie. Hărțile neuronale s-au extins de-a lungul anilor în care aceștia au trebuit să învețe și să rețină trasee noi. Procesul de învățare înseamnă mai mult decât procesarea de către creier a ceea ce vede, aude, atinge, gustă și miroase; implică ceea ce credem despre ceea ce vedem, auzim, atingem, gustăm și mirosim, iar aceste gânduri ne pot modifica creierul. De aceea, studiul, în general, ne schimbă creierul. Un studiu din 2006, publicat în *Journal of Neuroscience (Revista de neuroștiințe)*, a descoperit că harta creierului se schimbă atunci când studenții învață pentru examene. Oamenii de știință de la Universitatea Regensburg din Germania au urmărit 38 de studenți la Medicină în timp ce învățau pentru examene și au descoperit că zonele creierului lor care procesează amintiri și analizează informații s-au îngroșat.

Așadar, experiențele noastre și gândirea noastră ne modifică creierul. Creierul nu este o bucată statică de materie organică care livrează organismului instrucțiuni programate genetic, așa cum cred mulți. Este o rețea în permanentă schimbare de neuroni și de conexiuni, iar noi suntem cauza acestor schimbări (produse la nivelul său). Norman Doidge, doctor în medicină și autorul lucrării *The Brain That Changes Itself (Creierul care se schimbă pe sine)*, scrie: „Idea conform căreia creierul este asemenea unui mușchi care crește grație exercițiului sau a practicii nu este o simplă metaforă.” Asemenea oricărui mușchi, creierul se dezvoltă pe măsură ce îl folosim.

Pe măsură ce apar noi conexiuni în oricare dintre zonele creierului, densitatea lor împinge neuronii la o parte, tot așa cum doi arbori ar putea avea mii de ramuri noi, spațiul dintre ei devenind mai dens, situație în care trunchiurile ar fi împinse unul într-o parte și unul în altă parte. În felul acesta, creierul devine mai dens, mai dezvoltat pe măsură ce repetăm același gând, cântărim aceleași idei sau visăm mereu și mereu la aceleași lucruri.

Atunci nu este nicio surpriză dacă aflăm că meditația ne schimbă creierul. Un studiu realizat pe persoane care meditează și recurg la metoda budistă de introspecție a fost efectuat la Spitalul General din Massachusetts în 2005. Acest studiu a demonstrat că meditația a dus la creșterea dimensiunii cortexului prefrontal al creierului – zona care controlează concentrația, liberul-arbitru și compasiunea. Astfel, atunci când vizualizați cum vi se vindecă organismul, ceea ce vom învăța să facem ceva mai încolo, primul lucru care se petrece este acela că vă modificați, efectiv, structura creierului. Vizualizarea nu este doar o chestiune subiectivă, un amestec inert de imagini mentale aflate acolo doar ca să vă facă să vă simțiți bine, ci și un proces ce cauzează modificări chimice și structurale reale la nivelul creierului. Grație vizualizării, mintea schimbă materia aproape instantaneu.

FOLOSIȚI-VĂ CREIERUL SAU ÎL VEȚI PIERDE – LEOPARDUL CHIAR ÎȘI SCHIMBĂ PETELE

Dacă v-ați îndoi în mod repetat brațul drept timp de mai multe zile, harta creierului pentru mâna dreaptă s-ar extinde datorită conexiunilor neuronale mai numeroase care ar forma-o, dar dacă ați înceta să mai faceți acest lucru și ați schimba brațul

drept cu cel stâng, atunci harta pentru brațul drept s-ar micșora, deoarece nu ați mai folosi brațul drept, iar harta pentru brațul stâng s-ar extinde.

Așa cum arată Norman Doidge, creierul este asemenea unui mușchi. Cu cât îl folosim mai des, cu atât acesta se va dezvolta mai mult. Dacă nu îl mai folosim, acesta se atrofiază și se micșorează. Astfel, ori de câte ori vă schimbați modul de gândire, multe dintre conexiunile care corespundeau vechiul tipar de gândire dispar și încep să se dezvolte conexiuni ce corespund noului mod de a gândi. Să spunem că sunteți genul care se plânge mereu de tot felul de lucruri. Astfel, veți fi creat o hartă a creierului ce procesează gândurile și emoțiile negative pe care le aveți. Dar, după ce veți citi această carte, voi veți decide dacă veți aborda diferit lucrurile. Decideți să gândiți pozitiv și exersați recunoștința! Acum veți crea hărți noi ce procesează noul mod de gândire. Hărțile bazate pe plângeri sau nemulțumiri vor începe să se micșoreze. Într-un interval de timp foarte scurt (numeroase studii menționează 21 de zile – de aceea, Will Bowen recomandă „cura” de 21 de zile în care să nu ne plângem deloc), harta noii gândiri pozitive se va extinde și va deveni mai mare decât cea negativă, clădită pe plângeri. La nivel neurologic, gândirea pozitivă și recunoștința devin un obicei. Aceste noi metode se fixează la nivelul creierului și dumneavoastră deveniți o cu totul altă persoană.

Nu trebuie să ne gândim că noi sau cei dragi nouă nu ne putem sau nu se pot schimba. Creierul nostru răspund la schimbări și, în timp, pe măsură ce ne dezvoltăm noi hărți neuronale, nici nu mai e nevoie să facem un efort atât de mare în acest sens. Noul comportament se fixează și devine un obicei.

SĂ VORBIM DESPRE PROBLEMELE NOASTRE

Nu mai există nicio îndoială că psihoterapia poate determina modificări la nivelul creierului.

Acestea sunt cuvintele câștigătorului Premiului Nobel Eric Kandel și se referă la dovezile tot mai numeroase conform cărora psihoterapia (la care apelăm la un moment dat) generează modificări neuroplastice la nivelul creierului (altfel spus, hărțile imprimare la nivelul creierului se schimbă). Simplitatea faptului de a vorbi în prezența unui bun terapeut sau a unui bun prieten despre problemele noastre chiar ne modifică structura creierului.

Studiile MRI legate de psihoterapie arată că neuronii din cortexul prefrontal se activează, iar activitatea din zona care răspunde de procesarea emoțiilor dureroase se reduce. Psihoterapia ne ajută să privim o amintire dintr-o nouă perspectivă, astfel încât să nu mai resimțim durere cu privire la ceva care ne-a tulburat sau rănit în trecut.

În termeni biologici, energia este deviată către partea frontală a creierului, departe de zona unde se stochează durerile emoționale. Astfel, se creează milioane de noi conexiuni neuronale, în partea frontală a creierului, având mai puțină energie la dispoziție care să le alimenteze, iar conexiunile asociate cu trauma încep să dispară. Intensitatea emoțională provocată de o traumă, de stres cronic sau chiar depresie poate atinge asemenea cote, încât adeseori se produc leziuni la nivelul creierului, într-o anumită măsură, însă creierul are o capacitate de regenerare uimitoare, mărturie în acest sens stând studii care arată că putem chiar să reparăm acele leziuni (cauzate de traumă sau de stres).

Traumele din copilărie au legătură cu foarte multe afecțiuni de care suferim ca adulți. Aceste traume pot cauza eliberarea unui val de hormoni de stres care distrug, pur și simplu, celulele din zona creierului ce stochează amintirile (în speță hipocampusul), dizolvându-le efectiv. Unii specialiști privesc acest proces ca pe un mecanism de protecție. Circuitele neuronale sunt „distruse”, pentru a ne împiedica să ne amintim acele lucruri (care ne-au provocat suferință) și, astfel, să retrăim acea traumă. Studii de dată recentă, însă, ne arată că neuronii din hipocampus se pot regenera. Acest fenomen este cunoscut sub denumirea de neurogeneză. Așadar, nu numai că putem literalmente să ne recablăm creierul, dar îl putem și regenera. În urmă cu doar zece ani, o asemenea idee era ridicolă în ochii oamenilor de știință, dar azi știm că e adevărat și, în plus, că este mult mai ușor de realizat decât ați crede.

NEUROGENEZA

În cadrul unor studii realizate pe șoareci adulți, care trăiesc într-un mediu „îmbogățit” – adică au roțiță pe care să se învârtă, se află în compania altor șoricei, au jucării etc. –, s-a descoperit că volumul de hipocampusuri pe care îl au a crescut cu 15% în comparație cu șoriceii care nu trăiau într-un astfel de mediu, și asta pentru că a avut loc procesul de neurogeneză, iar același lucru este valabil și pentru oameni.

În 1998, specialiști de la Laboratoarele Salk din La Jolla, California, au descoperit pentru prima dată celule stem ale neuronilor în hipocampusul uman, o dovadă a producerii procesului de neurogeneză. Neuronii erau în proces de formare.

Cu toții știm că o perioadă activă, plină de activități și stimulări fizice, mentale și sociale ajută la regenerarea leziunilor

produse la nivelul creierului. Cercetările arată că atunci când exersăm sau experimentăm lucruri noi, când ne simțim entuziaști, încântați, fascinați de ceva, când suntem îngroziți sau oripilați, când suntem uluiți de ceva sau chiar experimentăm anumite stări spirituale, în acele momente are loc procesul de neurogeneză în mod natural. Multe dintre aceste stări sunt asociate cu puternice emoții pozitive. Astfel, gândurile și emoțiile noastre pot determina neurogeneza și există o probabilitate destul de mare ca faptul că vorbim despre aceste lucruri să determine, de asemenea, declanșarea acestui proces (de neurogeneză).

Studiile arată că neurogeneza continuă până la senectute, chiar până în ultimele clipe ale vieții. Recent, oameni de știință de la Laboratoarele Salk au injectat o anumită substanță chimică unor voluntari, bolnavi aflați în fază terminală, o substanță specială care permite formarea de noi neuroni ce se pot observa la microscop. Aceștia au descoperit că, la nivelul hipocampusului voluntarilor respectivi, se produsese neurogeneza până în ultimele lor zile de viață, indiferent cât de în vârstă erau.

Cercetările și studiile au fost extinse și în alte zone ale creierului și, până acum, s-a descoperit producerea neurogenezei în zona responsabilă de procesarea mirosului (bulbul olfactiv), în zona care procesează emoții (septum), în zona care procesează mișcarea (striatum) și la nivelul măduvei spinării, ceea ce sugerează că dispunem de un potențial mult mai mare de regenerare decât își închipuise știința până acum. Corpul uman este un miracol viu, cu o putere uluitoare de vindecare și de regenerare, iar acest lucru este influențat de mintea noastră. Gândurile și emoțiile pot provoca neurogeneza.

Studiile efectuate arată că învățarea unor lucruri, odată aflați la vârsta maturității, ne poate extinde hărțile cerebrale și poate declanșa procesul de neurogeneză. Așa cum arătam în primul capitol, învățarea unei noi limbi străine este o metodă excelentă (de a declanșa neurogeneza), întrucât ne încurajează să ne folosim diverse zone ale creierului. S-a avansat chiar ideea că, dacă ar exista un vaccin împotriva bolii Alzheimer, acesta ar consta în învățarea unei noi limbi străine, ca adult.

Și studiul unui instrument muzical ne poate modifica creierul. Până și jocul de table, cuvintele încrucișate sau sudoku ori un curs urmat la facultate au un efect pozitiv asupra creierului matur, indiferent de vârstă.

Și practicarea unor dansuri reprezintă o metodă excelentă, pentru că presupune un exercițiu fizic, dar și un exercițiu al minții. Simpla reluare a unor mișcări de dans pe care le exersăm de ani de zile nu este la fel de eficientă, deoarece nu trebuie să ne gândim la lucruri noi. Beneficiem de noutatea unor experiențe noi. Pentru a maximiza efectele pozitive asupra creierelor noastre, trebuie să învățăm (câte ceva) încontinuu.

Așadar, pe măsură ce avansăm în viață, indiferent cât de în vârstă am fi, dacă ne păstrăm curiozitatea față de lucrurile noi și ne punem la treabă mintea și trupul, avem șansa să întinerim din punct de vedere mental.



Mintea poate să ne vindece corpul

*Deși lumea e plină de suferință, aceasta este plină
și de resurse pentru a o depăși.*

HELEN KELLER

Ca parte a procesului de modificare a creierului, gândurile produc substanțe chimice la nivelul acestuia. Cea mai mare parte a lor se numesc neurotransmițători. Poate ați auzit de serotonină și de dopamină, doi binecunoscuți neurotransmițători. Atunci când nutrim gânduri, neurotransmițătorii sunt eliberați prin terminația unui neuron și își croiesc drum către vârful terminației unui alt neuron, ceea ce produce o buclă de electricitate, fenomenul fiind cunoscut sub numele de „aprinderea” neuronului. Atunci când reluăm un gând de mai multe ori, se secretă o substanță în plus (o proteină), care își croiește drum către centrul neuronului (nucleul), unde întâlnește ADN-ul. Apoi, activează mai multe gene din ADN, ceea ce face ca substanțele (proteinele) să producă ramificații (conexiuni) noi între neuroni. În acest fel, repetarea unui gând produce noi conexiuni între neuroni și așa creierul se modifică

simultan cu gândurile pe care le nutrim și experiențele pe care le trăim.

Procesul este unul rapid. Genele sunt activate în decurs de câteva minute și un singur neuron poate să dezvolte mii de noi terminații într-un timp foarte scurt. Unul dintre lucrurile importante de notat aici este că genele au fost activate de o *stare de spirit* în numai câteva minute. Asta înseamnă „minte peste materie” la nivel genetic, fapt ce joacă un rol-cheie în așa-numitele vindecări miraculoase.

La nivelul creierului se mai produce o substanță chimică, cunoscută sub numele de neuropeptidă. Neuropeptidele sunt de diverse tipuri și reflectă stările noastre de spirit, emoțiile și atitudinile noastre. Acestea interferează cu neuronii, agățându-se de diferite zone de pe suprafața neuronilor, cunoscute sub denumirea de receptori. În esență, receptorii sunt ca niște porturi de andocare. Imaginați-vă mai multe nave spațiale ce andochează pe o stație spațială. Stația spațială are mai multe zone de andocare, de diverse forme și dimensiuni, pentru a putea găzdui diferite nave spațiale.

Situația de la suprafața neuronilor este una similară. Neuronii conțin mii de receptori care permit neuropeptidelor de diverse forme și dimensiuni, precum și având diverse calități electromagnetice (vibraționale), să andocheze. O altă modalitate de a privi lucrurile este dacă ne gândim la aceasta ca la o jucărie. O mai știți pe aceea a unui copil, care constă într-o tablă colorată ce conține găuri de diverse forme? De regulă, formele sunt circulare, triunghiulare, pătrate și în formă de stea. Raportându-ne la un neuron, acestea ar fi receptorii de diverse forme și dimensiuni. Copilul are o formă circulară, una triunghiulară, una pătrată și o stea, iar acestea intră în spațiile adecvate. La nivelul creierului, aceste forme reprezintă

neuropeptidele, iar fiecare neuropeptidă are propriul său receptor specific; dar, spre deosebire de jucăria copilului, neuronii chiar își modifică sau schimbă receptorii. Dacă o anumită neuropeptidă este produsă în repetate rânduri într-o anumită zonă a creierului, atunci neuronii din acea regiune dezvoltă receptori suplimentari, pentru a face față situației. De pildă, dacă s-ar produce mereu și mereu endorfine (un tip de neuropeptide), neuronii respectivi ar da naștere unor receptori pentru endorfine. Dacă ar porni, să zicem, de la 100, ulterior ar putea ajunge la 1.000. Dacă producția de endorfine s-ar diminua, atunci neuronii ar anula gradat acești receptori. Astfel, pe lângă faptul că mintea influențează numărul de conexiuni dintre celule și genele activatoare, le și modifică suprafața (pielea).

Așa și funcționează dependența de diverse substanțe și toleranța la acestea. Dacă o persoană ia constant sau mult timp o anumită substanță, de exemplu, heroină, atunci neuronii dezvoltă și mai mulți receptori de heroină. În scurt timp, pe măsură ce creierul dezvoltă și mai mulți receptori, persoana în cauză are nevoie de și mai multă substanță de tipul acela, pentru a menține același nivel.

Numeroase neuropeptide nu rămân, pur și simplu, la nivelul creierului. Multe sunt eliberate în sânge și străbat întreg organismul, unde îndeplinesc roluri importante. Astfel, într-o legătură puternică dintre minte și corp, gândurile și emoțiile noastre produc neuropeptide și afectează organismul. Numeroase neuropeptide se produc și în organism, putând ajunge în creier. De exemplu, unele celule imunitare produc neuropeptide. În acest fel, corpul influențează mintea, așa cum mintea influențează corpul! Este un proces cu dublu sens.

Neuropeptidele joacă un rol important pentru ficat, rinichi, pancreas, intestine, colon, organele de reproducere și piele. Ele influențează deopotrivă glicemia, tensiunea, ritmul cardiac, respirația, temperatura corpului, sistemul endocrin, sistemul imunitar, apetitul sexual și chiar pofta de mâncare. În acest mod, mintea afectează și influențează toate aceste organe și sisteme.

Așadar, mintea ne influențează nu numai creierul, ci și întregul organism, la nivel celular.

CUM MINTEA NE INFLUENȚEAZĂ ORGANISMUL

În excelenta sa carte *Antrenează-ți creierul!*, dr. Joe Dispenza discută despre posibilele modificări la nivel celular din organism, survenite atunci când o persoană își schimbă gândirea. Folosind exemplul persoanei care din nerăbdătoare devine una răbdătoare, autorul descrie impactul probabil asupra celulelor din întreg organismul.

Așa cum neuronii dezvoltă receptori, la fel se întâmplă cu celulele din organele noastre, la nivelul întregului corp. Inițial, în exemplul dat de dr. Dispenza, neuropeptidele asociate cu starea de nerăbdare invadează celulele din organul respectiv. Apoi, celulele dezvoltă și mai mulți receptori pentru acea neuropeptidă. Atunci când persoana în cauză devine mai răbdătoare, fluxul neuropeptidelor de nerăbdare își încetează activitatea, care este preluată de fluxul neuropeptidelor răbdării. Apoi, celulele reduc numărul receptorilor de nerăbdare, întrucât aceștia nu mai sunt necesari, dezvoltând, în schimb, mai mulți receptori ai răbdării. Astfel, pe măsură ce ne

modificăm mintea sau gândurile, în consecință și corpul nostru se modifică, la nivel celular.

Gândiți-vă la fluxul de neuropeptide ca la o vopsea colorată, iar la fluxul sanguin, ca la un curs de apă. Așadar, schimbându-ne gândirea, schimbăm și culoarea vopselei pe care o „deversăm” în „râu”. În aval, stâncile sau pietrele sunt colorate de diversele gânduri pe care le avem. Acum, în spiritul acestei analogii, gândiți-vă la stânci sau la pietre ca la niște celule, dar închipuiți-vi-le mai mult ca niște bolovani spongioși decât ca niște stânci. Pe măsură ce „deversăm” vopsele de diverse culori în aval, celulele se adaptează la schimbările mediului în care se găesc și dezvoltă mai mult sau mai puțin receptori de aceeași culoare (adică de același tip). Schimbați „culoarea” gândurilor voastre, schimbați-vă corpul la nivel celular!

Așadar, când trecem de la starea de nerăbdare la cea de răbdare sau de la relaxare la calm, ori de la un gând la altul – de pildă, de la un gând la mâncare la unul la un arbore –, alterăm conexiunile dintre neuroni, producem substanțe chimice la nivelul creierului și astfel generăm un anumit impact asupra celulelor și sistemelor din organismul nostru.

Sunt specialiști care susțin că gândurile nu servesc decât la a crește sau a diminua nivelul de stres resimțit și că legătura dintre minte și trup este numai liantul dintre substanțele chimice care produc starea de stres și celule. Apreciez demersul făcut pentru a ajunge la această concluzie, dar nu o și împărtășesc. Mintea și creierul nu trebuie privite în nuanțe de alb și negru – stres și lipsă de stres, „pornit” și „oprit”. Între cele două extremități, există foarte multe nuanțe. Noi suntem capabili să producem un număr infinit de gânduri și de emoții. Creierul și corpul nostru produc mii de substanțe chimice, și multe dintre acestea își croiesc drum prin organism (prin

sistemele organismului) în mod constant. Cum trecem de la o stare de spirit la alta, chiar și când facem doar o mică modificare, schimbăm tonul dat de mixul de culori ce reflectă gândirea noastră. Dacă aveți înclinații muzicale, vă puteți gândi chiar la gândurile voastre ca fiind generatoare de tonuri muzicale.

În exemplul cu răbdarea *vs.* nerăbdarea, este foarte puțin probabil ca numai o neuroeptidă să fie angrenată. Din rațiuni de simplitate, am descris doar efectul unei singure neuroeptide. Fiecare stare de spirit produce o varietate de tonuri cromatice (sau muzicale). O schimbare subtilă de perspectivă produce o schimbare subtilă de ton, care, la rândul său, generează o schimbare subtilă la nivelul celulelor din întreg organismul. În tot corpul, celulele „dansează” în ritmul imprimat de minte. Așadar, dacă ne gândim la vindecarea de o anumită boală, se produce mai mult decât o simplă reducere a substanțelor chimice responsabile pentru starea de stres, aflate la interfața cu celulele din tot corpul nostru. O întreagă gamă de neuroeptide corespunzătoare gândurilor noastre își vor croi drum prin corpul nostru, pornind de la nivelul creierului, și vor circula prin tot organismul, „pictându-l” într-o varietate de tonuri cromatice sau „intonând” diferite tonuri muzicale.

INTERFAȚA MINTE – ADN

Mintea nu influențează doar genele din ADN-ul neuronilor, ci și pe cele din ADN-ul celulelor din întregul nostru corp. Atunci când neuroeptidele andochează pe receptorii noștri, mesajele sunt transmise la nivelul celulelor. Acestea ajung în ADN, iar genele sunt fie activate, fie inactivate, sau luminate ori micșorate.

ADN-ul conține aproximativ 25.000 de gene. Gândiți-vă la gene ca la niște becuțe (eu unul le percep ca pe niște luminițe pentru pomul de Crăciun, din cauza multiplelor gene implicate într-un proces în același timp). Atunci când o genă se activează, se produce o proteină. Această proteină ar putea fi angrenată într-un proces de construcție sau de formare, cum ar fi cea a unor celule noi pentru țesuturi, oase, tendoane, sânge sau sistemul imunitar; sau ar putea fi o enzimă care ajută la o anumită transformare. De exemplu, pepsina (enzimă) ajută la transformarea alimentelor pe care le consumăm în unități mai mici de care se poate folosi organismul. Ce se produce ar putea fi chiar un hormon care va transmite un mesaj unei alte celule. Astfel, atunci când celulele se activează, ele produc tot ceea ce corpul nostru are nevoie.

În ceea ce privește vindecarea, genele se activează și secretă proteine care ajută la formarea de celule noi în piele, tendoane, sânge sau oase. Genele produc și ele proteine angrenate în procesul de declanșare a reacției imune, iar, dacă organismul suferă, să spunem, o tăietură, se produc alte proteine pentru a susține cheagul de sânge din jurul răni. Anumite gene produc proteine care afectează alte sisteme importante din corp, astfel încât întregul organism să se mobilizeze pentru a obține vindecarea.

Așadar, să spunem că o persoană a fost irascibilă și ostilă. Creierul acelei persoane produce neuropeptidele de rigoare, iar acestea circulă prin tot organismul, găsind acele celule și țesuturi cu care poate interacționa, unele de aceeași „culoare” ori cu același „sunet” ca al receptorului.

Vindecarea unei răni este un proces foarte delicat pentru starea noastră mentală și emoțională. Se știe că ostilitatea și stresul încetinesc un astfel de proces. Neuropeptidele

responsabile pentru starea de iritare și ostilitate interacționează cu celulele și transmit mesaje ADN-ului. Apoi, genele se activează și se produc proteine. Anumite gene care sunt importante în procesul de vindecare se activează doar parțial (uneori deloc) – ca în cazul unui comutator din care puteți regla intensitatea luminii într-o încăpere. Alte gene se dezactivează sau comutatorul se închide (hormonii de creștere, de pildă, care sunt importanți în procesul de vindecare). Astfel, prezența iritării și a ostilității înseamnă că proteinele necesare vindecării nu se produc în cantități suficiente de mari așa cum s-ar produce dacă organismul ar fi în stare de calm.

Pentru a fi în ton cu una dintre temele enunțate în **Capitolul 1**, o serie de specialiști de la Universitatea de Stat din Ohio au arătat că ostilitatea alterează în mod semnificativ ritmul de vindecare. Studiul, publicat în 2005 în *Archives of General Psychiatry (Arhivele de Psihiatrie Generală)* și care s-a efectuat pe 42 de cupluri căsătorite, arată că cei mai ostili dintre ei s-au vindecat în proporție de numai 60%, în raport cu rata de vindecare înregistrată de cei care au fost cel mai puțin ostili.

Într-un alt studiu din 2005, s-a descoperit că stresul reduce nivelul hormonilor de creștere în locurile unde există răni. Hormonii de creștere (care sunt proteine) sunt produși atunci când se activează anumite gene; acestea ajută în procesul de vindecare. Specialiștii au descoperit că stresul mental și cel emoțional reduc nivelul hormonilor de creștere în locurile unde sunt răni. Astfel, atunci când suntem foarte stresați, durează mult mai mult timp ca o rană să se vindece.

Analizând genele implicate efectiv în acest proces, oamenii de știință au descoperit că peste 100 de gene au fost „dereglate” cât timp subiecții au fost stresați, ceea ce înseamnă că, revenind la analogia cu becul, lumina emanată de 100 de becuri a fost

diminuată de stres, iar peste 70 au fost „intensificate”, așadar 70 au devenit mai luminoase. Specialiștii au observat că „100 de gene dereglate și 70 intensificate” au înclinat balanța genetică înspre moartea celulelor, nu înspre dezvoltarea lor, or în cazul unei răni e nevoie de refacere.

Dacă, în loc să resimțim stresul, suntem calmi, și asta datorită unei atitudini pozitive sau, poate, mulțumită încrederii în echipa de medici și a credinței că totul va fi bine, activitatea genelor se modifică, ceea ce susține procesul de vindecare. Astfel, se vor produce și mai mulți hormoni de creștere la locul răni, iar aceștia vor accelera procesul de vindecare.

Într-adevăr, într-un alt studiu realizat de Universitatea de Stat din Ohio, publicat în 2004 în *Psychoneuroendocrinology* (*Psihoneuroendocrinologie*), oamenii de știință au arătat că sprijinul social, care duce la o calmare a stării de spirit, accelerează procesul de vindecare.

Astfel, la nivelul întregului organism, genele răspund minții noastre (sau la ceea ce gândim). În *The Genie in Your Genes* (*Duhul fermecat din genele tale*), Dawson Church scrie: „Acum începem să înțelegem cum conștiința noastră ne condiționează expresia genetică clipă de clipă.”

Așadar, atunci când ne vizualizăm corpurile în curs de vindecare, așa cum vom afla și învăța puțin mai încolo în această carte, gândurile noastre ne influențează genele, ajutând la regenerarea unei zone afectate sau distruse a corpului. Și, așa cum am mai precizat, chiar dacă exemplele de mai sus se referă la prezența stresului sau absența sa, diversele gânduri pe care le avem produc tonuri diferite. Acestea nu se încadrează, pur și simplu, undeva exact pe scala dintre stres și lipsa totală de stres.

Neuropeptidele produse de tonurile variate ale gândirii noastre afectează un număr mare de gene. În ultimul exemplu, au fost afectate 170 de gene. Știința credea, cândva, că regula consacrată era „o genă, o funcție” – și că o (singură) genă făcea un singur lucru, dar acum știm că un mix de gene este angrenat în varii funcții. Așadar, când vine vorba de gene, lucrurile nu pot fi prezentate chiar în alb și negru, ci se înscriu și acționează într-o „gamă variată de tonuri”.

Dacă fiecare genă ar fi o culoare sau un sunet, diferitele stări de dispoziție sau de spirit pe care le avem ar produce infinite tonuri. Acesta este un sector de cercetare care cu siguranță se va dezvolta în următorii ani.

SĂ NE ÎNVINGEM GENELE

Puterea minții de a produce un efect asupra genelor este mare și nu trebuie să trăim cu teama unui atac de cord sau cu frica de a putea face cancer, mai ales dacă avem cazuri de acest tip în familie. O schimbare de atitudine și de stil de viață ar putea învinge multe din genele „rele” pe care, poate, le-am moștenit.

Să spunem că cineva se naște într-o familie în care au mai fost persoane cu boli de inimă, cu gene care sporesc riscul de a suferi de o boală cardiovasculară. O schimbare de atitudine, a stilului de viață va afecta numeroase gene de la nivelul creierului și din întreg organismul, ceea ce poate duce la anularea acțiunii genelor „rele”.

Așadar, în spiritul rezultatelor cercetărilor la care se face referire în **Capitolul 1**, adoptarea unei atitudini pozitive, mai mult optimism din partea noastră, renunțarea la o atitudine ostilă, la o permanentă stare de văicăreală, acceptarea vieții așa

cum e ea și a oamenilor așa cum sunt aceștia, concentrarea pe lucrurile pentru care suntem recunoscători, împărtășirea și chiar dezvoltarea unei atitudini calde față de oameni, în general, au efecte benefice asupra sănătății noastre.

Stilul de viață ne afectează genele. O dietă sănătoasă, eliminarea toxinelor și a stimulentelelor, practicarea cu regularitate a unui sport sau a unor exerciții fizice vor face întotdeauna o diferență pozitivă. A trăi în acest fel înseamnă că sunt șanse mari ca (eventualele) gene pe care le-am avea, purtătoare de boli cardiace sau de cancer, să rămână în stare latentă. E viața voastră, iar alegerea vă aparține.

Atitudinea, dieta și stilul de viață se deprind în familie, ca și genele (care țin tot de moștenirea de familie). Partea bună a lucrurilor este că putem alege noi singuri atitudinea pe care să o adoptăm, dieta pe care să o urmăm și stilul de viață pe care să îl ducem. Dacă o persoană care are gene purtătoare de boli cardiace, să spunem, ar adopta aceeași dietă și același stil de viață ca și rudele sale care au avut sau au cea boală, atunci genele sale s-ar activa în mod similar ca și la acei membri ai familiei. Astfel, persoana respectivă ar fi la fel de predispusă la boli cardiace ca și rudele sale, dar, în multe cazuri, acest lucru survine în mare parte din cauza dietei și a stilului de viață, și nu din cauza moștenirii genetice. Genetica, în cele mai multe dintre cazuri, nu joacă decât un rol minor, mult mai mic decât se credea până acum.

Există, desigur, și excepții. Anumite persoane cu gene purtătoare de boli cardiace, cu o dietă săracă și un stil de viață dezordonat nu suferă niciodată de vreo boală de inimă, așa cum există oameni care nu au aceste gene și care țin, de obicei, o dietă strictă și au un stil de viață pe măsură, dar totuși se îmbolnăvesc.

Prin urmare, dacă aveți în familie persoane cu afecțiuni cardiace sau bolnave de cancer, analizați-vă atitudinea, dar și cum vă simțiți, ce regim alimentar urmați, cât sport faceți (dacă faceți), cât de mult beți sau fumați și începeți să faceți schimbările în bine care se impun. Consultați-vă medicul de familie și cereți-i câteva sfaturi și recomandări pertinente, de specialitate.

INTERFAȚA MINTE – CELULE STEM

Faptul că mintea influențează genele ne spune nouă că mintea influențează, de fapt, dezvoltarea celulelor stem, întrucât celulele stem au material genetic (ADN). Celulele stem sunt cele care se transformă într-o mare diversitate de celule, în orice fel de tip de celulă – ca florile fără partea de sus. Acestea au doar o tulpină din care poate crește orice fel de măciucie. Astfel, o celulă stem se poate transforma într-o celulă osoasă, într-o celulă a sistemului imunitar, într-o celulă a dermei, într-o celulă cardiacă, sanguină sau chiar într-un neuron. Cum genele sunt activate, celulele stem se transformă în celulele de care este nevoie.

Probabil sunteți la curent cu dezbaterile etice privind utilizarea celulelor stem pentru a trata anumite boli. Odată transplantate, să spunem, în ficat, celulele stem embrionare devin celule hepatice. Transplantate în inimă, aceleași celule stem devin celule ale cordului. Astfel, transplantarea celulelor stem poate ajuta refacerea unor țesuturi distruse, oriunde în corpul nostru.

Se știe de mult timp că celulele stem prelevate din măduva osoasă se transformă în celule ale sistemului imunitar, care ne ajută să contracărăm infecțiile. Am văzut mai devreme ce este

neurogeneza. Există dovezi care atestă faptul că celulele stem care devin neuroni își încep viața tot la nivelul măduvei osoase. Studii recente atestă că, atunci când ni se vindecă leziuni ale pielii, celulele stem se deplasează din măduva osoasă și se transformă în celule dermice. Există, deopotrivă, dovezi care atestă că celulele stem se deplasează din măduva osoasă și se transformă în celule ale inimii, regenerând, astfel, mușchiul cardiac afectat.

După cum știm, neurogeneza este întreținută de experiențe noi, de stări emoționale puternice, de experiențe spirituale și de exercițiul fizic. De aceea, este logic să presupunem că, în asemenea situații, mintea are un efect asupra celulelor stem. Este binecunoscut faptul că stresul afectează neurogeneza. Totodată, stresul încetinește procesul de vindecare, ceea ce sugerează faptul că astfel s-ar putea respinge genele de la nivelul ADN-ului din celula stem, necesare transformării în tipul de celulă de care este nevoie pentru vindecare.

De aceea, este foarte probabil ca mintea fie să încurajeze celulele stem să se transforme în celule noi, fie să „bruieze” acest proces. Într-adevăr, în studiile despre cord, se menționează faptul că un nivel ridicat de stres reduce nivelul celulelor endoteliale progenitoare (CEP – un anumit tip de celulă stem) menite să devină celule ale inimii. Astfel, dat fiind că stresul poate afecta celulele stem, este foarte probabil ca și numeroasele nuanțe ale gândurilor, emoțiilor și atitudinilor noastre să aibă același efect.

Așadar, dacă o persoană vizualizează vindecarea unei părți afectate a corpului său, cred că, în mod cert, aceasta va avea impact asupra transformării celulelor stem în tipurile de celule necesare vindecării.

În domeniul acesta, există prea puține studii, însă sunt tot mai mulți specialiști care susțin că așa-zisele vindecări miraculoase și remisiuni spontane (cazurile în care un pacient își revine „peste noapte”) din boli grave sunt, de fapt, rezultatul deplasării celulelor stem din măduva osoasă și al transformării lor în celule care regenerează o zonă afectată.

În excelenta sa carte *The Psychobiology of Gene Expression (Psihobiologia expresiei genetice)*, omul de știință Ernest L. Rossi, laureat al mai multor premii, scrie: „Multe dintre așa-numitele vindecări miraculoase prin practici spirituale și hipnoză terapeutică survin, probabil, grație transformării genelor în celule stem, la nivelul întregului organism și în creier.”

Încă nu s-a înțeles pe deplin în ce mod sunt angrenate celulele stem în procesul de vindecare a rănilor. Celulele stem, într-adevăr, conțin ADN, ca și celulele normale, obișnuite. Cât privește vindecarea prin vizualizare, este posibil ca, așa cum sugerează Rossi, neuropeptidele să transmită mesaje ADN-ului din celulele stem și să secrete proteine care le „comunică” celulelor stem în ce tip de celulă să se transforme.

• • •

Mintea are capacitatea incredibilă de a genera o anumită influență asupra corpului nostru. În capitolul următor, vom descoperi o parte dintre noile dovezi științifice care atestă că vizualizarea are impact direct asupra zonei organismului pe care o vizualizăm și vrem să o tratăm și vindecăm.



Puterea vizualizării

*A vizualiza înseamnă a visa cu ochii deschiși,
având un scop precis.*

BO BENNETT

Dacă vizualizați o parte a corpului vostru, acea parte simte acest lucru. Alte părți, însă, nu. Într-o cercetare științifică publicată în revista de specialitate *Psychological Science*, experți de la Universitatea din Connecticut au observat faptul că voluntarii care resimțeau dureri induse experimental se așteptau să resimtă mai puțină durere într-un deget și așa s-a și întâmplat cu acel deget, dar nu și cu celălalt. Studiul s-a efectuat pe 56 de voluntari care aveau o cremă placebo despre care credeau că este un analgezic și cu care și-au masat degetul arătător de la o mână, dar nu și pe cel de la mâna cealaltă. Durerea le-a fost indusă la ambele degete, dar voluntarii au resimțit-o numai la degetul pe care nu se dăduseră cu cremă. Durerea s-a simțit mult mai puțin acolo unde aplicaseră crema, chiar dacă acel unguent era doar un placebo.

Fabrizio Benedetti a raportat ulterior același tip de efect. El a indus o durere arzătoare la mâini și la picioare pentru 173 de voluntari prin injectarea de capsaicină (acea substanță chimică

din ardeii iute, care dă senzația de „ardere”). Înainte de injecții, o parte din voluntari aplicaseră pe mâini sau pe picioare o cremă placebo, despre care credeau, la fel, că este un anestezic. Un grup de voluntari s-a dat cu cremă la mâna stângă, iar celălalt grup, la mâna dreaptă și pe piciorul stâng. Alte două grupuri de voluntari nu au primit niciun fel de cremă; așadar, ei au fost grupul de control. Studiul, publicat în *Journal of Neuroscience*, în 1999, raporta mai puțină durere (resimțită) în zonele în care voluntarii aplicaseră crema placebo. Dacă se dădeau cu cremă la mâna stângă, de pildă, atunci acolo resimțeau mai puțin durerea, însă durerea rămânea intensă la cealaltă mână și la ambele picioare. La grupurile care nu primiseră niciun fel de cremă, nu s-a înregistrat nicio diminuare a durerii. Alinarea durerii se resimțea doar în cazul voluntarilor care se așteptau ca aceasta să le treacă.

Atunci când resimțim o durere și primim un placebo despre care credem că este un calmant, faptul că noi conștientizăm care este locul durerii și că ne așteptăm ca ea să treacă determină dispariția ei exact acolo unde ni se îndreaptă gândul, și nu în altă zonă. În cercetările sale, Benedetti arată că opioidele endogene (despre care am învățat în **Capitolul 2**) s-au eliberat numai în acea zonă a corpului în care subiectul se aștepta ca durerea să dispară (acolo unde s-au concentrat gândurile voluntarilor). El scrie: „opioidele endogene nu acționează la nivelul sistemului nervos, ci *numai* la nivelul acelor circuite neuronale ce leagă anumite așteptări de o serie de reacții la placebo” (autorul este cel care a dorit să evidențieze ideea de „numai”).

Cu alte cuvinte, în anumite locuri din creier se eliberează substanțe chimice ce determină rezultatul la care ne așteptăm noi. Conștientizarea acestui fapt pare să fie forța directoare,

cea care ghidează substanțele pentru a se elibera în organism și indică și locul anume pe unde să o facă.

Așadar, dacă o persoană se așteaptă să îi dispară durerea dintr-o anumită zonă a corpului, în creier se activează circuite neuronale pentru acea zonă, unde se eliberează, astfel, opioide endogene. Opioidele nu invadează tot creierul, ci numai părțile ce controlează zonele asupra cărora se concentrează gândurile acelei persoane. Același lucru se întâmplă dacă o persoană care suferă de două afecțiuni primește un placebo pentru una dintre ele, crezând de fapt că ia un medicament. În **Capitolul 2**, am citit despre un studiu în care unui subiect i s-a dat un inhalator despre care credea că ar conține alergeni și polen și care a prezentat simptome tipice pentru astm și rinită alergică. Apoi, acelei persoane i s-a dat un alt inhalator despre care i s-a spus că ar conține alergeni. De data aceasta, a avut doar simptome de astm. În cel de-al treilea experiment, i s-a spus că inhalatorul conține alergeni și polen și, din nou, persoana a avut simptome de astm și de rinită alergică. Conștientizarea a ceea ce trebuia să se întâmple a făcut ca anumite substanțe chimice să se elibereze în organism, ceea ce s-a și petrecut. Așadar, dacă o persoană care are astm și rinită alergică primește un placebo pentru astm, despre care pacientul crede că este medicament, simptomele de astm dispar, dar cele de rinită alergică persistă. Invers, dacă i s-ar spune că acel remediu (placebo) este pentru rinită alergică, simptomele de rinită ar dispărea, însă cele de astm ar persista. Ca și în experimentele legate de durere și de resimțirea acesteia, faptul că suntem conștienți de ceea ce este în neregulă cu noi și de ce ar trebui să aibă loc într-o astfel de situație, când primim medicația de rigoare, pare a fi forța directoare care instruește creierul și organismul în legătură cu ce substanțe să

secrete, ce gene să fie activate și dezactivate, unde ar trebui să se canalizeze acele substanțe și, în ultimă instanță, ce ar trebui să se întâmple. Imaginați-vă cum ar fi dacă am crede că trebuie doar să ne dorim ca boala să dispară! Interesant gând, nu-i așa?

CREIERUL ESTE CONECTAT LA ORGANISMUL NOSTRU

Fiecare parte a corpului nostru este *conectată* la creier. Nervii conectează creierul la piele, mușchi, oase, tendoane și organele interne. Acesta este și motivul pentru care atunci când cineva vă atinge o parte a corpului, o simțiți, iar, dacă un organ este suferind, puteți chiar resimți mai acut durerea. Dar, așa cum atingerea se înregistrează la nivelul creierului, simplul fapt că vă gândiți la o zonă a corpului are același efect. În acest mod, putem crește temperatura mâinii noastre dacă ne-o imaginăm mai caldă și, la fel, durerea dispare atunci când atenția ne este distrasă.

Deși odată acest lucru ținea doar de domeniul misticului și a fost respins de oamenii de știință ca fiind apanajul șarlatanilor, o mare parte dintre cercetări se axează azi pe această idee. Studiile de neuroștiințe au demonstrat, în mod concludent, că, dacă ne gândim că ne mișcăm o anumită parte a corpului, zona creierului care guvernează acea parte este stimulată. Faptul că ne gândim că ne mișcăm mâna, de pildă, activează „harta mâinii” de la nivelul creierului.

Publicând un studiu, în 2003, în *Journal of Neurophysiology*, o serie de specialiști de la Institutul Karolinska din Stockholm (unde câștigători ai Premiului Nobel pentru Fiziologie sau Medicină și-au ținut discursul în calitate de laureați Nobel) au

demonstrat că, atunci când ne imaginăm că ne mișcăm degetele de la mâini, cele de la picioare sau limba, de exemplu, se activează zona creierului nostru care guvernează fiecare zonă în parte.

Este foarte probabil ca și creierul să se activeze în zona care guvernează orice parte a corpului asupra căreia ne concentrăm atenția.

SĂ NE FOLOSIM MINEA PENTRU A NE FORMA MUȘCHII

Dacă vă gândiți în mod repetat la orice zonă a corpului, acest fapt are un efect și mai puternic asupra acesteia. După cum am scris în capitolul precedent, și anume că repetarea unei mișcări duce la extinderea hărții creierului sau la îngroșarea unei zone a acestuia, același lucru se întâmplă și când reluăm gândul despre o anumită mișcare.

Într-un studiu realizat în 1994 de Facultatea de Medicină din cadrul Universității Harvard, voluntarii interpretau la pian o combinație de note, folosindu-se de toate cele cinci degete. Combinația era următoarea: deget mare, arătător, mijlociu, inelar, deget mic, inelar, mijlociu, arătător, deget mare. Au făcut acest lucru timp de două ore, cinci zile la rând. Un alt grup (de voluntari) doar și-a imaginat că interpretează acele note tot atâta timp și chiar că le aud. La finele celor cinci zile, li s-au înregistrat „hărțile creierului” tuturor voluntarilor din aceste grupuri. Hărțile degetelor voluntarilor care chiar au interpretat notele s-au extins, așa cum era de așteptat, dar și hărțile celor care doar își închipuiseră acest lucru s-au dezvoltat la fel de mult în mod neașteptat.

Și nu doar creierul s-a activat. Dat fiind că nervii se conectează la mușchi, mușchii noștri se pot dezvolta și doar dacă ne imaginăm că îi folosim. Un studiu din 2004, realizat de specialiști de la Departamentul de Inginerie Biomedicală de la Institutul de Cercetare Lerner din Cleveland, a măsurat creșterea substanțială a forței printr-un exercițiu doar imaginat. La studiu au participat 30 de voluntari. Unii și-au antrenat efectiv degetele, însă alții doar și-au imaginat că o fac. La fiecare sesiune de pregătire, voluntarii au făcut 15 contracții odată, reale sau imaginare, urmate de o perioadă de repaus de 20 de secunde fiecare. O sesiune ținea 15 minute și avea loc cinci zile pe săptămână, vreme de 12 săptămâni. După aceste 12 săptămâni, oamenii de știință au testat forța degetului mic al fiecărui voluntar. Așa cum era de așteptat, voluntarii care au făcut exercițiile fizice s-au dovedit a fi mai puternici; forța lor musculară a crescut cu 53%, însă, în mod incredibil, voluntarii care s-au antrenat doar mental și-au sporit forța cu 35%, chiar dacă aceștia nu „ridicaseră nici măcar un deget”.

Cunosc un tânăr atlet, sprinter, pe nume Thomas, care trebuia să se opereze la umăr și căruia i s-a spus că nu se va mai putea antrena întregul sezon. Fiindcă nu voia să piardă din forța musculară, Thomas mergea la sală doar mental, ridicând greutăți ca și când chiar ar fi fost acolo. Nu numai că a descoperit că și-a revenit după accidentare mult mai repede decât se preconiza, dar s-a și întors la antrenamente aproape la fel de puternic pe cât era înainte de operație, iar procesul de vindecare a fost unul rapid. În scurt timp, a fost selectat să alerge pentru țara sa, Scoția, pentru prima dată la un concurs internațional.

Studiile recente arată chiar că, dacă ne imaginăm că ridicăm greutăți mari, creierul și mușchii sunt stimulați mai mult decât

dacă ne imaginăm că ridicăm greutatea mai mici. Într-un raport din 2007 publicat de specialiști de la Universitatea Lyon, 30 de voluntari fie au ridicat, fie și-au imaginat că ridică gantere de diverse greutăți. În mod semnificativ, cercetătorii au descoperit că activarea mușchilor era adecvată pentru tipul de greutate pe care voluntarii și-o imaginau că o ridică. Dacă își imaginau că ridică o greutate mare, de exemplu, mușchii lor se activau mai mult decât dacă și-ar fi imaginat că este vorba de o greutate ușoară.

Atleții au înțeles de mult timp că mușchii sunt afectați de vizualizare și, de aceea, a se privi cu ochii minții performând la cel mai înalt nivel îi separă adeseori pe campioni de atleții de care istoria nu-și mai aduce aminte. Acum, însă, știm că, din punct de vedere științific, creierul este influențat de procesul de vizualizare și, astfel, acesta stimulează mușchii. E un lucru cert! Am fost și eu, cândva, sportiv – făceam sărituri în adâncime, și de multe ori alții râdeau de mine pentru că petreceam foarte mult timp imaginându-mi că sar. Și totuși asta a funcționat pentru mine, fiindcă, după numai două luni de antrenament formal, am ajuns în finala de la săriturile în lungime din 1996, de la Campionatul Scoțian, o competiție de înalt nivel ce atrăgea participanți britanici la Olimpiadă, dornici să instituie ei standardul la Jocurile Olimpice. Acum știm cât de benefică poate fi vizualizarea. Adeseori mă întreb câte aș fi reușit dacă aș fi continuat să mă antrenez la acel nivel, dar m-a interesat mai mult partea de antrenorat și, astfel, am devenit antrenor la proba de sărituri în lungime chiar în sezonul următor. Dacă vă imaginați că săriți departe sau că alergați repede, mușchii vă vor fi stimulați să se dezvolte, astfel încât să puteți susține acel efort fizic; dar dacă, să spunem, vă fixați în minte bara mai sus și vă imaginați că săriți la o distanță

aproape de recordul mondial sau că alergați și reușiți să obțineți un timp de record mondial, făcând acest exercițiu cu regularitate, atunci mușchii vi se vor dezvolta în direcția dorită.

În iulie 2008, BBC a transmis un documentar de o oră despre Colin Jackson, fostul deținător al recordului mondial la proba de 110 metri garduri. Analiza genetică a sângelui lui Colin, efectuată la Universitatea din Glasgow, a relevat faptul că avea un anumit avantaj genetic, însă analiza fibrelor sale musculare a evidențiat faptul că acesta avea și un nivel extrem de ridicat de ceea ce se numește „mușchi superflexibili și iuți”. Dacă era să se bazeze exclusiv pe partea de genetică, Colin Jackson nu ar fi avut un asemenea nivel al fibrelor. Este foarte probabil ca hotărârea sa de a fi cel mai bun în acest sport să fi jucat un rol semnificativ în modul în care i s-au dezvoltat mușchii.

Dacă un atlet își imaginează cu regularitate că aleargă și atinge un timp record la nivel mondial, atunci mușchii săi vor fi stimulați diferit și se vor dezvolta altfel decât dacă și-ar imagina că atinge un timp ce doar l-ar propulsa în campionatul intern. Ceea ce contează cu adevărat este pe ce ne concentrăm.

INTERFEȚELE CREIER – COMPUTER

Protetica este una dintre aplicațiile de impact ce s-au dezvoltat datorită studiului rezultatelor cercetărilor efectuate, conform cărora faptul de a-ți imagina că miști o mână activează zona creierului ce coordonează mișcarea mâinii. Studiul în speță folosește interfețele creier – computer care înregistrează stimularea neuronilor, ca urmare a mișcărilor imaginate, după care convertește stimularea respectivă într-un semnal electronic care îi „dictează” membrului respectiv să se miște. În

studiul de pionierat publicat în *Nature* în anul 2006, o persoană tetraplegică, având un microcip inserat în creier, a reușit să miște cursorul de la calculator pe ecran și chiar să deschidă un e-mail, folosind puterea minții. De asemenea, a jucat un joc pe calculator, a controlat un braț robotic, a schimbat canalul TV și a reglat volumul unui televizor, în timp ce purta o conversație.

Într-o lucrare intitulată *Walking from thought (Mergând doar cu gândul)*, publicată în 2006 de specialiști de la Universitatea de Tehnologie din Graz, se menționează că persoane paralizate au reușit să meargă pe o stradă virtuală, într-un simulator virtual al vieții reale.

NEURONII-UGLINDĂ

Studiile arată că, în mod incredibil, simplul fapt de a-i privi pe alții cum se antrenează sau cum fac exerciții fizice are impact asupra creierului și mușchilor noștri. În 2001, specialiști de la Universitatea din Parma, Italia, care au semnat articole în *European Journal of Neuroscience*, au scanat creierul unor voluntari în timp ce aceștia priveau cum alte persoane își mișcă mâinile, gura sau picioarele. În mod surprinzător, li s-au activat zonele creierului care controlau mișcările mâinii, gurii și ale picioarelor, ca și când ei ar fi făcut acele mișcări. Mergând mai departe, într-o lucrare fascinantă din 2006 intitulată *Bend it like Beckham: embodying the motor skills of famous athletes (Apleacă-te ca Beckham: întruchiparea abilităților motorii ale atleților celebri)*, oameni de știință de la Centrul pentru Neuroștiințe Clinice și Cognitive de la Universitatea din Țara Galilor au descoperit că nu e nevoie nici măcar să privim oamenii mișcându-se. Nu trebuie decât să privim fotografia cuiva cunoscut pentru o anumită abilitate, iar creierul și mușchii

noștri vor fi stimulați. Privind la fotografia unui fotbalist celebru, de pildă, se activează zone ale creierului care guvernează mușchii picioarelor.

Oricât de incredibil ar suna, faptul că privim un atlet evoluând ne face mai buni la acel capitol, al mișcării. A-l privi pe Tiger Woods jucând golf te poate face un jucător de golf mai bun. Și, dacă ne uităm la cineva care nu este un expert, tot ne ajută să ne îmbunătățim abilitatea respectivă, deși nu la fel de mult. Dacă vrei să înveți ceva, stați în preajma unor oameni care sunt experți în acel domeniu. Asta înseamnă, în NLP sau PNL (programarea neuro-lingvistică), „să copiezi sau să urmezi un model”, așa funcționează. În NLP, suntem încurajați să studiem și să învățăm de la experți. Cercetările din domeniul neuroștiințelor arată că organismul și creierul nostru sunt, astfel, stimulate ca cele ale unui expert.

Și, așa cum vizualizarea mușchilor noștri care lucrează ne sporește forța, la fel se întâmplă și dacă privim mușchii la lucru. Într-un experiment similar celui descris anterior în acest capitol, voluntarii priveau alți voluntari cum își flexează degetul mic în loc să-și imagineze doar că o fac. În grupul care a făcut efectiv exercițiul, forța musculară a degetului mic de la mâna dreaptă (cea folosită) a crescut cu 50%, însă, în mod surprinzător, în grupul care doar a privit exercițiul, forța degetului de la mâna dreaptă a sporit cu 32%.

Un efect secundar, suplimentar, dar interesant al acestui experiment îl reprezintă faptul că forța degetului mic de la mâna stângă, lucru valabil pentru ambele grupuri, a crescut deopotrivă. În grupul care a făcut efectiv exercițiul, forța degetului mic de la mâna stângă a crescut cu 33%, iar, în cazul grupului de voluntari care doar au privit, aceasta a crescut cu 30%.

Exercițiul fizic real, făcut cu degetul mic, vizualizarea aceluși exercițiu, precum și faptul că îi privim pe alții cum exersează, toate acestea reprezintă metode de activare a neuronilor din zona creierului care controlează mușchii de la degetul mic. Prin extensiune, dacă ați avea probleme în a mișca o anumită parte a corpului, simplul fapt de a privi oameni care pot face asta lejer, pe deplin (dar fără invidie sau gânduri negative prin comparație cu situația voastră), v-ar îmbunătăți considerabil capacitatea de a vă mișca.

Într-adevăr, într-un studiu de pionierat despre recuperarea după un atac cerebral, publicat în revista *NeuroImage*, specialiști de la Spitalul Universitar din Schleswig-Holstein din Germania au studiat, timp de patru săptămâni, opt pacienți care suferiseră un atac cerebral, în timp ce aceștia priveau oameni perfect sănătoși, capabili să facă acțiuni de rutină precum să bea o cafea sau să mănânce un măr. În tot acest răstimp, pacienții au beneficiat, în egală măsură, de un program normal de refacere. La finele celor patru săptămâni, pacienții care priviseră persoanele sănătoase cum derulează activități (obișnuite) își îmbunătățiseră mult mai mult starea decât cei care nu priviseră acțiunile respective și, în mod incredibil, tomografiile lor au indicat că hărțile lor neuronale afectate se regeneraseră.

Creierul reflectă întocmai ceea ce privim sau ceva ori pe cineva la care suntem atenți. Dacă cineva este trist, de exemplu, iar noi suntem atenți la genul acesta de persoană, creierul nostru va reflecta tristețea pe chipul nostru. Dacă ne și petrecem destul timp cu asemenea persoane, sunt șanse mari să ne întristăm și noi. La fel, dacă stăm în preajma unor persoane vesele, creierul va reflecta expresia și acțiunile acestora, având

șanse mari să ne îmbunătățim și noi considerabil starea de spirit.

Neuronii care sunt stimulați de ceea ce vedem se numesc pe bună dreptate „neuroni-oglină”. Aceștia ne ajută să învățăm lucruri noi, privindu-i pe alții cum le fac. De exemplu, într-un studiu din 2004, experți de la Catedra de Neuroștiințe din cadrul Universității din Parma au făcut tomografii unor voluntari care nu cântaseră la chitară niciodată, în timp ce priveau pe cineva care interpreta ceva la acest instrument. Tomografiile au arătat că neuronii lor oglină se activaseră ca și când ei înșiși cântau la chitară.

Există și alte studii de dată recentă care arată că atât de mare este puterea conștientizării noastre și a creierului nostru, încât simplul fapt de a asculta fraze care descriu mișcarea (noțiunea de mișcare) ne activează creierul ca și când am face efectiv acele mișcări. Specialiști de la Catedra de Neuroștiințe din cadrul Universității din Parma au arătat că, atunci când voluntarii au ascultat persoane discutând despre mișcări ale mâinii, s-a activat zona creierului ce controlează mișcările acestui membru. Atunci când au ascultat persoane vorbind despre mișcări ale picioarelor, s-a activat zona creierului corespunzătoare mișcării acestor membre.

În mod interesant, studiile arată că, atunci când auzim o persoană vorbind, mușchii limbii ni se activează, mai ales dacă persoana respectivă vorbește clar. Așadar, dacă aveți probleme motrice și ascultați pe cineva descriind niște mișcări perfecte, abilitatea voastră de a vă mișca va crește, iar harta creierului corespunzătoare mușchilor necesari (pentru acea activitate) se va extinde. În mod similar, în sport, dacă ascultați un jucător de tenis cum descrie un serviciu extraordinar pe care l-a

executat, vi se va îmbunătăți abilitatea de a servi (dacă jucați tenis).

Am făcut odată o demonstrație cu acest gen de efect împreună cu participanții la un *workshop*, care umpleau o încăpere întregă. Am aflat despre asta dintr-o carte fabuloasă intitulată *Neurospeak*, scrisă de Robert Masters. Preț de aproximativ cinci minute, nu am făcut decât să vorbesc despre mișcarea brațului nostru drept și despre rotirea umărului drept. Când am terminat de vorbit, i-am cerut fiecărei persoane în parte dintre cele prezente la *workshop* să-și întindă ambele brațe și umerii. Spre surprinderea grupului, brațul lor drept și umărul drept erau mai ușori și îi simțeau mai flexibili decât brațul și umărul stâng. O observație făcută antrenorilor sportivi: ce spuneți chiar contează foarte mult! Prin extensiune, dacă ați fi bolnavi, doar ascultând pe cineva vorbind despre o stare perfectă de sănătate v-ar ajuta să vă însănătoșiți, mai ales dacă aceștia ar menționa cât de uimitor este corpul omenesc și cât de extraordinară este capacitatea sa de regenerare. Ultimul lucru de care avem nevoie atunci când suntem suferinzi este să avem în jurul nostru indivizi care se plâng întruna de cât de bolnavi sunt ei. Creierul este incredibil de sensibil la ceea ce conștientizăm. Gândiți-vă la o mișcare și creierul va fi stimulat ca și când ați face efectiv acea mișcare. Observați cum se produce o mișcare sau auziți vorbindu-se despre ea și se va întâmpla același lucru. Și, numai faptul că ne uităm la o parte a corpului sporește sensibilitatea acelei zone a organismului nostru. Studii realizate de specialiști de la Universitatea din Țara Galilor indică faptul că, dacă privim la mâna sau gâtul cuiva, ne crește sensibilitatea în acea zonă.

Acesta este și motivul pentru care dacă vedem pe cineva că suferă avem o tresărire. Dacă vedem pe cineva cum își

scrântește glezna, de pildă, e posibil să simțim și noi ca un soi de cârcel la nivelul acestei zone. Așa și reușim să empatizăm cu cineva care suferă și să resimțim noi înșine „dureri fantomă” și simptome ale bolii respective, atunci când o persoană dragă nouă este bolnavă. Sunt bărbați care au resimțit contracții atunci când soțiile lor erau în travaliu. Faptul că suntem conștienți de suferința cuiva drag transferă atenție în mod inconștient asupra aceleiași zone a corpului nostru, iar neuronii corespunzători se activează, provocându-ne și nouă suferință sau durere, dar faptul că generăm în acest mod suferință și disconfort în corpul nostru demonstrează că ne putem și „debarasa” de acestea. Orice medic vă poate spune că foarte multe boli își au rădăcina... în mintea noastră. De aceea, tot mintea trebuie să fie cea care ne și vindecă.

Creierul nu pare să facă diferența între real și imaginar, ceea ce e un lucru extraordinar, dacă dorim să ne vedem cu ochii minții însănătoșindu-ne. Creierul percepe faptul că noi chiar ne vindecăm și este posibil ca acesta, așa cum o arată studiile placebo descrise la începutul acestui capitol, să secrete substanțele chimice în locul unde este nevoie și la momentul oportun, și, de asemenea, să activeze și dezactiveze genele corespunzătoare, astfel încât, într-un final, să devenim ceea ce ne-am închipuit.

IMAGISTICĂ GHIDATĂ

În 2004, medici de la Spitalul „Tai Po” din Hong Kong au recurs la metode de relaxare prin „imagistică ghidată”, pentru a trata pacienți cu boală pulmonară obstructivă cronică (BPOC). Relaxarea prin imagistica ghidată se referă la acele momente în care o persoană ascultă înregistrarea unei alte

persoane care o „conduce” printr-o serie de imagini vizuale relaxante. La studiu au participat 26 de pacienți. 13 dintre ei au beneficiat de șase sesiuni de imagistică ghidată, în timp ce ceilalți 13 s-au odihnit în tot acel răstimp. La finele studiului, s-a constatat o creștere a nivelului de saturație cu oxigen în sânge la grupul de pacienți care urmaseră imagistica ghidată.

Un studiu din 2006 realizat de Facultatea de Asistenți Medicali din cadrul Universității Purdue din Indiana a stabilit că imagistica ghidată este benefică și pentru femeile în vârstă care suferă de osteoartrită. Din cele 28 de femei câte au luat parte la studiu, jumătate au folosit imagistica ghidată timp de 12 săptămâni, iar jumătate, nu. După cele 12 săptămâni, femeile care recuseseră la imagistica ghidată au înregistrat un nivel crescut al calității vieții prin comparație cu cele care nu o făcuseră.

Într-un studiu din 2008 efectuat la Spitalul „William Beaumont” din Royal Oak, Michigan, s-a folosit imagistică ghidată în tratamentul cistitei interstițiale. 15 femei au recurs la imagistică ghidată timp de 25 de minute, de două ori pe zi, în decurs de opt săptămâni. Imaginile respective erau canalizate pe vindecarea vezicii urinare, pe relaxarea mușchilor din zona pelviană și calmarea nervilor angrenați în afecțiune. 15 femei dintr-un grup de control s-au odihnit în intervalul menționat. Rezultatele indică chiar că femeilor care au folosit imagistica ghidată li s-au redus considerabil simptomele și durerile, în comparație cu cele care nu folosiseră imagistica ghidată.

Un alt studiu din 2008, publicat în *Journal for the Society of Integrative Oncology* (*Revista Societății pentru Oncologie Integrativă*), a relevat faptul că imagistica ghidată reduce riscul de recidivă a cancerului la sân. Studiul s-a efectuat pe 34 de femei care au participat la programul pe bază de imagistică, derulat

pe parcursul a opt săptămâni. În urma studiului, s-a descoperit că femeilor li se redusese nivelul de stres și li se îmbunătățise calitatea vieții, precum și că nivelul cortizolului, un indicator al probabilității recidivei cancerului, se îmbunătățise deopotrivă.

Imagistica ghidată are impact inclusiv asupra vindecării rănilor, lucru demonstrat prin studiul efectuat în 2007 de Universitatea Louisiana, Facultatea de Asistenți Medicali, la care au participat 24 de pacienți care suferiseră o intervenție chirurgicală prin care li se îndepărtase vezica biliară. Pacienții care recuseseră la imagistica ghidată nu numai că au înregistrat o scădere a nivelului anxietății și al hormonilor de stres, dar au prezentat și mai puține iritații provocate de rănilor datorate operației. E vorba de acea roșeață din jurul rănii (provocate de incizie), asociată, de regulă, cu infecția sau inflamația. De fapt, imagistica ghidată a accelerat vindecarea rănilor.

Imagistica ghidată s-a folosit și la tratarea durerilor provocate de fibromialgie. Publicând un articol de specialitate în *Journal of Psychiatric Research* din 2002, experți de la Universitatea Norvegiană de Știință și Tehnică au comparat „imagistica plăcută” (care folosește imagini frumoase, plăcute, pentru a le distra pacienților atenția de la durere) cu „imagistica atenției” (vizualizarea „lucrărilor active ale sistemelor interne de control al durerii”). Studiul s-a realizat pe 55 de femei, iar nivelul durerii acestora a fost atent monitorizat, zi de zi, timp de patru săptămâni. Nivelul durerii în cazul grupului pentru care s-a recurs la „imagistică plăcută” s-a redus semnificativ, în timp ce în cazul grupului pentru care s-a folosit „imagistica atenției” nu s-a întâmplat același lucru.

Și eu, personal, am făcut o serie de observații. Sunt persoane cărora le vine greu să vizualizeze în mod activ cum le scade

durerea. A se gândi la acest lucru înseamnă, pentru ei, un factor de stres, ceea ce poate să le intensifice durerea.

Este important și ce fel de vizualizare folosim. Anumite tipuri de vizualizare pot fi stresante, mai ales atunci când e vorba și de durere (fizică). Dacă vreodată vi se pare că o anumită vizualizare este stresantă pentru voi, opriți-vă din a o mai face! Cu „imagistica plăcută”, imaginile cotidiene ce ne provoacă stres sunt înlocuite cu unele frumoase, agreabile, ceea ce reduce stresul și diminuează durerea.

Capacitatea noastră de a vizualiza are impact și asupra reușitei noastre în a ne vindeca. Într-un studiu din 2006, publicat în *Alternative Therapies in Health and Medicine* (*Terapii Alternative în Sănătate și Medicină*), specialiști de la Departamentul de Promovare a Sănătății și de Comportament Uman de la Universitatea din Kyoto au măsurat nivelul hormonilor de stres (cortizolul din salivă) și starea de dispoziție pentru 148 de subiecți care au beneficiat de două sesiuni de „imagistică ghidată”. În primul rând, studiul a stabilit că nivelul cortizolului din salivă era mai mic după prima și cea de-a doua ședință. Specialiștii au observat că „informațiile neplăcute, care reprezintă una dintre cauzele stresului mental, sunt înlocuite de imagini confortabile, iar această înlocuire afectează concentrațiile de cortizol din salivă ale persoanei respective”. În al doilea rând, evaluând caracterul viu al imagisticii fiecărei persoane, studiul a stabilit că cea mai bună abilitate de a vizualiza ducea la cea mai mare reducere a nivelului de cortizol din salivă.

Însă nu vă faceți griji dacă nu vă priceți foarte bine la vizualizare. Partea creierului angrenată în acest proces se va extinde cu timpul, prin exercițiu, iar capacitatea voastră de vizualizare se va îmbunătăți considerabil. Este exact ca la sport.

Chiar dacă, la început, abilitatea voastră nu e prea grozavă, impactul produs asupra organismului tot este unul pozitiv. Gândurile și cuvintele stimulează creierul deopotrivă.

IMAGISTICA MENTALĂ

Mai multe studii de dată recentă arată că pacienții care au suferit un atac cerebral și persoanele cu afecțiuni la nivelul măduvei spinării își pot recăpăta capacitatea de a se mișca prin exerciții de imaginație în care se văd mișcându-se. În mod similar, persoanele care suferă de Parkinson se pot mișca cu mai multă lejeritate și precizie.

Într-o cercetare din 2007, coordonată de specialiști de la Catedra de Reabilitare și Medicină Fizică din cadrul Colegiului de Medicină de la Universitatea din Cincinnati, s-a folosit vizualizarea (specialiștii o numesc „imagistică mentală”) într-un studiu desfășurat pe durata a șase săptămâni, pentru a-i ajuta pe pacienții care suferiseră un atac cerebral să-și recapete o parte din abilitatea de a se mișca. Studiul s-a efectuat pe 32 de pacienți, dintre care jumătate au recurs la exerciții de vizualizare, dar au participat deopotrivă la sesiuni de terapie fizică. Cealalți au urmat doar sesiunile de terapie fizică. La finele celor șase săptămâni, pacienții care făcuseră exercițiile de vizualizare au fost capabili să se miște mult mai bine decât cei din grupul care nu recursese la vizualizare. În testele standard, deteriorarea capacității lor de a-și mișca brațele a scăzut mult, iar funcția de mișcare a brațelor s-a ameliorat considerabil. Atunci când pacienții care suferiseră un atac cerebral și-au imaginat cum își mișcă brațele, creierul lor a fost stimulat în zona care controlează mușchii brațelor. Dacă acesta a fost

cumva afectat de atacul cerebral, hărțile creierului încep să se regenereze.

Majoritatea studiilor privind utilizarea metodei vizualizării pentru recuperarea în urma unui atac cerebral au demonstrat că imagistica mentală este și mai eficientă atunci când este însoțită sau dublată de exerciții fizice. Așadar, vizualizarea nu trebuie să fie un substitut pentru medicație sau terapie, ci un instrument adițional. Uneori, ne gândim că terapia va da roade, iar alții ne trece prin minte că nu va funcționa. Vizualizarea *directionează* gândirea noastră în mod pozitiv, constructiv. Această abilitate a creierului de a se reface este importantă pentru orice fel de leziune ce necesită regenerare și pentru recăpătarea capacității de mișcare. În 2007, publicând un articol de specialitate în *Experimental Brain Research*, oamenii de știință i-au învățat metoda vizualizării pe pacienții care suferiseră o leziune la nivelul coloanei vertebrale. Zece pacienți tetraplegici/paraplegici au fost instruiți să-și imagineze că își mișcă limba și picioarele și, astfel, chiar și-au îmbunătățit capacitatea de a le mișca.

Rezultatele cercetărilor efectuate, publicate în revista de specialitate *Neurorehabilitation and Neural Repair (Neuroreabilitarea și recuperarea neuronală)* din 2007, arată că vizualizarea i-ar putea ajuta considerabil pe pacienții care suferă de boala Parkinson. La studiu au participat 23 de pacienți; 11 dintre ei au beneficiat de ședințe de terapie fizică de câte o oră fiecare, de două ori pe săptămână, timp de 12 săptămâni, iar restul au recurs la vizualizare, precum și la ședințele de terapie. La finele celor 12 săptămâni, testele au arătat că pacienții care au folosit vizualizarea și-au îmbunătățit starea mult mai mult decât cei care nu făcuseră exercițiile de vizualizare.

Metoda vizualizării s-a folosit cu succes și în cazul bolnavilor de astm, pe care i-a ajutat să respire mai ușor. Într-un studiu realizat în statul Alaska pe un eșantion de 70 de pacienți care sufereau de astm, aceștia fie au recurs la metoda vizualizării, prin care și-au imaginat că reduc spasmele bronșice și inflamația de la nivelul bronhiilor (ceea ce se numește „imagistică direcționată biologic”), fie au primit lecții despre cum să țină în frâu această suferință. După șase săptămâni în care au urmat două ședințe a câte două ore fiecare pe săptămână, atât vizualizarea, cât și lecțiile primite au condus la ameliorarea semnificativă a simptomelor astmului, dar și mai mult s-a îmbunătățit starea pacienților care recurseseră și la vizualizare.

Ce este cel mai interesant la acest studiu este faptul că, spre deosebire de altele, nu presupune focusarea pe mișcări, element pe care se axează majoritatea studiilor recente despre vizualizare. Sistemul nervos periferic descrie conexiunea dintre creier și mușchii corpului. Atunci când ne canalizăm pe mișcarea mușchilor, activăm zona creierului care îi guvernează. Studiul despre astm analiza legătura dintre plămâni, un organ intern, și creier, conectați prin sistemul nervos autonom (SNA), un proces care este inconștient. Prin SNA, creierul este conectat la ochi, glanda parotidă, glandele salivare, plămâni, inimă, ficat, splină, stomac, pancreas, intestine, rinichi, vezică, piele și organe reproducătoare. Noi menținem aceste sisteme inconștient, însă conținutul minții noastre conștiente pătrunde în mintea noastră inconștientă și, treptat, gândurile noastre conștiente influențează SNA.

Alături de studiile despre placebo, cel despre astm arată că nu focusarea pe mișcările musculare activează creierul; concentrarea sau simpla conștientizare a oricărei părți a corpului îl activează în egală măsură. Toate celulele din

organism sunt irigate de fibrele nervilor care le leagă de creier, astfel încât, atunci când ne canalizăm atenția asupra unei părți a organismului nostru – fie că este vorba de un mușchi, un organ sau o celulă –, noi stimulăm zona creierului care este legată de acea parte. De aceea, atât prin sistemul nervos periferic, cât și prin sistemul nervos autonom, gândurile pot influența oricare parte a corpului.

Sistemul nervos periferic și cel autonom sunt, fără îndoială, angrenate în procesul de vindecare, dar este foarte probabil ca centrii superiori ai sistemului nervos să fie, de asemenea, implicați în unele procese de recuperare. Aceste centre superioare ne leagă gândurile, intențiile, imaginile mentale, speranțele și dorințele noastre de procese individuale ce au loc în organism. Cele mai multe efecte placebo implică sistemul nervos autonom, dar sunt convins că multe implică și aceste centre superioare. De aceea, credințele noastre (conștiente și inconștiente deopotrivă) pot influența anumite părți și sisteme din organism, în anumite moduri. Ce ne așteptăm să se petreacă poate afecta ceea ce se petrece cu adevărat.

În studiul despre placebo, o persoană care se vindecă în timp ce ia un medicament placebo nu vizualizează în mod activ vindecarea, dar atenția sa, fie ea conștientă sau inconștientă, este direcționată către părțile corpului care sunt în suferință, indiferent dacă este vorba despre un mușchi sau dacă se leagă de creier prin sistemul nervos periferic, prin organele interne sau prin intermediul sistemului nervos autonom. Atunci când o persoană primește un medicament placebo, gândurile pozitive și speranța vindecării înlocuiesc gândurile negre legate de boală. De aceea, diverse gânduri descriu mental boala și, astfel, creierul și diverse zone ale corpului sunt, probabil, influențate și stimulate, în mod diferit,

din momentul în care persoana respectivă crede că este foarte bolnavă.

PUTEREA SE AFLĂ ÎN NOI

Știm deja că atitudinea are o influență semnificativă asupra stării noastre de sănătate. O atitudine pozitivă ne poate proteja de o boală, mai ales de cele de inimă, și ne poate ajuta să trăim mai mult timp. Studiile despre efectul placebo arată că, atunci când luăm un medicament sau un placebo, ceea ce contează cu adevărat este ceea ce gândim. Procesul de vindecare începe cu noi. Minte poate face un medicament ineficient să funcționeze sau un medicament eficient să pară ineficient.

Am mai învățat, de asemenea, că în mod sigur gândurile noastre schimbă chiar structura creierului nostru și că acestea transmit substanțe chimice de la nivelul creierului către întreg organismul, unde interferează cu celulele noastre și chiar cu ADN-ul nostru.

Știm, de asemenea, că, atunci când ne canalizăm atenția pe o anumită parte a corpului nostru, se activează zona creierului care guvernează acea parte, iar respectiva zonă a corpului se activează deopotrivă; prin această conexiune, se produce vindecarea, atunci când o vizualizăm.

Înainte de a merge mai departe cu recomandările despre cea mai bună metodă de vizualizare, în capitolul următor voi vorbi despre stres și rolul pe care acesta îl joacă în procesul de îmbolnăvire. Indiferent cu ce boală am avea de luptat, este foarte important, în primul rând, să reducem stresul din viața noastră, întrucât acesta are un impact negativ asupra aproape oricărei boli.



A ne stresa sau a nu ne stresa

*Nu vă agățați de trecut, nu visați la viitor,
ci concentrați-vă asupra momentului prezent.*

BUDDHA

Am simțit că este extrem de important să dedic un capitol întreg din cartea de față stresului, deoarece acesta are un impact negativ asupra organismului uman.

S-a stabilit că stresul are legătură cu foarte multe afecțiuni. De pildă, stresul pe termen lung produce anxietate, depresie, tulburări de somn, hipertensiune arterială, boli cardiovasculare, atac cerebral, cancer, ulcer, răceală și gripă, artrită reumatoidă, obezitate și chiar influențează ritmul de îmbătrânire. Tot stresul este cel care ne afectează sistemul imunitar și, în consecință, capacitatea noastră de a combate infecțiile. Aceasta este și concluzia unei meta-analize din 2004 a nu mai puțin de 293 de studii științifice ce examinează legăturile dintre stres și sistemul imunitar. Analiza a arătat, în mod concludent, că stresul slăbește sistemul imunitar. De aceea, dacă putem reduce stresul din viața noastră, ne vom bucura de o viață mai sănătoasă, iar studiile mai arată că, dacă îl eliminăm în totalitate, putem chiar să ne revenim mai repede după o suferință fizică.

Un studiu din 2003, coordonat de specialiști de la Universitatea din Auckland, a analizat modul în care stresul afectează rata de vindecare.

Studiul s-a efectuat pe 36 de pacienți care suferiseră o operație. Specialiștii au prelevat mostre de lichid din rană, după intervenția chirurgicală, și au descoperit că, de exemplu, compoziția chimică a lichidului respectiv era diferită, în funcție de starea pacientului – dacă se simțea liniștit sau stresat înainte de operație. În cazul pacienților stresați, lichidul respectiv avea mai puține substanțe dintre cele necesare vindecării rănii sau afecțiunii.

Stresul afectează chiar și eficiența medicamentelor. Specialiști de la Institutul UCLA AIDS, care au publicat, în 2001, articole de specialitate în *Proceedings of the National Academy of Sciences (Analele Academiei Americane de Științe)*, au constatat că stresul nu numai că permite virusului HIV să pătrundă mai ușor în toate celulele la persoanele infectate, ci și împiedică medicamentele antiretrovirale (ARV) să fie eficiente.

Specialiștii au măsurat încărcătura virală (viremia) și numărul de celule CD4 la 13 bărbați seropozitivi, care nu mai luaseră până atunci medicamente antiretrovirale în combinație. Cercetătorii au mai măsurat presiunea arterială, umezeala de la nivelul pielii și ritmul cardiac în stare de repaus. Pacienților li s-a administrat un regim puternic cu antiretrovirale. În următoarele 3 până la 11 săptămâni, specialiștii au măsurat încărcătura lor virală și numărul de celule CD4 și au comparat rezultatele obținute cu măsurătorile făcute înainte ca pacienții să ia medicamentele. Rezultatele au fost impresionante. Cu cât nivelul de stres al pacienților era mai mare, cu atât mai puțin aceștia răspundeau la antiretrovirale. Media reducerii încărcăturii virale a fost de peste 40 de ori mai mare la cei cu un

nivel scăzut de stres și de 10 ori mai mică la bărbații foarte stresați. Medicamentele au funcționat de patru ori mai bine la pacienții care au fost calmi, comparativ cu aceia care erau cei mai stresați. Autorii studiului au conchis: „Descoperirile făcute de noi indică faptul că sistemul nervos are efect direct asupra replicării virale”.

Într-o altă cercetare, publicată în 2003 în *Biological Psychiatry (Psihologia biomedicală)*, aceiași specialiști au descris rezultatele unui studiu care s-a desfășurat pe durata a 18 luni și care a fost efectuat pe 54 de bărbați seropozitivi. Ei au măsurat așa-numita „personalitate de stres” a fiecărui subiect în parte, modul cum reacționau subiecții la evenimentele stresante, și au descoperit că „persoanele timide, cu un nivel ridicat de stres, au cea mai mare viremie”.

În loc să reducă încărcătura virală, așa cum trebuiau să facă medicamentele, studiul arată că virusul s-a înmulțit de 10 până la 100 de ori mai repede la persoanele timide, cu un nivel ridicat de stres, prin comparație cu ceilalți pacienți.

Confrunțați cu situații stresante, unii oameni le spun altora cum se simt, își exprimă emoțiile și le explică celorlalți provocările pe care le au de înfruntat. O astfel de atitudine îi ajută să gestioneze mai bine situația, întrucât aceasta înseamnă că au cu cine vorbi; sinceritatea, deschiderea lor față de alte persoane acționează ca o supapă de eliberare a emoțiilor lor. O problemă împărtășită este o problemă împărțită, după cum se spune. Și mai devreme am învățat că a vorbi cu cineva despre o anumită problemă ne poate afecta structura creierului. Alte persoane, însă, își reprimă sentimentele sau emoțiile și nu discută cu nimeni despre acestea, pentru că le este teamă de reacțiile celorlalți și se gândesc că aceștia îi vor judeca.

Numeroase studii au evidențiat legătura dintre boală și emoțiile negative suprimate. În prima mea carte, *It's the Thought that Counts (Gândurile contează)*, am descris mai multe studii care atestă legătura dintre gânduri și cancer. Un studiu a demonstrat că tumorile sunt mai dense în cazul persoanelor care au o personalitate de tip C, non-verbal. Acest tip de personalitate a fost descris ca fiind „cooperant, tăcut, care-și reprimă emoțiile negative”, ceea ce este similar cu studiile pe HIV mai sus-menționate, care atestă că persoanele timide, cu nivel ridicat de stres, au o încărcătură virală mai mare. Adeseori, timiditatea este asociată cu emoțiile negative reprimare.

Aceste studii ne spun că este nevoie să ne împărtășim problemele celorlalți. A înmagazina în noi griji și suferințe nu ne face niciun serviciu. În cele din urmă, aceasta poate avea efecte distructive asupra sănătății noastre.

Amplificarea emoțiilor negative reprimare e ca un balon care se umflă tot mai tare la nivelul psihicului nostru. Așa cum balonul devine tot mai mare, la fel se amplifică și simptomele bolii în corpul nostru. Trebuie să găsim o valvă de evacuare prin care să eliberăm, periodic, o parte din aerul (stresul) acumulat în acel balon.

SCĂPAȚI DE GÂNDIREA NEGATIVĂ!

Sunt studii care atestă că simplul fapt de a scrie pe o foaie de hârtie cum ne simțim ne poate ajuta să mai eliberăm din tensiunea acumulată în forul nostru interior (adică să mai scoatem din aerul din balon). În anii 1980, psihologul James Pennebaker de la Universitatea din Texas le-a cerut la jumătate dintre studenți, în timpul unuia din cursurile sale, să scrie,

timp de 15 minute, patru zile la rând, despre cele mai profunde gânduri și sentimente legate de experiențele traumatizante prin care au trecut în viață. Cealaltă jumătate dintre studenți a trebuit să scrie despre lucruri cotidiene. La finele anului, cele două grupuri de studenți au fost comparate și s-a stabilit că studenții care scriseseră despre experiențele lor de viață erau mult mai sănătoși.

Într-un studiu similar, publicat în 1995, în *Journal of Consulting and Clinical Psychology (Revista de psihologie clinică și consult)*, studenți la Medicină fie au scris timp de patru zile despre experiențele traumatizante pe care le-au trăit, fie au scris pur și simplu banalități. În a cincea zi de cercetare, studenților li s-a făcut un vaccin contra hepatitei B. Atunci când s-au prelevat mostre de sânge după patru și apoi după șase luni (de la debutul studiului), grupul care scrisese despre experiențe traumatizante a înregistrat un nivel mai ridicat al anticorpilor contra hepatitei B decât grupul care scrisese doar banalități.

Într-un studiu din 2004, apărut în *Psychosomatic Medicine (Medicina psihosomatică)*, se arată că acțiunea de a scrie pe teme afective îmbunătățește chiar starea de sănătate a pacienților cu HIV. Studiul s-a realizat pe 37 de pacienți, dintre care în jur de jumătate au scris timp de 30 de minute pe zi, patru zile la rând. Cei care au scris despre experiențele lor emoționale au înregistrat un nivel al viremiei considerabil mai mic și un număr mai mare de celule CD4.

Într-un studiu din 2007, publicat în revista de specialitate *Brain, Behavior and Immunity (Creier, atitudine și imunitate)*, specialiști de la Universitatea de Stat din Ohio au arătat că sesiunile de suport afectiv concepute special pentru a reduce stresul au dus la ameliorarea sănătății pacienților cu cancer.

Studiul s-a efectuat pe 227 de paciente cu cancer la sân; aproximativ jumătate dintre ele au beneficiat de două ședințe. La finele studiului derulat pe durata unui an de zile, femeile care merseseră la acele ședințe erau mai sănătoase decât cele care nu participaseră la asemenea sesiuni, potrivit testelor efectuate la inimă, ficat, rinichi, sistem imunitar și chiar sănătate emoțională.

Ca și în studiile menționate anterior, acestea patru demonstrează deopotrivă că a vorbi despre grijile noastre și despre stresul pe care îl resimțim ne poate îmbunătăți starea de sănătate. Atunci când le împărtășim altora sentimentele noastre, le oferim, practic, celorlalți șansa de a ne ajuta, ceea ce reprezintă o dorință profundă, la care tânjim noi ca specie, și anume aceea ca alții să aibă nevoie de noi. Așadar, nu numai că ne facem nouă un serviciu, dar le facem un serviciu și altora.

RELAXAȚI-VĂ!

Pe lângă a vorbi despre problemele noastre cu ceilalți, un alt binecunoscut antidot împotriva stresului este meditația. Prin practică regulată, repetată, meditația poate avea un efect covârșitor asupra nivelului de stres resimțit. Meditația practică cu regularitate ne liniștește mintea și ne ajută să înfruntăm mult mai ușor provocările vieții.

Acesta a fost unul dintre primele lucruri pe care le-am sesizat atunci când am învățat cum să meditez: lucrurile care mă deranjau la vremea aceea și care îmi provocau mult stres nu mai aveau același impact asupra mea (după ce am început să practic meditația). Și, cum majoritatea tehnicilor de meditație se axează pe respirație, prin practicarea meditației am reușit să-mi induc o stare de relaxare într-o situație solicitantă prin

simplică respirație conștientă, care înseamnă a respira *cu un scop anume*. Așadar, atunci când mă confruntam cu o situație care îmi putea produce stres, inspiram și acordam atenție deplină acestei acțiuni, cea de a respira. După care urma o serie de inspirații și expirații. Acest exercițiu mă făcea să privesc altfel situația cu care mă confruntam. Practic, nu mai ripostam, ci simțeam că am mai mult control asupra acesteia.

V-am vorbit despre experiența mea personală, dar este o experiență împărtășită de milioane de oameni care meditează zilnic. Dacă vreți să meditați și voi, dar nu știți cum să o faceți, vă sugerez să vă înscrieți la un curs bun, să citiți o carte de profil sau, pur și simplu, să stați zece minute în liniște și să fiți atenți la cum respirați. Pur și simplu ascultați sunetul respirației voastre și urmăriți cum vă simțiți sau ce sentimente vă încearcă pe măsură ce inspirați și expirați aerul. Aceasta este o tehnică de meditație foarte simplă, dar și foarte eficientă.

Puterea meditației este recunoscută în asemenea măsură, încât aceasta se folosește frecvent în practica clinică, pentru a trata o varietate mare de boli și afecțiuni în care stresul poate fi un factor agravant. Numeroase studii despre meditație cuprind așa-numita „tehnică de reducere a stresului prin *mindfulness*”, care se bazează pe tehnica budistă de a sta calm, liniștit, atent la fiecare respirație și la fiecare gând ce ne trece prin minte. Atunci când ne năpădesc gândurile, le lăsăm pur și simplu să treacă. Tehnica de reducere a stresului prin *mindfulness* presupune, de regulă, și ședințe simple de yoga.

Un studiu din 2007 analizează efectele unui program de reducere a stresului prin *mindfulness* care privește starea de sănătate la pacienții cu cancer de prostată și cancer de sân în fază incipientă. Studiul s-a realizat pe 49 de paciente cu cancer de sân și pe 10 pacienți cu cancer de prostată. Specialiștii le-au

evaluat starea de spirit, simptomele de stres, nivelul de cortizol (hormonul stresului), numărul de celule imune, tensiunea arterială și ritmul cardiac, înainte de studiu, după șase luni și, din nou, după 12 luni. Ei au descoperit o ameliorare considerabilă în ceea ce privește simptomele de stres, o reducere a tensiunii arteriale, o scădere a nivelului de cortizol și o creștere a numărului de celule imune.

Un studiu din 2007 coordonat de Catedra de Medicină de Urgență din cadrul Universității „Thomas Jefferson” arată că tehnica de reducere a stresului prin *mindfulness* s-ar putea folosi pentru a controla nivelul glucozei din sânge la pacienții cu diabet zaharat de tip II. După practicarea acestei tehnici, pacienții au atins un nivel mai scăzut al hemoglobinei glicozilate (HbA1c) (în medie, nivelul înregistrat a fost cu 0,48% mai mic), precum și o valoare mai mică a presiunii arteriale, mai puțină anxietate, depresie și extenuare psihologică prin comparație cu pacienții care nu recurseseră la tehnica de reducere a stresului prin *mindfulness*.

S-au evaluat și rezultatele meditației asupra oamenilor sănătoși. Un studiu din 2007, publicat de specialiști de la Centrul Medical din cadrul Universității Duke, a cuprins 200 de adulți sănătoși, care au învățat o tehnică simplă de meditație pe bază de mantră în cadrul celor patru sesiuni de grup de câte o oră, după care au practicat-o pe durata studiului vreme de 15-20 de minute, de două ori pe zi. Studiul a indicat că s-a înregistrat o ameliorare semnificativă în ceea ce privește starea de spirit, dar și o reducere a nivelului de stres și de anxietate. Specialiștii au mai descoperit că practicarea frecventă duce la rezultate mai bune. Mai bine mai multă meditație decât mai puțină sau chiar deloc.

Un studiu de impact din 2008, realizat de Universitatea Harvard, arată că meditația are efect asupra noastră până la nivel genetic și aruncă un con de lumină asupra explicațiilor privind impactul profund pe care aceasta (meditația) îl produce asupra sănătății noastre. 20 de voluntari au fost instruiți în diferite tehnici de relaxare timp de opt săptămâni (reacția de relaxare este reacția psihologică la tehnici precum meditația, yoga, rugăciunea repetitivă, tai-chi, qi-gong, exercițiile de respirație și imagistica ghidată). Analiza genetică a sângelui voluntarilor a stabilit că 1.561 de gene se manifestau diferit (în sensul că erau activate sau dezactivate) după training: mai precis, 874 de gene au fost accentuate, potențate, iar 687 au fost slăbite. Aceasta s-a petrecut după numai opt săptămâni. S-a dovedit că practicanții pe termen lung ai acestor tehnici au 2.209 de gene afectate în mod diferit.

Multe dintre genele astfel afectate au fost angrenate în răspunsul organismului la stresul oxidativ. Stresul oxidativ este stresul care poate rezulta din presiune mentală și emoțională și are un efect negativ în cazul multor boli, ceea ce înseamnă că tehnicile de relaxare pot genera un efect pozitiv asupra mai multor afecțiuni medicale.

De asemenea, este clar că meditația poate să ne fie benefică chiar și numai după puțină practicare a acesteia. Studiile menționate mai sus indică faptul că beneficiile pentru sănătate se resimt și la nivel genetic, dar imediat și la nivelul stării noastre de spirit. Am fost invitat de către cei de la Universitatea Spirituală Mondială „Brahma Kumaris” să iau parte la un program de reculegere și meditație, timp de o săptămână, în Munții Rajasthan din India, în anul 2002. O zi tipică presupunea o sesiune de 45 de minute de meditație, în jurul orei 6:00 dimineața, urmată de o plimbare în tăcere vreme de jumătate

de oră. După micul dejun, delegații au luat parte la câteva ore de meditație. După puțin timp liber, urma o altă meditație de 45 de minute, după-amiaza, și apoi o alta seara, după cină.

Când m-am întors acasă, am observat că mintea mea nu mai fusese nicicând atât de liniștită. Nu puteam să nu remarc absența gândurilor ce altădată îmi galopau prin minte. La vremea aceea, era o senzație ciudată: parcă aveam un gol în minte, deși era o senzație plăcută. Mă simțeam minunat din punct de vedere fizic, afectiv și spiritual. Mă simțeam motivat să fac anumite modificări în stilul meu de viață, care să devină, ușor, permanente, iar această pace a minții m-a însoțit aproximativ o lună înainte să apuc să alunec ușor, din nou, către gândurile și grijile mele de zi cu zi, deși, practic, nu renunșasem la schimbările în privința stilului meu de viață.

Stresul ni se poate strecura ușor în suflet. Am lucrat cândva în mediul corporatist unde „trebuia” să duc la bun sfârșit diverse sarcini de lucru, dar, oare, chiar „trebuia”? Se sfârșea pământul dacă nu le făceam? Uneori chiar e bine să ne oprim din ritmul nostru zilnic, nebunesc, și să ne întrebăm ce e mai important: jobul sau sănătatea? Merită un job sacrificiul vieții noastre?

Uneori, doar atunci când tragem o sperietură zdravănă din cauza unei probleme de sănătate, de exemplu, stăm și ne gândim și ne dăm seama de situație, înțelegând că, de fapt, de noi depinde cum alegem să acționăm. Mulți oameni și-au reevaluat prioritățile în viață după ce au suferit un atac de cord sau un atac cerebral și au adoptat, ulterior, o cu totul altă atitudine: „Nimic nu este mai important decât sănătatea mea.”

Gestionarea stresului este ceva ce se poate învăța. Important este să facem o schimbare în ceea ce privește lucrurile pe care le considerăm esențiale. Și, așa cum am citit în acest capitol,

împărtășirea grijilor, a problemelor noastre cu alte persoane, precum și meditația ne ajută foarte mult. Ne ajută și să avem o atitudine pozitivă.

Ar trebui, totodată, să admitem faptul că nu atât evenimentele din viața noastră ne provoacă stres, cât atitudinea noastră față de acestea. Recunoașterea faptului că stresul provine din propria noastră percepție în legătură cu o anumită situație ne conferă puterea de a controla lucrurile; și asta uneori pentru că ni se întâmplă anumite lucruri, pur și simplu, alteleori pentru că modul în care acestea ne afectează depinde de noi.

Așa cum avem capacitatea de a ne vindeca, la fel avem și capacitatea de a privi lucrurile în mod diferit în viață, cu scopul de a ne schimba prioritățile. Făcând asta, reducem stresul, iar vizualizarea va funcționa întotdeauna mai bine atunci când suntem mai puțin stresați. Abia atunci începem cu adevărat să ne vindecăm – cu condiția să știm cum să vizualizăm și cum să aplicăm procesul de vizualizare unor condiții specifice. Despre aceasta vom vorbi în capitolul următor.



Cum să vizualizăm

*Imaginația este totul. Este avanpremiera
atracțiilor viitoare ale vieții.*

ALBERT EINSTEIN

După cum am învățat, mintea are un impact continuu asupra organismului. Vizualizarea este un instrument puternic pentru a influența acest lucru. Prin vizualizare, adăugăm un scop și o direcție vieții noastre.

Acest capitol conține câteva linii directoare și instrucțiuni despre cum putem folosi vizualizarea în mod eficient, astfel încât să fim în stare să concepem o secvență de vizualizare pentru orice boală ori afecțiune. În **Capitolul 6**, am descris rezultatele unor studii de cercetare în care s-a recurs la vizualizare. Până în prezent, cele mai multe cercetări s-au efectuat pentru mișcările musculare (pentru atac cerebral, leziuni la nivelul coloanei vertebrale, boala Parkinson, protetică). Acestea implică sistemul nervos periferic, dar numeroase episoade de recuperare datorate efectului placebo implică centrele autonome și superioare ale sistemului nervos, ceea ce sugerează că direcționarea atenției noastre asupra oricărei zone din organism stimulează atât acea parte a corpului într-un

anumit fel în funcție de ceea ce așteptăm sau ne dorim să se întâmple, cât și partea creierului care guvernează respectiva zonă a corpului.

Cheia succesului în folosirea vizualizării cu scopul vindecării este să ne imaginăm cum acest proces se derulează efectiv în interiorul corpului nostru. Canalizarea atenției noastre asupra zonei bolnave activează acea zonă și partea creierului ce o controlează. Eu cred că, în acord cu ceea ce ne imaginăm, hărțile neuronale se modifică, iar în creier și în organism sunt eliberate substanțe chimice, sunt activate și dezactivate gene, iar celulele stem primesc instrucțiuni despre tipul de celulă în care trebuie să se transforme.

Acest lucru este ușor de făcut atunci când ne imaginăm în interiorul corpului nostru o mică făptură – eu unul îi spun „Mini-Eu” (termenul a fost folosit de prietena mea, June, și de câteva dintre participantele la unul dintre *workshop*-urile mele). În calitate de Mini-Eu (sau Mini-Tu), jucați un rol în procesul de vindecare. De exemplu, dacă ați avea o tăietură, v-ați putea imagina cum Mini-Tu apropie cele două laturi ale tăieturii. Ați putea folosi niște cordele sau ață magică și trage de ambele capete atât de bine, încât nu ar mai rămâne nicio cicatrice.

În timp ce faceți acest lucru, celulele din jurul rănii sunt stimulate, iar zona creierului care este responsabilă de acea rană sau tăietură este și ea stimulată. Cu cât vă canalizați mai multă atenție asupra locului afectat, cu atât se va modifica harta neuronală; așa cum am aflat și când am vorbit despre cazul cu studiul la pian, creierul nu face diferența între ce este real și ce este imaginar. Neurotransmițătorii și neuropeptidele irigă, astfel, acea zonă a creierului, iar genele se activează și se dezactivează deopotrivă în locul respectiv, iar în sânge se eliberează neuropeptidele.

De asemenea, la nivelul întregului organism, dar mai ales la locul tăieturii, în acest fel, se activează și se dezactivează gene. Se activează cu precădere genele corespunzătoare hormonilor de creștere, care accelerează procesul de vindecare. Se activează, deopotrivă, genele din celulele stem, astfel încât celulele stem să se dezvolte în celule noi ale dermei. Genele stresului se închid, pornind de la premisa că nu resimțiți niciun fel de stres sau de tensiune atunci când vizualizați (mai târziu vă voi spune cum să atingeți cu ușurință acest obiectiv).

Procesul de vindecare poate fi accelerat datorită vizualizării noastre. Deoarece v-ați imaginat cum rana se închide atât de bine, și acest proces va avea un efect asupra vindecării zonei afectate. Este posibil ca rana să se vindece mult mai bine sau mai curat decât dacă nu v-ați imagina acest lucru. Dacă ne temem că rana va lăsa cicatrici, e posibil să influențăm procesul de vindecare și să-l tulburăm, direcționându-l către ceea ce ne imaginăm.

Nu s-a analizat încă, la nivel științific, mișcarea exactă a substanțelor chimice și a genelor pe care am prezentat-o și nici nu s-a avansat vreo ipoteză în acest sens în vreo lucrare științifică (din câte știu eu), dar cred că aceasta este doar o chestiune de timp. Oamenii obțin rezultate uimitoare de secole cu ajutorul vizualizării. Numai în ultimii zece ani, știința a început să evolueze în direcția explorării puterii legăturii dintre minte și corp, deși aceasta există dintotdeauna. Știința abia face primii pași în cercetarea explicațiilor din spatele unor vindecări (aparent) miraculoase.

Este posibil să ne înșelăm, dacă privim lucrurile din punct de vedere strict științific, dar asta nu prea contează. Ceea ce este cu adevărat important îl reprezintă faptul că mintea joacă un rol esențial în procesul de vindecare. Vizualizarea sau

imagistica mentală este o cale de a ne folosi mintea în mod cât mai eficient cu putință și de a avea un simț al controlului asupra vieții noastre. De prea multe ori, oamenii se simt neputincioși atunci când sunt diagnosticați cu o anumită boală. Poate că tot ce au nevoie este chiar numai sentimentul de a recâștiga o oarecare putere și influență prin folosirea minții în mod direct. Poate că, într-adevăr, de aceea au și fost posibile vindecările descrise în poveștile pe care veți avea ocazia să le citiți mai departe în carte.

În ultimă instanță, nu e atât de important cum ne atingem acest obiectiv – ce substanțe chimice merg și unde, ce gene se activează și ce gene se dezactivează etc. Știind toate acestea, putem să ne întărim credința și, în cea mai mare parte, de aceea am și descris-o, dar poate că sentimentul de speranță care se dezvoltă pe măsură ce vizualizăm zi de zi poate muta munții din loc în privința sănătății organismului nostru, așa cum joacă un rol covârșitor și în efectul placebo.

Scopul acestei cărți este, în principiu, să ofere cititorilor care vor să-și folosească gândurile ceva către care să-și canalizeze atenția atunci când se îmbolnăvesc. Acest capitol vă învață cum e cel mai bine să vizualizați (ceea ce vă doriți).

SCENE DE VINDECARE

Eu unul numesc vizualizarea de tipul descris mai sus o „scenă de vindecare”. E ca o secvență dintr-un film, numai că personajul principal sunteți fiecare din voi, acel Mini-Eu care ia parte la procesul de vindecare, ceea ce vă va ajuta să aveți un sentiment de control asupra bolii sau afecțiunii în cauză.

În exemplul descris pentru vindecarea unei tăieturi, vă imaginați trăgând, efectiv, în mod activ, de cele două margini

ale tăieturii, cu scopul de a le uni. Pentru aceasta, aveți nevoie de niște minime cunoștințe de anatomie legate de ce înseamnă o tăietură – faptul că o rană are două laturi sau margini, care se unesc pe măsură ce rana se vindecă. În cazul bolilor grave, ne poate fi de folos dacă avem câteva cunoștințe medicale. A ști, de pildă, că o tumoare este ca o umflătură, ca un nod sau un cucui vă poate ajuta să vă construiți scena de vindecare. Vă puteți imagina tumoarea ca pe o bucată de gheață și o puteți vizualiza cum se topește treptat, așa cum se întâmplă cu un bloc de gheață. Puteți lăsa scena să se deruleze treptat în mintea voastră, pe parcursul mai multor zile sau chiar săptămâni, astfel încât, ori de câte ori o vizualizați, să o vedeți tot mai mică; sau v-o puteți imagina „dizolvându-se” până când nu mai rămâne nimic din ea. Dacă luați medicamente sau faceți radioterapie, atunci vă puteți imagina agenții de chimioterapie sau de radioterapie ca pe niște gloanțe mici purtătoare de căldură care dizolvă tumoarea.

Cheia succesului în imagistica mentală este ca atenția noastră să se canalizeze asupra părții corpului în cauză, și, astfel, acea zonă a corpului, precum și zona creierului care o controlează se activează. Schimbările de ordin chimic se petrec la nivelul creierului, în tot organismul și în locul asupra căruia se concentrează mintea noastră.

Vă rog să rețineți că nu este nevoie decât de niște minime cunoștințe de anatomie. Dacă aveți un nivel mai ridicat de cunoștințe în domeniul anatomic, vă puteți folosi de acestea. Nu e neapărat nici mai bine, nici mai rău să ai cunoștințe de specialitate. Așa cum văd eu lucrurile, important este ceea ce credeți, ca și în cazul medicamentelor placebo. Dacă știți, științific vorbind, că trebuie să se întâmple un anumit lucru în timpul procesului de vindecare, atunci închipuiți-vă acel lucru,

dacă vi-l doriți cu adevărat. Probabil că nu este o mare diferență dacă nu cunoașteți acel lucru. Metoda, însă, poate fi utilizată cu succes de către oricine pentru vindecare, nu numai de către oamenii școliți sau de cei cu studii superioare.

De exemplu, a ne imagina o tumoare care se reduce în dimensiuni sau dispare până nu mai rămâne nimic din aceasta probabil ar avea același efect cu a ne imagina gene ale dezvoltării din tumoare care se închid și celule imune care recunosc celulele tumorii și le ingerează. Construiți-vă scena din elemente care corespund cel mai bine cunoștințelor și percepției personale.

Uneori, a deține cunoștințe și a nu le folosi poate avea un efect negativ: dacă voi credeți că ar trebui să vă imaginați ceva și nu o faceți, atunci credința voastră devine aceea conform căreia un asemenea lucru afectează vindecarea. E ca și cum nu ați lua toate remediile placebo, așa cum scriam în **Capitolul 3**.

Am observat, în anumite cazuri, că este suficientă simpla utilizare a unor imagini simbolice, sugestive. De pildă, ca să scăpăm mai repede de răceală sau de gripă, ne putem închipui niște bule de aer într-o cavernă mare, în care bulele sunt simboluri ale bolii. De fiecare dată când Mini-Eu sparge o bulă, aceasta simbolizează faptul că boala a dispărut.

Poate că acest tip de vizualizare, și anume vizualizarea simbolică, funcționează pentru orice. E posibil să se întâmple minuni dacă cineva își imaginează că sparge bule de cancer, în timp ce, în mintea sa, își spune: „anularea cancer!” sau „să dispară cancerul!” și asta pentru un plus de putere, de forță. Încă o dată spun, poate că a avea sentimentul de control asupra cancerului în loc de a ne simți neputincioși este, de fapt, lucrul cel mai important. Sau poate că subconștientul nostru, care are cunoștința de boală, activează sistemul nervos autonom în

mod adecvat, astfel încât celulele canceroase din organism sunt distruse. Până la urmă, nici nu contează cum facem acest lucru; important este că el funcționează pentru cei bolnavi.

Unul dintre lucrurile pe care avem tendința să le facem atunci când suntem bolnavi este să ne concentrăm pe boală sau pe cât de bolnavi suntem. Recurgând la metoda vizualizării, simțim că avem putere ori speranță și că ne implicăm într-un act mental prin care facem efectiv ceva în lupta împotriva bolii. Unul dintre cele mai grozave lucruri legate de vizualizare este faptul că pentru un anumit interval de timp mintea se concentrează pe un rezultat pozitiv, iar, în timp ce gândurile sunt întipărite în scena pe care o creăm sau gândim, nu mai acordăm, practic, atenție suferinței sau vreunui alt gând ce ne sugerează că n-o să ne facem bine. Și, pentru o vreme, credem în ceea ce vedem. Adică puteți vedea boala dispărând, nu-i așa? Uneori, doar câteva clipe de credință pe zi, care să înlocuiască disperarea cu speranță, este tot ce avem nevoie. Nu scrie și în Biblie că, dacă am avea credință cât un grăunte de muștar, am muta munții din loc?

CUM SĂ CONSTRUIM O SCENĂ DE VINDECARE

Cel mai important lucru este să vă hotărâți ce vreți să faceți, ceea ce înseamnă că puteți hotărî cum să ajungeți în punctul dorit prin comparație cu locul unde vă aflați acum. De pildă, dacă a decide să spuneți că nu mai aveți cancer este ceea ce vă doriți înseamnă că vă puteți construi scena de vindecare pentru a trece de la faza în care aveți cancer la cea în care nu mai suferiți de această boală.

Pare ceva evident, poate, dar de multe ori ne vindem ieftin. Ce vreau să spun cu asta? De multe ori, ne fixăm obiective nu

foarte ambițioase. „Ar fi drăguț să scap de durere” diferă de (ideea de) „a scăpa de o boală care vă provoacă acele dureri”. Dacă doriți să scăpați de ceva, în cazul de față de o suferință, atunci acela trebuie să fie obiectivul vostru principal.

În unul dintre exemplele ilustrate mai sus, ne imaginăm cum o tumoare este formată din calupuri de gheață. Topind gheața, dispare și boala respectivă. Dacă ați avea o infecție la plămâni sau la rinichi, scopul vostru ar trebui să fie acela de a scăpa de infecție. Ca Mini-Eu, v-ați putea imagina infecția ca piperul negru măcinat împrăștiat peste organul vostru afectat. Apoi, vă imaginați că folosiți un aspirator imaginar cu care absorbiți tot acel „praf”, văzând cum plămânul sau rinichiul se curăță și revine la starea normală.

Așa cum subliniam, nu contează dacă aveți sau nu cunoștințe de anatomie. Ele vă pot fi de un oarecare folos, pentru că așa aveți și senzația că știți ce faceți, ceea ce întărește sentimentul de putere. În zilele noastre, e simplu să găsești informația de care ai nevoie. Bibliotecile publice au tone de cărți care ilustrează părțile componente ale corpului uman. Vă puteți documenta pe internet despre orice boală sau afecțiune și sunt convins că medicul dumneavoastră ar fi bucuros să discute cu voi și să vă explice în detaliu boala de care suferiți, ba chiar cred că ar fi interesat să afle că aveți de gând să abordați problema într-o manieră pozitivă. Dacă preferați așa, puteți recurge la o scenă care simbolizează vindecarea. Mai încolo în această carte descriu modelul de „vindecare prin câmpul cuantic”, o metodă foarte puternică de vizualizare simbolică.

Odată ce ați decis ce imagini veți folosi, faceți și pasul următor și creați o poveste în jurul aceluși Mini-Eu de care vă vorbeam, ce vă ajută să scăpați de boală și să vă faceți bine. Dacă ați avea artrită, să spunem, v-ați putea imagina două oase

care se freacă unul de celălalt, în mod dureros, fără să aibă lichid între ele, care să le separe. Scopul vostru este acela de a avea o articulație care este lubrifiată corespunzător, astfel încât să nu mai existe fricțiune între oase. Pentru scena voastră, vi-l puteți imagina pe Mini-Eu mergând la încheietură și turnând din abundență o substanță care să o lubrificeze. Acum, articulația este perfect lubrifiată. Imaginați-vă apoi cum puteți roti liber, fără probleme, încheietura acum lubrifiată.

Firește că vă puteți imagina scena derulându-se în cu totul alt mod. La un *workshop* ținut de mine, un prieten de-ai mei, Kevin, le-a sugerat participanților să-și imagineze niște persoane care sapă ajungând astfel până la articulația sau încheietura cu probleme. Aceștia aveau unelte speciale de tăiat pentru a îndepărta excesul de os care provoca fricțiunea ce dădea dureri și pentru a crea, astfel, un spațiu liber. După aceea, și i-au imaginat pe cei care „excavau” ridicând niște grinzi pentru a menține spațiul astfel creat, așa încât oasele să nu se mai frece unul de celălalt. Apoi, o altă persoană aduce o găleată plină de lichid lubrifiant (puteți fi chiar voi cel care aduce găleata) și îl toarnă în acel spațiu, iar cei care săpau scot „bârnelor de susținere” folosite, iar astfel oasele stau confortabil în lichid.

Nu există o singură vizualizare „corectă”; este vorba despre ceea ce funcționează pentru fiecare în parte. Dacă vă imaginați vindecarea unei anumite părți a corpului prin „repararea” celulelor deteriorate, vă puteți închipui acele celule oricum vreți. Unii își imaginează celulele sănătoase ca pe niște biluțe clare, cu puncte micuțe în centru – ca pe pielea unei broaște. Alții le pot vedea ca pe niște biluțe de jeleu roz, circulare. Alții și le pot închipui ca pe niște cărămizi din cauciuc pe un zid sau ca pe niște ouă negătite, după ce au fost sparte în tigaie. O persoană ar putea privi celula deteriorată a unui organ ca

arătând veștejită și fiind închisă la culoare, ca o stafidă sau prună uscată. Apoi, în scena lor, își pot închipui că o curăță cu o cârpă sau cu o perie și o văd revenind la forma, culoarea și textura inițiale, unele sănătoase. După aceea, trec la următoarea celulă și repetă procesul, până când toate celulele deteriorate sunt restaurate și revin la starea deplină de sănătate. Altcineva își poate imagina că hrănește mica prună uscată, până când se hidratează și își revine complet. Unii se pot vedea chiar având grijă de ea, dându-i medicamente magice și văzând-o recăpătându-și puterea și culoarea. La nivel subconștient, a da celulelor medicamente magice simbolizează, probabil, hrănirea lor cu substanțele nutritive de care au nevoie pentru a se însănătoși, ceea ce, foarte probabil, va stimula de o așa manieră zonele creierului care trebuie, încât acestea chiar vor primi nutrienții de care au nevoie.

Pentru a ne asigura că scenele nu sunt însoțite de stres și pentru a ne fi cât mai puțin teamă de boală, este bine ca, din când în când, să adăugăm și câteva elemente amuzante. De exemplu, pentru scena de mai sus, cea cu artrita, atunci când scurgeți substanța hrănitore din recipient, imaginați-vă sunetul scârțâitor pe care îl scoate recipientul pe care apăsați. Puteți și exagera dacă doriți sau imaginați-vă particulele de lubrifiant ca pe niște biluțe mititele, având chiar *smiley*-uri pe ele. Închipuți-vi-le cum strigă „Uraaaaaaaaa!”, în timp ce ies din recipient, ca și când s-ar distra pe cinste. A adăuga elemente de umor sau chiar de ironie la scena pe care o creați în mintea voastră vă poate aduce un zâmbet pe buze. Asta pentru că e vorba de imaginația voastră și vă puteți închipui orice doriți. Puteți recurge și la magie pentru a transforma un lucru într-altul. Ce vă oprește să folosiți o baghetă magică? Pentru subconștient și pentru creier, tot ceea ce s-a petrecut constă în

faptul că ați trecut de la condiția de bolnav la cea de om vindecat. Cum ajungeți acolo, în scena voastră, ține numai de voi. Vă puteți imagina, de exemplu, că substanța lubrifiantă durează o veșnicie și nu iese din „garanție” niciodată.

Ce mai puteți face este să vă sporiți simțul puterii, pentru a conferi și mai multă veridicitate scenei, ceea ce vă va ajuta în caz că simțiți că nu vă pricepeți atât de bine la vizualizare. Pentru a face acest lucru, apălați la mai multe simțuri. Observați ceea ce vă înconjoară. Fiți atenți la cum se simte pământul de sub picioare și la cum se simt obiectele pe care le luați în mână. De exemplu, dacă vreți să curățați celulele, observați cu atenție cum se simt cărpa și lichidul în mâinile voastre. Fiți atenți la cum se simt mișcările de rotație pe care le faceți cu brațele. Dacă pulverizați lichidul respectiv, vedeți cum se simte recipientul când pulverizați. Observați cum se simte când folosiți aspiratorul pentru a curăța pulberea de piper (infecția) dintr-un organ. Fiți atenți la sunetul de aspirație și la cel scos de aspirator.

Odată ce sunteți mulțumiți de scena creată, o puteți folosi ori de câte ori vreți. O puteți dezvolta în timp sau chiar modifica ori de câte ori vreți sau simțiți nevoia să-i aduceți îmbunătățiri. Uneori, se poate întâmpla să simțiți că starea de sănătate vi s-a ameliorat și, în mod natural, veți dori să adaptați scena în consecință.

CÂT DE DES AR TREBUI SĂ FACEM EXERCIȚII DE VIZUALIZARE?

Faceți cu regularitate exerciții de vizualizare. Un ciocan mic poate sparge un bolovan mare dacă îl lovește în mod constant. La fel, dacă vrei să fii un sportiv medaliat olimpic, a merge la

sală o singură dată nu este îndeajuns. Trebuie să mergi constant la sală și să te antrenezi zi de zi.

Nu uitați de studiul despre care am pomenit, cel legat de îmbunătățirea forței degetului datorită vizualizării. E nevoie de același nivel de efort mental ca și de cel fizic.

Dacă medicul vă prescrie niște pastile, probabil că rețeta spune că trebuie să le luați de trei ori pe zi. Folosiți-vă de rețetă pentru procesul de vizualizare. Luați-vă medicamentele de trei ori pe zi. Vizualizați dimineața, după-amiaza și seara sau puteți vizualiza și mai des, dacă simțiți nevoie. Sunt convins că episoadele repetitive de vizualizare au același efect ca și condiționarea în cazul efectului placebo, pe care l-am descris în **Capitolul 2**, numai că, spre deosebire de ideea de condiționare, noi avem puterea de a schimba sisteme din organism în mod intenționat; așadar, ascultați-vă corpul și țineți cont de cât de des vă cere să faceți exerciții de vizualizare!

La fel, durata unui episod de vizualizare poate varia. Zece minute de sesiune pot fi suficiente pentru a vizualiza scena creată, ceea ce ne va duce la 30 de minute de exerciții de vizualizare pe zi. Firește, puteți vizualiza și mai mult timp, dacă doriți (uneori, ne lăsăm absorbiți cu totul de vizualizările noastre), așa cum puteți vizualiza și mai puțin. Dacă faceți exercițiul numai două minute, din când în când, poate nu ar fi rău să urmați câteva sesiuni suplimentare. Dacă vi se pare obositor, dată fiind afecțiunea de care suferiți, nu vă stresati prea tare! Începeți cu o ședință de aproximativ un minut pe zi. Apoi progresați la sesiuni de câte două minute pe zi și, treptat, lucrați cât timp vă simțiți în stare.

CÂTEVA SFATURI ȘI PONTURI ÎN PLUS

Iată și câteva sfaturi și ponturi care v-ar putea fi utile. Nu e nevoie să le folosiți chiar pe toate. Sunt doar câteva linii directoare, îndrumări sau lucruri care vă pot fi de folos atunci când întâmpinați dificultăți.

Desenați sau pictați imaginile (cu care intenționați să lucrați)

Dacă vă este greu să vizualizați scena, încercați să o desenați sau să o pictați. În timpul acesta, se va activa zona corpului pe care o aveți în vedere, precum și partea creierului care o controlează, ca și când ați vizualiza scena. Dacă nu aveți talent la desen, extrageți niște imagini dintr-o carte de medicină sau luați-le de pe internet și creați-vă scena, după care priviți-vă opera de cel puțin trei ori pe zi, în timp ce vă imaginați sau vă spuneți voi înșivă ce se întâmplă în corpul vostru. Dacă vă pricepeți să lucrați la calculator și aveți ceva timp la dispoziție, creați o scenă sau o secvență de vindecare animată (pe computer).

Răbdare

Nu deveniți nerăbdători dacă nu procedați bine într-o zi sau două. Uneori, poate dura zile, săptămâni sau chiar luni. Sunt afecțiuni pentru care vindecarea durează un an de zile sau chiar mai mult, în funcție de câtă reconstrucție este nevoie și de cât de mult credeți sau nu că acest lucru este posibil. Aveți răbdare cu acest proces. Nu vă descurajați și nu vă gândiți că acesta nu funcționează doar pentru că nu v-ați vindecat 100% după numai o oră de vizualizare.

Îmbunătățiți-vă stilul de viață

Încercați să faceți câteva schimbări pozitive în ceea ce privește stilul de viață, pentru a vă recupera cât mai bine și cât mai repede. Analizați-vă dieta și obiceiurile. Mâncați sănătos? Fiți sinceri cu voi înșivă. Consumați mult alcool, luați multe pastile sau fumați? Ce fel de atitudine aveți, în general? Faceți sport? Consultați-vă medicul cu privire la exercițiile fizice pe care aveți voie să le faceți și încercați să-i respectați recomandările. Uneori, câteva mici modificări la nivelul dietei, atitudinii și stilului de viață pot avea rezultate fantastice asupra sănătății noastre.

Întrebați-vă corpul de ce are nevoie

Deși unora li se va părea un lucru hilar, vă puteți întreba celulele, organele sau corpul de ce au nevoie. Mai întâi, relaxați-vă. Într-o stare de spirit relaxată, veți putea „discuta” cu subconștientul vostru, așa cum ar face-o un hipnoterapeut, iar în acest fel veți putea primi mai multe informații despre tipurile de schimbări pe care ar fi cel mai bine să le faceți în viața voastră. E ca și când ați purta o conversație imaginară; dar, dacă primiți semne sau vă vin informații care vi se par logice, țineți cont de ele.

Un organ bolnav v-ar putea spune, de pildă, că are nevoie de substanțe nutritive dintr-un anumit fel de mâncare sau dintr-un anumit aliment ori chiar că trebuie să eliminați un aliment din dietă, deoarece conține substanțe care îi dăunează din punct de vedere biologic. Puteți afla chiar că este cazul să renunțați la fumat, la anumite medicamente sau la alcool.

S-ar putea chiar să simțiți că celulele vă transmit să-i cereți creierului să secrete anumite substanțe. Așadar, îi veți cere creierului să le producă și să le direcționeze în organism acolo

unde este nevoie de ele sau ați putea primi informații despre tipul de vizualizare pe care trebuie să îl faceți. Poate că trebuie să derulați în minte o anumită scenă.

Faceți un dans al victoriei

E ceva ce eu, personal, fac uneori în timpul exercițiilor mele de vizualizare, care mă ajută să trec mai ușor peste o perioadă stresantă. E doar un dans prostesc care sărbătorește un succes, lucru evidențiat de scena respectivă. L-am văzut odată executat într-un episod din sitcomul *Scrubs* despre un spital fictiv din SUA, episod în care unul din personajele principale sărbătorește o victorie, și asta m-a făcut să râd.

Acum, de pildă, dacă elimin niște bacterii și observ că au fost destule, mă văd făcând un dans al victoriei, ca o sărbătorire a reușitei mele. Sau, uneori, pur și simplu execut de-adevăratelea un dans al victoriei, după care revin la scena la care rămăsesem (vi se va părea, poate, mai puțin jenant dacă nu e nimeni altcineva prin preajma voastră), sau îmi fac dansul la final. Puteți dansa la duș, la baie, în dormitor sau oriunde doriți. Adeseori, mă vizualizez făcând asta când sunt afară, în aer liber, în timp ce merg pe stradă. Obişnuiesc să scriu destul de mult la cafenelele din zona Windsor din Marea Britanie, unde și locuiesc. Drumul pe jos până la cafenele îmi ia vreo 25 de minute. Ca și în cazul vizualizării vindecării, îmi închipui lucruri care îmi doresc să mi se întâmple în viață; dar, indiferent de natura vizualizărilor mele, aproape de fiecare dată execut un dans al victoriei la final.

Firește, trebuie să aveți grijă dacă vreți să dansați pe marginea unui drum circulat. În asemenea situații, eu mă folosesc de degete. Pe la jumătatea drumului meu zilnic, trebuie să trec printr-un pasaj de sub un pod. Acesta are cam 25 de metri

lungime și execut numărul de dans în timp ce îl traversez. De regulă, la ora 6:50 dimineața, când trec eu, nu e nimeni pe acolo, așa că mă pot desfășura în voie. Întotdeauna lucrul acesta mă face să zâmbesc.

Odată, m-am apucat să execut niște mișcări mai speciale, cum văzusem în filmul *Saturday Night Fever* (*Febra de sâmbătă seară*), și eram cu totul prins în numărul meu artistic când am ajuns la capătul pasajului și m-am uitat în sus, unde un șir întreg de muncitori constructori mă urmăreau curioși. Era în preajma Crăciunului și probabil că lucraseră toată noaptea, ca să termine un bloc de apartamente. Se opriseră din lucru, pentru a lua pauza de mic dejun, și se holbau cu toții la mine.

Acela a fost unul dintre momentele în care am luat o decizie regretabilă, din acelea pe care le iei în numai o fracțiune de secundă. În timp ce schițam un gest prin aer cu mâna dreaptă, ca John Travolta într-unul dintre celebrele sale numere de dans, am dus mâna la ureche și am spus „alo!”, ca și când aș fi vorbit cu cineva la telefon. Probabil oamenii aceia și-au zis că sunt nebun, după care, spre „norocul” meu, telefonul a început chiar să sune. Am ținut capul în jos, iuțind pasul, până am ieșit din câmpul lor vizual, dar toată faza, în ansamblu, m-a făcut să zâmbesc. Dar asta, ulterior.

O parte din adevărata putere a dansului victoriei rezidă în faptul că nu poți trăi anxietatea, stresul, îngrijorarea sau frustrarea simultan cu umorul. Poate fi vorba ori de una, ori de alta. Partea haioasă a dansului înlocuiește grijile aferente legate de o situație de viață. În timp, ori de câte ori vă gândiți la acel episod sau la acea situație, în loc să fiți îngrijorați, vă veți surprinde zâmbind, întrucât ați început să asociați starea respectivă sau situația respectivă cu dansul, o modalitate extraordinară de a reduce stresul!

ALTE MODALITĂȚI DE VIZUALIZARE

Vizualizarea funcționează la mai multe niveluri; nu vorbim numai de efecte de ordin biologic. Pe lângă a-i da corpului nostru instrucțiuni cu privire la ce ne dorim să facă, scenele respective ne cufundă, practic, în subconștientul nostru.

Când un gând ni se strecoară în subconștient, acesta influențează modul cum ne comportăm. De exemplu, dacă în subconștientul nostru ni s-ar strecura ceva asociat cu, să spunem, culoarea roșie, fără să sesizăm asta, dacă ulterior vi s-ar arăta niște culori și vi s-ar cere să alegeți, probabil ați alege roșul și nici măcar nu ați ști de ce ați făcut-o. Prin analogie, dacă ar fi să vă imaginați sau să vă gândiți la culoarea roșie de mai multe ori peste zi, ați începe să remarcați mai multe obiecte de culoare roșie decât de obicei, aparent întâmplător și fără măcar a vă da seama de acest lucru. Este posibil să mergeți pe alt drum decât de obicei, care v-ar duce la un loc unde există mai mult roșu.

Așadar, atunci când vizualizăm vindecarea, ne schimbăm, adeseori, comportamentul, fără ca măcar să ne dăm seama de acest lucru. Începem să ne purtăm într-un mod care ne conduce mai mult către vindecare decât comportamentul nostru obișnuit. Uneori, ne aflăm în compania unor persoane noi, care ajung să ne împărtășească lucruri sau să ne transmită informații ce se dovedesc a fi exact cele pe care aveam nevoie să le auzim în momentele respective. Uneori, ni se face poftă de ceva, probabil pentru că respectivul fel de mâncare sau aliment conține nutrienți de care avem nevoie pentru a ne vindeca. Alteori, ne trezim că schimbăm sau mutăm obiecte prin locuință – poate că unul dintre ele avea vreun alergen cu influență negativă asupra noastră.

Este posibil chiar să descoperiți că circumstanțele vieții vi se schimbă, fără să trebuiască să faceți ceva în mod special. Nu e un lucru neobișnuit ca oamenii să fie redundanți exact la momentul potrivit. Ar putea fi supărător pe moment, dar, ulterior, se dovedește a fi exact tonicul de care acele persoane aveau nevoie pentru sănătatea lor.

Am observat că, atunci când oamenii se recuperează după o boală, de cele mai multe ori pun asta pe seama unui anumit medicament sau pe seama unei schimbări de dietă ori pe seama altor circumstanțe personale. Scepticii folosesc acest argument pentru a afirma că vizualizarea nu are niciun efect. Ei subliniază faptul că în mod evident „de vină” sunt medicamentele, dieta sau schimbările din viața personală și că acestea au dus, de fapt, la reducerea stresului; firește că este adevărat și acest lucru, dar ce se pierde din vedere, de regulă, este faptul că dorința persoanei în cauză de a se face bine din nou este cea care *a declanșat* schimbările necesare. Totul pornește cu și de la noi.

Medicamentația, schimbarea dietei și a stilului de viață, *precum și* dorința noastră de a ne face bine lucrează coroborat fără încetare. Rareori este vorba doar de unul sau două dintre aceste elemente; de regulă, este vorba de o combinație care generează rezultatele așteptate. Ideea este că la finele procesului vă veți face bine. Chiar mai contează atât de mult cum obțineți acest rezultat?

Iată de ce eu unul nu recomand niciodată ca oamenii să renunțe la medicamente. Luați-vă medicamentele și vizualizați, concomitent cu îmbunătățirea dietei, a atitudinii și cu adoptarea unui stil de viață mai sănătos.



Puterea afirmațiilor

*Omul ajunge să creadă ceea ce își tot repetă
suficient de des, indiferent dacă afirmația făcută
este adevărată sau falsă.*

ROBERT COLLIER

Afirmațiile se pot folosi independent de vizualizare sau împreună cu aceasta. O afirmație se referă la declararea unui fapt sau a ceea ce intenționați să faceți, lucru pe care îl tot repetați. Sunt trei lucruri de reținut cu privire la afirmații:

1. Repetiție
2. Repetiție
3. Repetiție

Când rostim ceva în mod repetat, creăm conexiuni la nivelul creierului nostru. Cu cât o spunem mai des, cu atât creăm mai multe conexiuni și cu atât devenim mai puternici. Așa cum am învățat mai devreme, formăm aceleași conexiuni atunci când ne imaginăm ceva ca și atunci când efectiv facem acel lucru. Dovezile adunate datorită studiilor efectuate pe neuronii-oglină indică faptul că același lucru este valabil și pentru vorbire. A vorbi despre mână, de exemplu, activează zona creierului corespunzătoare controlului mâinii.

Iată de ce a repeta o afirmație despre un lucru pe care îl considerăm real va crea conexiuni neuronale ca și când am experimenta sau am trăi cu adevărat acel lucru, și nu doar am face o simplă afirmație despre situația respectivă.

De pildă, să spunem că aveți un sandvici, vă uitați la el și simțiți că îl țineți în mână. Într-o astfel de situație, neuronii ar activa zonele de la nivelul creierului care procesează date senzoriale de la nivelul degetelor, precum și gânduri, atitudini legate de acel sandvici. Dacă nu ați avea un sandvici în mână, ci numai vi l-ați imagina cum arată și cum s-ar simți în palmele voastre, atunci aceiași neuroni s-ar activa la nivelul creierului cu aceeași intensitate ca atunci când l-ați ține efectiv în mână. Și, în ambele circumstanțe, dacă ați afirma „îmi plac sandviciurile”, creierul vostru ar activa aceleași zone, indiferent dacă ați ține cu adevărat un sandvici în mână sau nu.

Multe persoane, dacă sunt bolnave de mult timp, vorbesc despre afecțiunea lor formulând afirmații de genul: „e îngrozitor”, „n-o să mă mai fac bine niciodată” și „mă simt obosit(ă)”. Deși aceste afirmații sunt reflecții fidele, corecte ale modului cum se simt, ele aduc afecțiunea respectivă la un nivel biologic, întrucât neuronii sunt stimulați în zonele corespunzătoare de la nivelul creierului și astfel se secretă substanțe chimice, iar genele se activează și dezactivează; așadar celulele legate de acea afecțiune sunt încurajate să producă proteine și alte substanțe care susțin starea bolnavului.

Sigur că este dificil să spui sau chiar și numai să gândești altceva decât ceea ce simți; când îți este rău sau ești în suferință, ultimul lucru de care ai nevoie este ca cineva să te bată la cap să afișezi o atitudine pozitivă. O prietenă de-ale mele care se confrunta, la un moment dat, cu niște provocări grele în viață m-a făcut să râd când mi-a spus: „Dacă îmi mai spune o singură persoană să gândesc pozitiv, îi dau un pumn.” Dar,

când veți fi pregătiți – și poate că acum nu sunteți din cauza unei experiențe copleșitoare date de boală –, atunci o schimbare de atitudine sigur vă va ajuta.

Când o persoană bolnavă își schimbă atitudinea și afirmă, în repetate rânduri, periodic, „îmi revin” sau „mă fac din ce în ce mai bine” ori rostește arhicunoscuta afirmație „cu fiecare zi care trece, sunt din ce în ce mai bine” sau chiar „sunt hotărât(ă) să îmi revin pe deplin”, atunci se formează conexiuni neuronale adecvate și se secretă neuropeptidele, care interacționează cu celulele și ADN-ul, pentru a determina vindecarea. Conștientizarea bolii și a sistemelor organismului ce sunt afectate ne asigură că se vor activa neuronii care trebuie, pentru a atinge sistemele organismului de care e nevoie în acele momente. Sentimentul de eliberare dat de faptul că „știm” că ne revenim vor duce și la reducerea hormonilor de stres, ceea ce va accelera procesul de vindecare.

FACEȚI COMENTARI

Puteți folosi o serie de afirmații în vizualizările de vindecare. Uneori, poate fi util să facem un comentariu verbal despre ceea ce se întâmplă. De pildă, în timpul unei vizualizări în care, să spunem, extrageți bacteriile nocive cu un aspirator imaginar, ați putea afirma ceva de genul: „Toate bacteriile nocive să dispară din corpul meu!”, ceea ce indică ce se întâmplă, iar neuronii se vor activa la nivelul creierului ca și când bacteriile chiar ar dispărea din organism, ceea ce se și întâmplă, de fapt.

Afirmațiile făcute atrag și mai mult atenția asupra a ceea ce vizualizăm, ajutându-ne să ne concentrăm asupra acelei părți a corpului, stimulând, astfel, celulele nervoase și inducând procesul de vindecare. Ele pot fi utile dacă scena din mintea voastră nu este foarte clară.

Ca un alt exemplu: în timp ce vi se ard celulele cancerigene cu un laser verde, ați putea afirma: „Celulele cancerigene dispar din corpul meu și îl lasă intact.”

Să spunem că vă vizualizați turnând o poțiune magică, cu efect lubrifiant, peste o articulație afectată de artrită. În timp ce luați recipientul în care se află substanța respectivă și tubul de cauciuc cu ajutorul căruia veți turna lichidul peste articulație, ați putea spune că „această substanță este magică, 100% eficientă și cu efect lubrifiant de durată”. În timp ce îl turnați peste articulație, spuneți-vă că „lichidul se prelinge peste articulație, care acum nu mai are nicio problemă sau nicio durere”. În timp ce vă imaginați mișcând articulația, spuneți: „articulația se mișcă liber și ușor acum”. Așadar, în esență, comentați modul în care evoluează procesul de vindecare, prin fragmente din acest proces. Puteți adăuga câte comentarii doriți sau puteți să nu faceți niciun comentariu.

Comentariile acestea sunt utile dacă nu reușiți să vizualizați scena de vindecare în mod clar, vădit, dat fiind că neuronii tot vor fi activați, indiferent dacă vedeți imaginea respectivă sau nu. Dacă nu vă puteți imagina cu ochii minții pereții interiori ai unei artere, de pildă, simpla conștientizare a ideii de „diametru interior al arterei” va stimula neuronii ca și când efectiv ați privi în interiorul acelei artere.

CÂT DE DES AR TREBUI SĂ ÎMI ROSTESC AFIRMAȚIILE?

În afară de comentarii, există și alte tipuri de afirmații care funcționează pentru anumite persoane, dar eu unul am descoperit că, cu cât afirm ceva mai des și cu mai multă ardoare, cu atât mai repede se produce schimbarea (vizată). A repeta ceva

de zece ori pe zi dimineața și de zece ori seara este un bun început sau ați putea rosti o afirmație ori de câte ori vă apare acel gând în minte. De exemplu, ați putea spune o afirmație de genul „mă refac/îmi revin” ori de câte ori vreți, ajungând, astfel, la o frecvență de 20-30 de ori pe zi.

Nu trebuie neapărat să vă planificați când să faceți afirmațiile respective, dar asta vă ajută. De zece ori dimineața și de zece ori seara poate fi o planificare, un soi de programare. Urmați acest exercițiu cât timp simțiți nevoia, până când se produce schimbarea dorită. Puteți face afirmațiile și mai des de atât, dacă doriți. Puteți chiar resimți nevoia să vă rostiți afirmațiile și de 50 de ori sau mai mult pe zi.

În anul 1994, am mers să consult un medic, deoarece descoperisem o umflătură la unul din testicule. Îmi era foarte frică. Medicul mi-a fixat o programare și la un specialist câteva zile mai târziu, ceea ce m-a făcut să-mi fie și mai teamă. Îmi aduc aminte că m-am urcat în mașină și am început să plâng. După care m-am enervat pentru că am lăsat ca unele aspecte ale vieții mele să nu fie așa cum mi-aș fi dorit. Mi-am luat angajamentul de a face niște schimbări serioase, după ce voi fi trecut de acest episod, lucru pe care mi-am propus să-l urmez cu maximă determinare.

În decursul următoarelor zile, am afirmat cu convingere, de câteva sute de ori pe zi: „gata, mi-a trecut (problema)!”. De asemenea, când rosteam acest lucru, făceam și o mișcare de baleiere cu mâna, ca și când tăiam ceva, ceea ce reprezenta, de fapt, o extirpare simbolică a chistului. Indiferent ce altceva mai făceam la momentul respectiv, dacă mi se strecura vreo umbră de îndoială în minte, mă opream și reluam afirmațiile și gestul cu mâna până când îndoiala mi se disipa.

Eram în al doilea an de doctorat și lucram la compania farmaceutică care îmi finanța studiile. Îmi amintesc că am ratat câteva experimente delicate în acele zile, din cauza unei îndoieli care mi se furișa constant în minte atunci când mă aflam într-o etapă decisivă a studiului și utilizam substanțe chimice scumpe. Dar, pentru mine, sănătatea mea era mai importantă. Era, în fapt, un simbol a ceea ce era mai important pentru mine în privința raportului: munca vs. sănătatea mea.

Atunci când medicul specialist m-a consultat câteva zile mai târziu, chistul dispăruse. Posibil să fi fost chiar o tumoare. Sincer, nici nu mă mai preocupa despre ce fusese vorba. Ceea ce mă interesa era faptul că dispăruse.

În majoritatea cazurilor în care îmi rosteam afirmațiile, o făceam cu multă convingere. Chiar credeam în ele. Atunci când mă aflam într-un loc unde nu le puteam rosti cu voce tare, le spuneam în gând. Dacă eram acasă, mă plimbam prin cameră și le rosteam tare, cu multă convingere.

CUM SĂ CREĂM O AFIRMAȚIE

Cum știm ce să spunem? Afirmațiile sunt declarații de „fapt”, așadar scrieți-le ca pe niște afirmații pozitive. Iată o listă de afirmații pozitive despre vindecare:

„Mă refac.”

„Mă simt din ce în ce mai bine.”

„Mă simt mai bine.”

„Starea mea (de sănătate) se îmbunătățește.”

„Celulele cancerigene dispar.”

„Tumoarea se micșorează și dispare.”

„A dispărut.”

„Acum mă pot mișca liber și ușor.”
„Presiunea mea arterială revine la normal.”
„Inima mea este din ce în ce mai sănătoasă.”
„Respirația mea este tot mai ușoară.”

Faceți aceste afirmații să fie cu adevărat pozitive. De pildă:

„Mă refac rapid” este mult mai eficace decât, de exemplu,
„Răceala îmi dispare.”

„Tumoarea se micșorează și dispare.” este mai eficace decât
„Cancerul meu este mai puțin grav.”

„Mă refac.” este mai eficace decât „Nu mă mai simt la fel de rău.”

Nu uitați, afirmațiile se pot folosi în combinație sau nu cu procesul de vizualizare. Vom vedea cum funcționează aceste strategii în următoarele pagini ale cărții, care constituie o colecție de povești adevărate culese de la oameni care își descriu periplul prin ținutul vindecării și rolul pe care mintea l-a jucat în acest context.

Partea a II-a
.....

Povești adevărate





Introducere

Această secțiune conține o serie de povești adevărate culese de la oameni din lumea largă care au recurs la vizualizare ca parte componentă a periplului lor pe calea vindecării de boală.

După cum veți vedea, mulți au folosit vizualizarea concomitent cu alte metode de tratament. Aceștia au utilizat-o nu atât *în loc de* medicamente, ci *în plus față de* medicația sau de alte terapii.

Am remarcat o similaritate frapantă la toate poveștile pe care le-am adunat de la diverse persoane. Vorbim de povești ce mi-au fost împărtășite de persoane care nu s-au văzut față în față niciodată în viața lor și care, totuși, au folosit o strategie similară pentru a se vindeca. Fiecare persoană și-a creat o așa-zisă „scenă de vindecare”, după cum o numesc eu în **Capitolul 8**, ce presupune imaginarea procesului de îndepărtare a celulelor nesănătoase ori a bolii respective din organism.

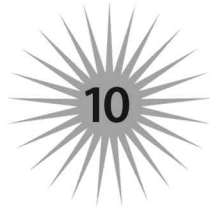
Din păcate, nu există foarte multe cărți care să le spună oamenilor cum să facă acest lucru. Eu unul am ajuns să cred că multe persoane par a ști intuitiv cum trebuie să procedeze, așa cum am descoperit în cazul meu, atunci când a trebuit să concep scene de vindecare pentru mine. Nu ne învață nimeni

asta, dar se pare că știm ce trebuie făcut atunci când ne aflăm într-o astfel de situație.

Niciuna dintre aceste povești nu a fost verificată din punct de vedere medical. Le-am preluat ca atare, în spiritul în care mi-au fost trimise. Oamenii au avut amabilitatea de a-mi transmite poveștile lor de viață, în speranța că experiențele proprii îi vor inspira și pe alții, le vor da încredere că se pot vindeca și, mai ales, îi vor convinge să *creadă* că pot reuși.

Există posibilitatea ca evoluția bolii unora dintre cei care povestesc experiențele lor să nu fi depins de strategiile și tehnicile folosite de ei, dar a face din această afirmație o generalizare ar însemna să negăm puternica și adeseori subestimata minte omenească. Așa cum am mai afirmat pe parcursul cărții, există mulți factori care influențează vindecarea. Minte este unul dintre ei și sper ca prin lectura cărții de față, dar mai ales a acestei secțiuni din carte, să începem să ne folosim mintea, gândurile într-un mod pozitiv și constructiv.

În capitolele ce vor urma, am grupat poveștile după boala sau afecțiunea medicală în speță: cancer, afecțiuni cardiace, dureri, oboseală cronică și encefalomielită mialgică (EM), virusuri, alergii și boli autoimune; toate includ și relatări legate de pierderea în greutate și regenerarea fizică.



Cancerul

POVESTEA LUI IRIS

Mă cronometrez și mă sprijin în umăr. Văd un tobogan imaginar care mă poate duce în orice parte a corpului meu și care ajunge în orice zonă îmi doresc. M-am hotărât dinainte să-mi pregătesc un loc confortabil unde să stau, de exemplu pe o pătură pe iarbă sau pe un fotoliu moale, un loc unde soarele strălucește mereu și te poți simți liniștit și împăcat. [Iarba/pășunea și fotoliul vor fi mereu acolo, ori de câte ori vă faceți vizualizarea.]

Mie îmi place să lucrez și cu sunete, și cu elemente vizuale, pentru că astfel totul devine mai interesant. Dat fiind că mă folosesc și de cristale, îmi iau mereu pendulul cu mine, pentru că el acționează ca un magnet pentru celulele cancerigene, iar voi puteți privi cum efectiv acesta trage celulele din zona respectivă. E minunat să privești ce se întâmplă pentru că poți realmente trăi sentimentul de a ști că ai extras acele celule distructive și le-ai aruncat pe toboganul imaginar.

Bine, să începem!

Când mă sprijin pe umăr, vorbesc cu mine însămi și îmi spun: „OK, Iris, e vremea să ne distrăm. Să coborâm și să vedem ce vor să facă celulele alea nocive.”

Alunec pe tobogan și recurg la sunete, așa cum ar face un copil. Îmi repererez fotoliul, mă uit la celule și stau de vorbă cu ele. „Știți cât vă iubesc și cât îmi place să discut cu voi zi de zi, dar mai știți și că nu puteți rămâne aici o veșnicie; așadar va trebui să plecați.”

Îmi imaginez că celulele îmi răspund și îmi spun așa: „Și noi te iubim și te înțelegem.” Apoi se entuziasmează și mă întrebă: „Ți-ai adus pendulul?”

„Da, l-am adus!”, spun eu. Îl scot din buzunar și îl țin în mână, lăsându-l să atârne. Acesta începe să se învârtă și aud râsetul celulelor, în timp ce se prind de el, fiind atrase ca de un magnet. Inspectez zona respectivă din organismul meu, pentru a vedea dacă e curată, dar mereu mai găsesc vreo două celule care se ascund. Atunci, încep să strig: „Vă văd și veți rata distracția de pe tobogan, dacă nu vă grăbiți!”, iar ele se grăbesc să iasă și chicotesc, în timp ce merg lângă celelalte celule adunate pe pendul.

Continui să le învârt, iar ele mă întrebă: „Ți-ai deschis robinetii de la picioare?”. Mă aplec, deschid cele cinci robinete imaginare și le spun: „Sunteți gata, toate?”. Le duc până sus, deasupra piciorului, le fac vânt cu pendulul și le aud țipând de bucurie, în timp ce coboară pe tobogan, până jos, la picioarele mele, și de la picioarele mele intră în Pământul-Mamă, de unde îmi strigă: „Te iubim, Iris!”, iar eu le răspund: „Și eu pe voi!”

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Iris a avut o atitudine jovială, pozitivă, și a existat o importantă componentă de umor în secvența ei, ceea ce a minimalizat orice formă de stres pe care ar fi resimțit-o în mod obișnuit, dată fiind starea ei de sănătate. Ea și-a creat, deopotrivă, un loc

confortabil în secvența ei, în care să se relaxeze și să se liniștească.

În scena ei, Iris vedea practic cum scapă de celulele cancerigene. Această secvență reprezintă interpretarea poveștii cu celulele cancerigene care se transformă în celule benigne. Conștientizarea locului în care se aflau celulele cancerigene a stimulat acele zone și acea parte a creierului care le governa. Faptul că scena imaginată de ea a fost atât de clară, încât putea „trăi chiar sentimentul” că acele celule cancerigene dispar, a amplificat forța episodului imaginat, precum și viteza cu care s-a obținut rezultatul urmărit.

De asemenea, trebuie remarcat faptul că Iris a tratat celulele cancerigene cu dragoste și chiar și le-a imaginat părăsindu-i corpul într-un manieră veselă. Unele persoane preferă acest tip de exercițiu (de vizualizare). Dragostea este o stare de spirit puternică și poate avea cu adevărat o influență esențială asupra evoluției bolii. În final, și noi vom obține același efect, cât timp scena noastră descrie trecerea de la prezența (în organism) a unor celule maligne la dispariția acestora din organism.

POVESTEA PETULEI

Am fost diagnosticată cu cancer de sân, inoperabil, în urmă cu zece ani. Mi s-a dat doar o șansă de 15% de supraviețuire. Cancerul s-a răspândit la nivelul sistemului limfatic și la gât. Am făcut chimioterapie și radioterapie pentru a reduce tumorile și, în cazul în care mai rămânea ceva nociv la sân, acel rest urma să fie extirpat prin operație.

Pe când făceam tratament, obișnuiam să vizualizez un iepure, căruia îi spuneam „Sănătate Pură”, ce sărea în corpul meu și îmi mânca toate celulele cancerigene. Celulele acestea

erau hrana iepurelui, iar lui îi plăcea să le mănânce. Ele nu îi făceau rău, pentru că erau hrana sa. Iepurele arăta atât de sănătos și avea blănița foarte lucioasă. După ce își făcea plinul, sărea afară din corpul meu și alerga în pădure, unde, într-un anumit punct, elimina toate acele „gunoaie” din corpul său. În acel loc, în timp, a crescut un arbore falnic. Toți cei care admirau copacul sau se odihneau la umbra sa se simțeau împăcați și liniștiți. Era numit „copacul vindecării”.

Exersam această vizualizare de vreo două sau trei ori pe zi și ori de câte ori făceam tratament. La finele tratamentului, medicii au fost uimiți de cât de bine răspusesem la acesta. Cancerul dispăruse și, din acest motiv, nu a mai trebuit să fac acea intervenție chirurgicală.

O altă vizualizare pe care am practicat-o era cea în care priveam (cu ochii minții) celulele cancerigene ca pe niște baloane și vedeam de două-trei ori pe zi cum se sparg. Apoi, bucățile rămase erau eliminate din organismul meu sub forma unor reziduuri care erau trimise în pământ, unde urmau să se preschimbe în energie pozitivă pentru binele tuturor.

Cea de-a treia vizualizare era cea în care stăteam sub un duș cu apă pură, vindecătoare. Apa îmi pătrundea prin creștetul capului și mi se scurgea prin tot corpul, curățându-mă de toate celulele maligne. Apa îmi ieșea pe la picioare neagră, sub forma unui lichid vâcos la început. Treptat, aceasta se preschimba într-un lichid mai fluid, apoi în apă curată, după ce celulele cancerigene fuseseră eliminate. Apa aceasta se scurgea în pământ, unde, la fel, se transforma în energie bună, pozitivă. Apoi, vizualizam o lumină albă, vindecătoare, ce umplea spațiile din corpul meu ocupate înainte de celulele cancerigene.

De asemenea, obișnuiesc ca în fiecare seară, înainte de a adormi, să îmi spun: „Am un organism minunat care strălucește

de o sănătate perfectă.” și „Fiecare celulă vie din corpul meu este intactă, normală și perfectă.” De asemenea, îmi vizualizez corpul scăldat într-o lumină roz, dat fiind că rozul este culoarea iubirii și a armoniei. Sunt convinsă că toate acestea m-au ajutat, dat fiind că sunt în viață, chiar după 11 ani de la diagnosticare. Medicii și asistentele medicale încă se minunează de faptul că sunt atât de sănătoasă.

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Scena Petulei a descris trecerea de la faza de a avea cancer la cea de a nu mai avea această boală. Observați creativitatea din prima vizualizare. Utilizarea aceluia iepure pe nume „Sănătate Pură” a creat o scenă ușor de asimilat, care a redus stresul asociat bolii și a făcut ca întreaga scenă să fie și mai interesantă. Însuși numele de „Sănătate Pură” a fost unul simbolic, reflectând modul cum se percepea ea pe sine, dată fiind imaginea iepurașului sănătos, cu blănița strălucitoare.

Îmi place și partea legată de „reciclarea” celulelor maligne. Aceasta reflectă atât atitudinea unui om care știe că în toate lucrurile rele există și o parte bună, cât și dorința de a face ca lucrurile să meargă în mai bine. Știm foarte bine că o atitudine pozitivă întreține starea de sănătate.

Observați și că ea a recurs la vizualizare, dar a făcut și chimioterapie. Nu trebuie să fie ori una, ori cealaltă. Canalizarea atenției asupra zonei unde este localizat cancerul a stimulat zona respectivă, precum și zona creierului care o guvernează, modificând harta neuronală și generând numeroase modificări chimice. Genele de la nivelul creierului, din organism și din zona unde era localizat cancerul au fost activate, iar cele din celulele stem au stimulat dezvoltarea unor celule noi, sănătoase.

Un rol important în vindecarea Petulei l-a jucat și repetarea vizualizării. Ea obișnuia să se folosească de acest proces de cel puțin două sau trei ori pe zi.

Utilizarea baloanelor a reprezentat o vizualizare simbolică și a constituit spargerea „bulei de cancer” din corpul ei. Pentru subconștientul său, cancerul a fost eliminat, ceea ce a stimulat zonele de la nivelul creierului și al organismului care trebuiau stimulate, pentru ca, într-adevăr, cancerul să dispară într-un final.

Vizualizarea aceea de la duș a fost, de asemenea, una puternică și simbolică, întrucât, ca și celelalte două, descria trecerea de la starea de a avea cancer la cea de a nu mai avea această boală gravă. Odată ce vizualizarea progresa, iar apa devenea tot mai limpede, acest fapt a transmis un puternic mesaj subconștient creierului ei, și anume că, iată, cancerul dispăruse.

Utilizarea separat a celor trei vizualizări a fost un lucru foarte bun, deoarece, uneori, ne plictisim de o scenă care se tot repetă. Acesta este punctul în care mulți cedează; nu se pot motiva îndeajuns pentru a vizualiza aceeași imagine în mod repetat, dar tonusul rămâne ridicat, proaspăt atunci când disecăm și schimbăm scenele vizualizate.

Nu în ultimul rând, afirmația Petulei a contribuit mult la vindecare, pentru că astfel ea și-a concentrat atenția asupra a ceea ce își dorea și, ca și în cazul vizualizărilor, i-a stimulat creierul și organismul în mod adecvat, ceea ce a condus la vindecare.

POVESTEA LUI CATHIE

În urmă cu zece ani, am fost diagnosticată cu limfom non-Hodgkin. Aveam niște tumori foarte mari la nivelul abdomenului și în zona inghinală. Am fost programată la chimioterapie, dar mi s-a spus să aștept cinci săptămâni, ca să văd cum evoluează afecțiunea. Se credea că este un tip de boală cu evoluție înceată, dar, întrucât tumorile erau foarte mari, opinia generală era că este posibil ca boala – cancerul – să aibă o formă mai agresivă.

În timpul acestei perioade de așteptare, citeam foarte mult și făceam reflexoterapie de trei ori pe săptămână. Am început să mă pregătesc și ca reflexolog, deci știam că reflexoterapia ajută. Reflexologul meu mi-a vorbit de riscurile reale ale chimioterapiei, lucru de care eu nu știam. Ca să scurtez povestea, am decis să renunț la orice fel de tratament convențional și să mă bazez pe o dietă organică, cu sucuri și legume, plimbări lungi prin natură și mult răs alături de prieteni; totodată, am renunțat la activitatea de cadru didactic, dar am recurs la vizualizare pentru a-mi impulsiona celulele să se descotorosească de cancer. În primul rând, mi-am spus că organismul meu nu este și dușmanul meu, ci că unele dintre celulele sale s-au rătăcit undeva pe traseu. Am făcut un desen reprezentând celulele mele cancerigene sub forma unor biluțe gri, fără să aibă o formă mare sau substanță. Apoi, mi-am desenat celulele sau limfocitele T ca pe niște mici pești piranha – aceștia aveau ochi prietenoși, pătrunzători și dinți foarte ascuțiți! Biluțele acelea negre nu aveau nicio șansă de scăpare! Le-am vizualizat înghițind masiv celule cancerigene și îngurgitându-le cu nesaț! Ba chiar le-am auzit murmurând „Mmm, ce bun!”, în timp ce le înfulecau.

La început, a fost nevoie să reiau de câteva ori pe zi episodul de vizualizare, dar la scurt timp a devenit parte integrantă din mine. Era ca și când aveam un mic ecran TV în colțul minții, care îmi arăta constant același desen animat, ceea ce mă amuza copios.

Am folosit și afirmații care, însă, variau. La început, când încă eram îngrijorată din cauza diagnosticului și a faptului că s-ar putea să pierd lupta cu boala, am inventat eu una, o variantă a afirmației „cu fiecare zi care trece, mă simt din ce în ce mai bine”. Afirmația mea suna așa: „sistemul meu imunitar este foarte puternic și, zi de zi, celulele mele sunt mai sănătoase, iar sistemul meu imunitar este foarte puternic.” Cumva, repetarea afirmației părea necesară pentru a mi-o întipări în minte.

A și funcționat, dat fiind faptul că ori de câte ori mă trezeam peste noapte, cuprinsă de panică, îmi venea imediat în minte această afirmație, apoi mă puteam culca la loc, după ce îmi concentram o vreme atenția asupra acestei fraze. După care, noaptea următoare, mă trezeam iar și, de data asta, imediat ce deschideam ochii, aceste cuvinte îmi răsunau în minte, după care mă culcam la loc, fiind sigură că, până și în somn, organismul meu lucra pentru binele meu. După o vreme, nici bine nu deschideam ochii, că și auzeam afirmația în capul meu: caseta se derula fără să trebuiască să o pornesc, ca să mă exprim plastic! După ce mi-am dat seama de acest lucru, nu m-am mai trezit noaptea.

Reluam afirmația și peste zi: luam o oglindă și mă prefăceam că vorbesc cu altcineva și îi spuneam persoanei din oglindă: „sistemul meu imunitar este foarte puternic, să știi!” și adeseori mi se întâmpla să ajung să râd la gândul că cineva poate trece pe lângă mine, în timp ce eu port această conversație nebună cu oglinda.

De asemenea, am recurs la afirmații care atingeau anumite chestiuni afective aflate chiar la originea cancerului meu. Una foarte simplă, sugerată de Louise Hay, este: „Mă iubesc și mă aprob, iar totul este bine.”, ceea ce părea imposibil la început. Nu mă puteam privi și spune: „Mă iubesc și mă aprob.”, fără fie să plâng, fie să râd isteric... Și totuși, cu ajutorul sfaturilor date de Louise Hay, am ajuns să privesc afirmația de a învinge cancerul ca fiind un resentiment adânc și de durată... și m-am mobilizat. La fel am făcut și cu afirmația „Îmi accept și mă detașez cu bucurie de trecut.” Încă recurg la această afirmație și în prezent și îmi simt inima deschisă, atunci când o rostesc.

Am fost diagnosticată cu această boală în aprilie, când am împlinit 45 de ani, iar, până în luna decembrie, tumorile mele canceroase se redusese cu 70%. Până la începutul anului următor, dispăruseră cu totul. Puteți verifica toate aceste date: medicul meu consultant de la Vale of Leven Hospital (din Scoția) este Dr. Patricia Clarke.

Pentru o viață fără limite!

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Pacienta Cathie a creat o scenă în care își vedea celulele sau limfocitele T înghițindu-i celulele cancerigene, descriind cum trece de la starea de a avea cancer la a nu mai avea această boală, ceea ce ar fi stimulat zonele cancerigene din organism, precum și zonele creierului care le guvernează, conducând la modificări chimice și genetice benefice la nivelul creierului și în zonele atinse de cancer.

Afirmând că organismul ei nu îi este dușman, s-a tratat cu iubire. Când zăbovim asupra unor lucruri care au mers prost și credem că e ceva în neregulă cu noi, generăm stres, ceea ce

produce efecte negative asupra sănătății noastre. Cathie, în schimb, a afirmat că anumite celule pur și simplu se rătăciseră, ceea ce indică iubire și acceptare, care, cred eu, fac o diferență în sens pozitiv.

Putea să ajute și reflexoterapia. Deși, ca în cazul multor terapii alternative, nu prea sunt dovezi pozitive care să susțină această idee, eu unul cred că este doar o chestiune de timp până când vom avea indicii mai solide în acest sens. Crediința ei a contribuit la eficiența metodei.

Tot un efect benefic a avut și introducerea exercițiului fizic și a unei diete sănătoase, organice, precum și a sucurilor de legume. Există dovezi care atestă că un consum ridicat de fructe și de legume, concomitent cu reducerea consumului de carne, poate contribui la vindecarea cancerului.

A râde mult poate reduce stresul și genera, în fluxul sanguin, substanțe chimice ce induc starea de fericire, care joacă, deopotrivă, un rol pozitiv în procesul de vindecare. Introducerea acelei interjecții („Mmm, ce bun!”) cu siguranță i-a adus un zâmbet pe chip în timp ce făcea exerciții de vizualizare.

A fost o idee bună și să renunțe la predat, dat fiind că așa s-a mai eliminat o posibilă sursă de stres, permițându-i, astfel, lui Cathie să-și canalizeze mai multă energie asupra vindecării. Este limpede că ea a avut o atitudine pozitivă și a fost hotărâtă să se vindece de cancer.

Atitudinea pozitivă a lui Cathie presupune și foarte multe vizualizări. Scena pe care și-a creat-o a devenit, practic, parte integrantă din viața ei, ceea ce, sigur, poate avea consecințe pozitive semnificative.

Utilizarea afirmațiilor a contribuit în mod pozitiv la vindecare, prin îmbunătățirea sistemului ei imunitar.

De asemenea, privindu-și cancerul ca pe un resentiment adânc și de durată, Cathie a regăsit în ea forța necesară pentru a gestiona toate problemele ei afective. După părerea mea, există o strânsă legătură între emoțiile negative suprimate, înăbușite, de acest tip, și unele forme de cancer. Am menționat o parte din dovezile care susțin această ipoteză în cartea mea *It's the Thought that Counts (Gândurile contează)*.

POVESTEA LUI SARAH

În urma intervenției chirurgicale, cu caracter investigativ, asupra umflăturii pe care o aveam în zona inghinală, în 2005, am fost diagnosticată cu limfom non-Hodgkin. Investigații medicale mai ample au condus la concluzia că boala era prezentă în ambele părți ale corpului, precum și la nivelul măduvei spinării. Înțeleg că, în termeni medicali, e vorba despre ceea ce se numește stadiul IV al bolii.

Mi s-a explicat că un eventual tratament ar fi cel cu chimioterapie, cu posibilitatea unui transplant de măduvă osoasă pe viitor. Mi s-a spus, în egală măsură, că limfomul era de grad redus, că nu exista un tratament imediat, ci se putea efectua doar o supraveghere activă, până la modificarea simptomelor. Inițial, am fost foarte bulversată de acest curs al acțiunii, dat fiind faptul că întotdeauna îmi fusese clar că o intervenție medicală timpurie produce rezultate optime în tratarea cancerului, dar, pe măsură ce învățam tot mai multe despre boală, mă simțeam din ce în ce mai confortabil cu situația. Mi-am dat seama că pot fi perioade lungi de timp în care să nu se producă nicio schimbare sau să aibă loc o schimbare prea mică în ceea ce privește evoluția bolii. Astfel, am avut timp suficient să prospectez alte căi.

În anii 1980, mi-am cumpărat cartea Creative Visualization („Vizualizare creativă”) scrisă de Shakti Gawain, și am descoperit, astfel, meditația, trăindu-mi viața, o vreme, prin afirmații și exerciții de vizualizare. Ba chiar am participat la unul din workshop-urile lui Shakti de la Londra, doar că, din varii motive, acea parte a vieții mele s-a încheiat atunci.

Cu toate acestea, terapia complementară a rămas în aria mea de interes, așa că am început să explorez domeniul în profunzime, mai ales prin raportare la situația curentă în care mă aflu. Cartea lui Brandon Bay, Călătoria (care descrie periplul lui Brandon pe calea către vindecare, prin eliberarea multor ani de suferință afectivă), stătea pe raft, acasă, de vreun an de zile, și tot nu mă apucasem să o citesc, așa că acela a fost punctul meu de plecare.

Am pornit la drum în primul meu „periplu” la două săptămâni după diagnosticare și, pentru mine, a fost o experiență care mi-a schimbat viața. Atunci am descoperit un consultant holistic care pusese la punct o abordare complementară în tratarea cancerului. Așa am și început să recurg la tehnici de meditație și de vizualizare.

Mai apelasem la homeopatie în trecut, pentru mici dureri sau indispoziții, și fusesem foarte impresionată de rezultat. De aceea, am cerut din nou îndrumare și sfaturi de la un homeopat. Cel cu care am lucrat mi-a oferit sfaturi care au venit în sprijinul tuturor aspectelor abordării mele curente față de starea de bine. Am fost inițiată în tainele Reiki, care mi s-a părut cea mai profundă metodă de intervenție. Am descoperit că Reiki întărește tehnicile de meditație și de vizualizare pe care le foloseam deja.

După o vreme, utilizarea tehnicilor Reiki mi-a intensificat activitatea de vizualizare, în asemenea măsură încât nu trebuie decât să recurg la intenția inițială pentru a genera o vizualizare

spontană, gest devenit ceva lipsit de efort. Vizualizările se manifestă aproape imediat ce închid ochii.

Am avut numeroase experiențe diferite de vizualizare prin meditație, periplu spiritual, Reiki și chiar atunci când ies afară cu câinele, și cred că acestea au un impact profund asupra procesului meu de vindecare.

Cred cu tărie că, dacă cei diagnosticați cu cancer s-ar putea raporta altfel la boală, acest lucru ar avea un profund impact asupra pronosticului pe termen lung. Prea mulți se simt neajutorați atunci când se confruntă cu un diagnostic precum cancerul și acceptă pronosticul medical fără să crâcnească. Din nefericire, pentru mulți, aceasta devine, ulterior, realitatea lor. Și eu m-am aflat, o vreme, în această situație.

În cazul meu, însă, nu a trebuit să grăbesc tratamentul, ceea ce mi-a oferit timpul necesar pentru a-mi explora opțiunile. Doi ani mai târziu, iată, sunt convinsă că sănătatea este o stare de spirit, o stare a minții. Toate aspectele vieții mele s-au îmbunătățit, iar eu sunt mult mai bine acum. Continui să merg la medic cu regularitate, dar, cu toate acestea, frecvența vizitelor s-a redus semnificativ, dat fiind că acum simptomele bolii sunt stabile.

Bănuiesc că cele mai măsurabile, să le spunem așa, rezultate ale vizualizării sunt cele fizice. După o tomografie făcută în 2005, mi s-a spus că pe ambele laturi ale zonei inghinale erau evidenți noduli măriți. Adevărul e că nici nu trebuia să mi se spună, pentru că se observau oricum cu ochiul liber. În plus, îi simțeam ca pe niște boabe mari de mazăre în zona inghinală când mă palpam. Când am început să fac vizualizările, îmi imaginam umflăturile ca pe niște cuburi de gheață care se topesc încet-încet până când dispar de tot. Am repetat această vizualizare în fiecare seară, înainte să merg la culcare. În decurs de șase luni, nodulii de pe partea stângă se redusese semnificativ,

iar astăzi sunt cu greu perceptibili. Nodulii măriți de pe partea dreaptă s-au redus și ei în dimensiune.

Personal, practic vizualizarea și Reiki în fiecare zi. Fac Reiki cu un practicant o dată pe lună, timp de o oră. Întrucât am urmat primul training pentru a deveni și eu practicant Reiki (de nivel 1), sunt capabilă să îmi direcționez fluxul de energie Reiki pentru mine însămi. Dat fiind că Reiki este o formă de vizualizare, mi-am dezvoltat propria tehnică prin care le îmbin pe amândouă. Cred că această combinație intensifică vizualizarea. Pornesc de la o intenție inițială și, de multe ori, aceasta este aceea de a avea un organism perfect sănătos. Apoi, vizualizarea începe să se manifeste de la sine, cu foarte puțin efort din partea mea.

Cea mai memorabilă vizualizare manifestată în cazul meu este cea pe care o și repet acum, de altfel, cu regularitate. Este vorba de o vizualizare în care toate celulele mele cancerigene din organism așteaptă să se urce în autobuz! Eu le privesc cum se urcă într-un autobuz, una câte una, iar autobuzul pornește împreună cu celulele mele cancerigene care îmi zâmbesc și îmi fac cu mâna până când dispar în zare.

Un alt rezultat fizic notabil al vizualizării mele timp de doi ani este starea generală a sănătății mele și starea mea de bine. Înainte de diagnostic, făceam dese infecții la nivelul pieptului și mi se prescriau frecvent antibiotice, ceea ce îmi consuma energia, motiv pentru care mă simțeam mereu obosită.

În prezent, nu am mai făcut o astfel de infecție de peste doi ani, rareori mă simt rău și am foarte multă energie.

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Sarah a crezut că sănătatea este o stare de spirit, așadar s-a concentrat pentru a-și folosi mintea în mod pozitiv. „Periplul”

ei a jucat un rol-cheie în vindecarea sa, deoarece a facilitat vindecarea afectivă, care a produs impactul de rigoare asupra stării bolii. Ea a folosit și Reiki și a descoperit că aceasta a intensificat vizualizările la care recurgea. Fără îndoială că sesiunile regulate de Reiki au ajutat-o să-și vindece organismul. Rapoarte științifice de dată recentă despre vindecările în care bolnavul se implică și este proactiv indică faptul că acest lucru modifică rata creșterii celulelor la nivelul pielii, precum și al celulelor osoase.

Scenele concepute de Sarah înfățișează nodulii măriți ca pe niște cuburi de gheață pe care ea le vede topindu-se, ca să nu mai vorbim de scena memorabilă în care ea își privește celulele cancerigene urcându-se în autobuz. Astfel, scenele acestea descriu trecerea ei de la stadiul în care are tumori la cel în care nu mai are tumori, ceea ce, firește, i-a influențat hărțile neuronale la nivelul ariilor ce aveau legătură cu boala.

Așa cum am mai spus-o, eu unul nu cred că, de exemplu, creierul face distincția între real și imaginar. Așa cum Sarah și-a imaginat tumorile topindu-se, iar celulele cancerigene plecând cu un autobuz, este posibil ca și creierul să secrete toate substanțele chimice de care e nevoie pentru a determina cu adevărat dispariția cancerului, fiindcă asta și-a imaginat ea.

POVESTEA LUI PAT

Povestea lui Pat, relatată de sora ei, Carol.

Sora mea, Pat, s-a trezit într-o dimineață și a constatat că nu se mai poate mișca. A fost dusă la Spitalul Peterborough, iar, de acolo, la Spitalul Addenbrookes din Cambridge, unde i s-a pus diagnosticul de cancer la coloana vertebrală, localizat undeva între a treia și a patra vertebră. I s-a recomandat radioterapie și,

după câteva săptămâni, Pat a fost în stare să meargă cu ajutorul unui cadru, însă alternativa medicală îi mai dădea doar șase săptămâni de trăit. Asta se întâmpla în anul 2002. La ora actuală, sora mea mă vizitează regulat și conduce singură un autoturism. Nu mai folosește de mult cadrul.

Pat, fica mea și cu mine, precum și mulți dintre prietenii noștri avem o înclinație spirituală. Imediat ce Pat a fost diagnosticată cu cancer la coloană, cu toții am început să apelăm la vizualizări.

Să vă spun ce am făcut. Obişnuiam să mă conectez și apoi să privesc spatele lui Pat ca la o radiografie. Foloseam laser albastru pentru a distruge celulele cancerigene, nu și coloana. Am făcut asta zi de zi, timp de un an. Când o vedeam pe sora mea, încercam mereu să-mi pun mâinile pe ea și să îi cer lui Dumnezeu forță specială de vindecare pentru a reuși. Indiferent ce am făcut a dat roade, pentru că, deși medicii i-au spus surorii mele că nu pot trata cancerul integral prin radioterapie, din cauza localizării sale, la ultimul control nu s-a mai depistat nicio urmă de cancer. I s-a spus că e complet vindecată. Cred cu tărie că mintea este un instrument puternic, dar că e nevoie de exercițiu, de multă practică pentru a o face să fie și mai puternică. Cred, deopotrivă, în Dumnezeu, în îngeri și în puterea rugăciunii – un set de instrumente foarte puternice, pe lângă mintea omenească.

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Pat, familia ei și prietenii lor i-au vizualizat, colectiv, vindecarea. Scena lui Carol descrie povestea eradicării celulelor cancerigene, ceea ce putea foarte bine să stimuleze zonele cancerigene și acea parte a creierului care le guverna, conducând la modificări biochimice și genetice la nivelul

creierului și în punctele unde era localizat cancerul. Vă sugerez să observați și următorul aspect: Carol nu se afla în preajma surorii ei o mare parte din timp atunci când vizualiza scenele respective. Putem induce vindecarea altora. Carol a crezut cu tărie în puterea minții, ceea ce i-a fost de ajutor. Dublată de credința ei în Dumnezeu, îngeri și puterea rugăciunii, toate aceste elemente s-au dovedit, iată, a constitui, într-adevăr, un set de instrumente puternice de lucru.

POVESTEA LUI JEANNINE

În iulie 2007, după un test de frotiu, mi s-a pus următorul diagnostic: celule anormale, de nivel mediu, prezente la nivelul colului uterin. A trebuit să fac o colposcopie în data de 11 octombrie. Trebuie ținut cont de faptul că acest lucru este ceva des întâlnit la femeile de vârsta mea (52 de ani) și se tratează rapid, dar mie mi s-a părut a fi ceva foarte alarmant. Așadar, după șocul inițial, pe care l-am transpus într-un poem scris în jurnalul meu, și după ce le-am dat vestea și prietenilor celor mai apropiați, m-am hotărât să acționez, să fac ceva în privința asta.

În septembrie, i-am scris domnului Jan de Vries (un medic renumit, de talie mondială, din Scoția), care mi-a prescris un remediu pe bază de plante (Indolplex cu DIM: balanță progesteron – estrogen). Luam câte o tabletă pe zi, dar mi-am dat seama, cu numai două săptămâni înainte să trebuiască să merg la control la clinică, că ar fi trebuit să iau cel puțin două pe zi.

Și eu cred în puterea minții, a relaxării etc. Timp de aproximativ două săptămâni, înainte de data controlului medical, mi-am propus să elimin celulele anormale din organism. Am vizualizat rânduri de celule (trei sau patru rânduri) cu un punct negru uriaș (mai mare decât ar fi trebuit să fie) și le-am schimbat

pe absolut toate cu câte o celulă sănătoasă, rând după rând, până când am simțit că toate sunt sănătoase. De asemenea, am folosit o gumă (de șters) imaginară și am șters fiecare celulă anormală, înlocuind-o cu o celulă sănătoasă, și apoi am vizualizat șirurile de celule sănătoase. Am făcut asta în fiecare seară.

M-am prezentat la control, la cabinetul de colposcopie, la data programată, iar medicul care m-a examinat a constatat că nu mai aveam celule anormale în organism. Obstetricianul chiar mi-a spus că vaginul meu arată cu mult mai tânăr decât al unei femei de vârsta mea! Atenție, habar nu am ce voia să spună cu asta!

Am uitat să vă spun că am mai beneficiat de două vindecări de la distanță tot în acea perioadă, la scurt timp după ce mi s-a pus diagnosticul. O vindecare s-a realizat prin bi-aură, iar cealaltă, printr-un prieten cu bi-aură, care îmi transmitea culoarea portocalie.*

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Povestea lui Jeannine ne descrie trecerea de la prezența acelor celule anormale în organismul ei la instalarea unor celule sănătoase în corp. Scena respectivă prezintă șiruri de celule cu un punct mare negru pe ele, celule pe care le schimbă cu unele sănătoase. De asemenea, ea a folosit o radieră

* *Portocaliul* este considerat a fi cea mai intensă dintre culori în cromoterapie, un amestec al planului fizic (roșu), cu planul mental (galben). Este culoarea căldurii, a creativității, a senzualității și a emoțiilor. Prezența sa indică optimism, veselie, curaj, tendința spre echilibru și armonie, iubire temeinică și fidelitate. Portocaliul accelerează pulsațiile inimii, menține presiunea sanguină, favorizează secreția gastrică, digestia, influențează rinichii, prostata și vezica urinară. (n. red.)

imaginară pentru a șterge celulele anormale. Creierul nu face distincția între real și imaginar, așadar este posibil ca schimbările chimice și genetice să fi avut loc pentru a genera acel rezultat. Totodată, a urmat și un tratament pe bază de plante, care probabil a avut și el un efect pozitiv, deși nu l-a luat în cantitatea prescrisă.

Jeannine a scris un poem și le-a spus prietenilor apropiați de șocul inițial pe care l-a resimțit, ceea ce e posibil să fi facilitat eliberarea emoțiilor negative, fapt ce a ajutat procesul de vindecare. Și, așa cum subliniam în povestea lui Pat, putem transmite vindecarea altor persoane. Jeannine a primit două vindecări în acest mod (de la distanță), fiind vorba, în speță, de vindecări prin bi-aură. Într-una din ele, un prieten i-a trimis culoarea portocalie. Eu unul sunt mare amator al utilizării culorilor în vizualizări. De pildă, așa cum spuneam și în **Capitolul 3**, albastrul este o culoare care calmează, liniștește. Într-un studiu, sedativele placebo de culoare albastră s-au dovedit a fi eficiente în proporție de 66%, comparativ cu cele de culoare roz, care au fost eficiente în proporție de doar 26%. Portocaliul este adeseori asociat cu ideea de bucurie, fericire, vreme bună și entuziasm. Uneori, este asociat cu ideea de putere, forță și curaj. Ambele înțelesuri sunt pozitive în sensul de vindecare. Pe Jeannine o ajuta să fie veselă și plină de entuziasm sau să simtă că este puternică.

POVESTEA LINDEI

Vindecarea prin vizualizare mi s-a părut uluitoare. Acum cinci ani de zile, am fost diagnosticată cu diabet și am trăit, știind că sunt bolnavă de diabet, timp de doi ani. Acum trei ani, am mers la medic ca să-mi prescrie un spray pentru astm și am

fost dusă de urgență la spital pentru o transfuzie de sânge. Aveam cancer la colon. Oboseala fusese singurul simptom, dar, grație unui medic atent care a interpretat culoarea albă a mâinilor mele ca fiind un semn al unui deficit de sânge în organism, astăzi sunt în viață.

În timp ce așteptam să fiu operată, am început terapia prin vizualizare. Studiasem, citisem despre mintea umană mulți ani și aveam de gând să-mi deschid o afacere, Mpower Mindworks, când am primit această veste năucitoare. Vizualizările m-au ajutat mult să depășesc panica ce mă cuprindea și au alungat trauma dată de sălile de tratamente și lungile așteptări pe holurile de la spital. Pur și simplu am evadat într-un loc minunat, unde nu mai aveam nevoie de valium etc., ce era prescris altor pacienți, pentru a evita claustrofobia din timpul tomografiilor. În timpul tomografiei de 40 de minute din „tunel”, în mintea mea făceam o plimbare în natură, iar când tomografia se termina și eu trebuia să mă ridic în picioare, acestea mă dureau de parcă urcasem nu știu cât pe munte.

Chirurgul mi-a spus că majoritatea oamenilor au nevoie să-și ia liber vreo trei luni de la locul de muncă după o asemenea intervenție chirurgicală ca cea pe care o suportasem eu. Mi-a mai spus că rana are nevoie de numai șapte zile pentru a se vindeca, așa că restul procesului trebuia să se producă la nivel mental. „Super!”, m-am gândit eu. „Ce provocare!”. M-am întors la serviciu, cu normă întreagă, folosind mijloacele de transport în comun, la numai trei săptămâni și jumătate de la operație. Cancerul se extinsese la nivelul sistemului limfatic și trebuia să fac chimioterapie, dar eu credeam că singură creasem acest cancer, agățându-mă de gânduri negative legate de evenimente din trecut, astfel că mintea trebuia acum să-mi vindece trupul. Făceam vizualizări de trei ori pe zi și aveam grijă să consum

numai mâncare preparată de mine, pentru a nu mai introduce toxine în organism.

Iată vizualizarea la care recurgeam: este adaptată după Metoda Silva (un sistem puternic de vindecare). Pentru efecte sporite, fie stăteam întinsă într-un loc liniștit, deși se poate și într-un loc zgomotos, cum ar fi în autobuz sau tren. Apoi numărăm încet de la 10 la 1 (simțindu-mă de parcă mă scufundam tot mai adânc în apă). Rotindu-mi ochii de la stânga la dreapta, îmi apare numărul 3... 3... 3. După care, rotindu-mi ochii înapoi înspre stânga, repet: 2... 2... 2 și iarăși 1... 1... 1. În acest moment, mă simt deja foarte relaxată.

Îmi spun că sunt conectată la forțe superioare (Dumnezeu, Buddha etc.). Mă văd întinzându-mi mâinile către Dumnezeu, pentru a-I prinde mâna, apoi simt vibrațiile Universului traversându-mi tot corpul. Fac apel la arhanghelii și îngerii din cele patru zări, ca să mă protejeze.

Îmi spun să las deoparte toate experiențele negative din trecut. Mă simt ușoară, simt că parcă aș pluti, ușurată, ca și când aș fi liberă. Îi iert pe toți cei care mi-au provocat vreodată durere și tristețe. Inițial, chipurile lor erau foarte aproape de fața mea, dar, în timp, s-au pierdut în depărtare și-mi este greu să-mi amintesc cine sunt. S-au schimbat din fețe furioase, mânioase ce aleargă înspre mine, în niște puncte mici. Apoi îmi spun că mintea mea, dar și corpul meu sunt sănătoase și puternice și conlucrează în perfectă armonie: „Mintea mea este în perfectă stare și conlucrează cu toate sistemele organismului. Ochii mei văd clar, urechile mele aud perfect.” Îmi imaginez un mare aspirator care-mi extrage tot excesul de mucus din nas și plămâni, pentru că am avut probleme cu astmul și sinusurile. Aerul îmi circulă liber la nivelul plămânilor, unde celebraz mirosul schimbărilor de sezon. Îmi spun că sigur gura mea este

sănătoasă. Minte și gura mea sunt în perfectă armonie, permițându-mi să-mi exprim gândurile fără a ofensa pe cineva.

Îmi spun că esofagul și traheea mea sunt perfect sănătoase, că stomacul, colonul și intestinele mele sunt și ele perfect sănătoase și funcționează corespunzător. În mâna mea, văd un ficat sănătos, văd cum pancreasul și sângele funcționează în armonie și-mi asigură un nivel optim al glucozei în sânge. Îmi spun că vezica mea biliară și cea urinară, precum și rinichii mei sunt sănătoși și funcționează perfect. De asemenea, inima mea este puternică și sănătoasă, cu toate venele și arterele deschise și curate, permițând sângelui să circule liber către toate organele corpului meu. Apoi, afirm că sistemul meu imunitar este solid, luptă, repară, restaurează, vindecă și îmi protejează în mod constant organismul. Uneori, văd o mică creatură înfulecând orice germeni străini din corpul meu. Aceste creaturi micițe lucrează la nivelul întregului meu organism. Afirm că sistemul meu limfatic și toate nodurile limfatice sunt sănătoase (și îmi scanează rapid organismul). Când am avut cancer limfatic, am vizualizat cum celulele mele aveau memoria celulară din ultimii 15 ani, când mă simțeam puternică, sănătoasă și fericită. Afirm că organele și țesuturile mele reproducătoare sunt sănătoase, oasele mele sunt sănătoase și puternice, la interior și la exterior, și îmi traversez organismul de parcă m-aș afla în interiorul oaselor mele și aș călători de la nivelul cocisului, în sus, pe șira spinării, la cap, pe piept, brațe, picioare și pe degetele de la picioare. Apoi, afirm că pielea mea este catifelată, elastică, după care mă concentrez pe mâna mea, pentru a scăpa de cancerul de piele care persistă (de regulă, dispare după 48 de ore).

Îmi imaginez o lumină albă, care strălucește deasupra capului meu. O atrag în corpul meu prin creștetul capului. Pe măsură ce pătrunde încet în organism, curățind și îndepărtând orice urmă

de negativitate, de boală și de celule moarte, simt o strălucire caldă. Văd o imagine a sinelui meu bolnav și, cu grijă, șterg acea imagine, ca și când aș avea o radieră la îndemână, începând de la picioare. După aceea, văd o imagine albă, frumoasă, înrămată, care mă reprezintă. Cât am avut cancerul la colon, m-am văzut fixând o plancartă cu cuvintele „FĂRĂ cancer” peste acea imagine. Acum nu mai e nevoie. În poză, creez o poveste în care fac toate lucrurile pe care mi le-am dorit vreodată – energie, prieteni, bani, serviciu, grădinărit, călătorii, dans etc. Insist în detalii asupra fiecărui asemenea gând, pentru a prelungi starea de relaxare.

Acum recuperez o amintire reală, ceva pozitiv și vesel. Retrăiesc sunetele, mirosurile, senzațiile, schimbând intensitatea, pentru a-mi face pe plac. Rămân în această etapă cât timp doresc. Pentru a încheia, număr până la cinci, îmi răsucesc degetele de la picioare și îmi spun că sunt într-o stare de trezire, mai conștientă de mine însămi, și că mă simt mai bine decât înainte. Periodic, fac tomografii, iar rezultatele sunt aceleași: nici urmă de cancer în organism. Medicii sunt impresionați. Nu am fost nicicând mai fericită și mai plină de energie în viața mea. Încă mai stau 20 de minute, în fiecare zi, și îmi fac vizualizările, iar acum predau unor elevi de liceu despre puterea vizualizărilor în gestionarea mâniei. Diabetul e sub control și nu mai folosesc sprayuri pentru astm!

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Vizualizarea vindecării făcute de Linda la nivelul întregului ei organism a stimulat toate organele, toate părțile componente ale corpului ei, pe care le-a vizualizat, precum și zonele de la nivelul creierului care le guvernează. Și-a vindecat întreg

organismul prin descrierea acelor scene de sănătate. Vizualizarea la care a recurs a fost adaptată după „metoda Silva”, ce constituie un sistem puternic prin care se folosește mintea, unul în care eu cred și pe care îl recomand. În cursul vizualizării, nu numai că și-a imaginat vindecarea cancerului, dar și-a închipuit și că pancreasul ei este sănătos, că plămâni și căile ei respiratorii sunt curățate de mucus. În ultimă instanță, s-a vindecat de diabet și de astm deopotrivă.

Linda a avut o atitudine mentală pozitivă, iar aceasta a ajutat-o să rămână hotărâtă și să se vindece complet. Faptul că a crezut că, iată, cancerul are legătură cu gândurile negative stocate, legate de evenimente din trecut, înseamnă că a crezut cu tărie că se poate vindeca singură, prin puterea minții. În vizualizare, a simțit iertare și, astfel, și-a eliberat toate emoțiile negative acumulate. Repetarea vizualizării a jucat un rol important în egală măsură. Ea făcea exerciții de vizualizare de trei ori pe zi.

De asemenea, a consumat mâncare preparată acasă de ea însăși, pentru a evita aditivii din alimentele semipreparate, care ar fi putut avea un efect negativ asupra stării ei de sănătate. A crezut, deopotrivă, în forțe superioare și și-a închipuit vibrațiile Universului cum îi străbat trupul. Astfel, a avut convingerea că, într-adevăr, o forță puternică, vindecătoare îi străbate organismul, ceea ce și cred că s-a întâmplat.

Afecțiunile cardiace

POVESTEA LUI KEVIN

Terminasem de lucru la calculator, în dormitor, și scosesem masa de călcat rufe. În doar câteva secunde, degetul mare de la mână mi s-a umflat și întărit.

Primul meu gând a fost că este vorba de tromboză, iar ultimul lucru pe care mi-l doream în acest context era să nu urce vreun cheag de sânge și să ajungă la creier sau inimă. M-am dus direct la spital, la „Primiri Urgențe”. Când am ajuns acolo, degetul începuse deja să se învinețească, ceea ce mi-a sporit, firește, teama.

M-a primit un medic generalist (ulterior mi s-a spus că era mai urgent decât să aștept să merg la spital). Acesta a fost foarte atent și mi-a examinat degetele și ochii, mi-a spus că am febră și că aude un murmur al inimii. Cuplând toate aceste elemente, a considerat că am o infecție la nivelul unei valve cardiace, care putea deveni ceva grav și necesita chiar o intervenție chirurgicală de înlocuire a valvei. Domnul doctor mi-a explicat că pe valvă se pot forma bacterii și că fragmente din acestea se pot desprinde și cauza formarea unor cheaguri (ceea ce credea el că este cauza învinețirii degetului meu mare de la mână). A sunat la spital și

le-a spus că mă trimite acolo imediat. Până la acea oră, degetul meu mare de la mână era complet vinețiu și încă tare.

Ducându-mă la spital, mă gândeam cum ni se poate schimba viața în câteva secunde. Am devenit conștient de faptul că pot muri oricând (conștientizare care nu este neapărat un lucru rău, dar câtă frică și anxietate îți poate provoca!). După un nou set de analize la Urgențe, medicii au concluzionat și ei că ar putea fi o infecție la nivelul valvei cardiace. Am fost internat în aceeași seară și am fost programat pentru un EKG și o radiografie pulmonară a doua zi. Nu puteam dormi și stăteam, pur și simplu în pat, gândindu-mă la toate lucrurile pe care încă îmi doream să le fac în viața aceasta și cum nu mai voiam să trec printr-o operație complicată, ce mi-ar fi putut fi fatală. Cu cât mă gândeam mai mult la asta, cu atât eram mai speriat. Frica mea se hrănea cu ea însăși și s-a amplificat până când, la un moment dat, mi-am spus, pur și simplu, în gând: „Stop!”. Mi-am reamintit mie însumi că aveam o alternativă la a reacționa așa în fața unei astfel de situații. Am făcut un pact cu mine că este în regulă să-mi recunosc frica, mai degrabă decât să mi-o reprim, dar că îmi fac mai mult rău lăsând teama să evolueze într-o spirală a negativității.

Am decis să nu fac operația de înlocuire a valvei și să mă tratez singur. Nu aveam de gând să mor sau să permit fricii să aibă un impact negativ asupra mea. Am început să vorbesc cu trupul meu, amintindu-i cât de minunat, puternic și solid este și cum are capacitatea uimitoare de a se vindeca. L-am încurajat să se seteze pe comanda de „super-vindecare”! Brusc am vizualizat ideea în mintea mea atât de repede, că m-a surprins și pe mine. Eram în interiorul inimii mele, uitându-mă la una din valve. I-am văzut cele trei părți componente cum se deschid și apoi se închid, formând un fel de sigiliu, și am văzut bacteriile de

pe ea. Apoi, am văzut că țin în mână un furtun sub presiune, genul de furtun cu care speli aleile din curte, și am știut că eram pe punctul de a spulbera bacteriile de pe valva mea cardiacă, dar mi-am dat seama că, dacă fac asta, tot ar mai fi rămas bucățele de bacterii, libere în sistemul meu circulator, care ar fi putut duce la formarea unor cheaguri. Brusc, am vizualizat celulele mari, ca niște picături, din sistemul imunitar, care formau un strat protector. Am știut atunci că acele celule aveau să înconjoare și să absoarbă bucățelele de bacterii rămase, împiedicându-le, astfel, să mai facă rău organismului meu. Am pornit furtunul. Întrucât mai folosisem un asemenea furtun, știam cum îl simți când îl acționezi și efectul de recul resimțit când apa sub presiune intră în contact cu un obiect anume. Am dat cu jetul de apă peste valvă și am privit cum zboară bucățelele de bacterii și sunt înghițite de celulele imunitare. Apoi, am adormit, dar, ori de câte ori mă trezeam (ceea ce mi se întâmpla frecvent!), reluam scena sau vizualizarea respectivă și, în paralel, vorbeam cu trupul meu în mod pozitiv. Îmi încurajam organismul și îi spuneam să aibă încredere în abilitățile sale vindecătoare și în valurile de energie pe care le poate genera, având efect terapeutic. Am simțit în mine determinarea de a mă face bine și de a trăi sănătos mulți ani de aici înainte.

A doua zi, dimineața, m-au consultat un medic și o echipă de specialiști. În mod neașteptat, nu mai aveam febră, iar degetul mare mi se mai dezumflase puțin și începea să mi se dezmoștească. Am făcut un EKG și o radiografie pulmonară, ambele indicând că am o inimă „super”! Nici urmă de infecție bacterială.

Sincer, nu pot spune că am avut, într-adevăr, o infecție la nivelul valvei inimii înainte de această vizualizare. Și totuși niciunul dintre medicii care m-au consultat, nici medicul generalist (la momentul acela sau la programările de control

ulterioare) nu mi-au putut da o altă explicație pentru simptomele pe care le avusesem. În cel mai rău caz, vizualizarea m-a ajutat să am un mod de gândire pozitiv și să elimin frica din ecuație. În cel mai bun caz, cine știe? Posibil să îmi fi salvat viața.

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

În primul rând, aș dori să subliniez faptul că în mod cert Kevin a fost cât de poate de hotărât în toată povestea aceasta. În munca mea de cercetare privind legătura dintre minte și corp din ultimii 13 ani, am constatat că această stare (de determinare) însoțește uneori ceea ce oamenii numesc, convențional, „vindecările miraculoase”.

Kevin a demarat acest proces cu determinare, printr-un simplu cuvânt: „Stop!”, pe care l-a rostit în gând. A hotărât că nu mai vrea să cadă pradă fricii, ci să-și folosească mintea (puterea minții, de fapt) în mod pozitiv. Decizia lui a însemnat în mod evident că nimic nu este mai important decât sănătatea sa, permițându-i subconștientului și sistemului nervos să acționeze mai eficient în acest proces (de vindecare). A și vorbit cu el însuși, amintindu-i corpului său că este minunat, puternic și solid și că are capacitatea de a se vindeca. Toate aceste discuții au activat zone ale creierului care i-au încurajat corpul să intre în modulul de super-vindecare. Datorită acestuia, lui Kevin i-au venit instant în minte imagini (de susținere). Am remarcat că, uneori, se întâmplă să îi cerem organismului sau creierului nostru instrucțiuni. Încurajându-și organismul în acest mod, Kevin a fost deschis oricărei ghidări pe care o putea primi. Scena care a rezultat relatează povestea vindecării unei infecții a valvei inimii.

Faptul că s-a concentrat asupra valvei sale cardiace a activat zone ale creierului care o coordonau, precum și valva însăși și componentele sale conexe. Scena s-a derulat într-un mod foarte natural: vedem imaginea acelor celule ale sistemului imunitar care înghit rămășițele de bacterii, ceea ce a redus la minimum nivelul de stres și de teamă. Kevin a recurs, în scena sa, la imaginea unui furtun cu presiune. Furtunul îi era un instrument cunoscut, pentru că îl mai folosise; de aceea scena aceasta a fost atât de clar conturată, întrucât și-a amintit care este senzația pe care o resimte atunci când îl pornește. Cu cât conturăm scena mai clar, cu atât este mai bine.

POVESTEA LUI HELEN

În urmă cu două săptămâni, mi s-a spus că bebelușul meu are o aritmie cardiacă, cu 167 de bătăi pe minut (bpm). După o muncă asiduă de încercare de vindecare, zi de zi (prin vizualizare, pătrundeam în inima copilului și lăsam acolo inimioare roz cu aripi de înger pe ele, reprezentând iubirea și cuvintele: „ritm cardiac normal, regulat”), ieri mi s-a spus că pulsul (bpm) a scăzut la 147 și că ritmul este absolut normal și regulat. Nu sunt sigură dacă iubirea și exercițiile de vizualizare au făcut asta, dar mie îmi place să cred că da.

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Atenția lui Helen s-a concentrat asupra inimii bebelușului ei. Cred cu multă convingere că intențiile noastre sunt preluate de subconștientul celor către care ne îndreptăm gândurile. Institutul HeartMath a demonstrat existența unei sincronizări a coerenței cardiace la două persoane aflate la o distanță de un

kilometru una de alta, atunci când acestea sunt legate de un sentiment de apreciere (de iubire). Ca adulți, uneori ne punem în calea intențiilor noastre de vindecare, dar copiii nu o fac. Ei nu au învățat încă regulile pe care le-am deprins noi.

Intențiile de vindecare ale lui Helen i-au stimulat creierul și inima bebelușului ei, având un scop vindecător. Ea a pus foarte multă dragoste în vizualizarea ei (inimioare roz cu aripi de înger pe ele), pe care a legat-o de dorința ca bebelușul ei să aibă un ritm cardiac normal, regulat. Iubirea face mult bine inimii.

POVESTEA FLOREI

În urmă cu vreo nouă ani, nu mă simțeam prea bine și suspectam că am un cancer la intestine. Toate testele au ieșit negative; însă, înainte de a afla rezultatele lor, o analiză de sânge mi-a arătat că am un nivel periculos de ridicat al colesterolului și un blocaj la nivelul arterei carotide stângi. Problema cu intestinele apăruse din cauza nivelului ridicat de colesterol din organism!

Unul dintre medici m-a ascultat la inimă și în zona din jurul gâtului, lucru care mi s-a părut ciudat la vremea aceea. Ulterior, mi-a spus că, atunci când se decisese să practice medicina în Scoția, își propusese să verifice mereu riscul pacientului de a face un atac de cord sau un atac cerebral. Datorită lui mi s-a descoperit acest blocaj pe care-l aveam la nivelul arterei carotide. Din cauza aceea, aveam amețeli.

La momentul acela, nu știam nimic despre problemele mele cu colesterolul, dar voiam să aflu mai multe. Nivelul colesterolului meu era 11 și mi s-au administrat statine. Am ținut o dietă vegetariană, dar îmi plăceau foarte mult brânza și smântâna,

care însă mi-au fost tăiate din meniu, motiv pentru care am și pierdut vreo 6 kg în greutate.

După vreo nouă luni, timp în care îi tot povesteam medicului meu despre durerile mele musculare și starea de oboseală pe care o resimțeam, dar fără niciun rezultat, am fost dusă la spital cu suspiciune de atac cerebral. Mă trezisem într-o zi că nu-mi mai puteam mișca partea stângă a corpului. Slavă Domnului că nu fusese un atac cerebral; în schimb, mușchii îmi erau paralizați de statine.

Medicii au vrut să-mi schimbe medicația, dar eu am refuzat să mai iau pastile. Sunt o mare fană a lui Louise L. Hay și cred în gândirea pozitivă, așa că mi-am propus să fac niște exerciții de vizualizare.

Mi-am proiectat în minte imaginea arterei mele carotide cu blocajul aferent. Probabil că nu a fost o idee prea bună să o sparg, întrucât exista riscul ca bucățele mici din ea să se împrăștie prin artere. Cu mulți ani în urmă, primul joc pe calculator pe care l-a avut fiica mea a fost „Parkie”, în care personajele erau niște „omuleți din parc” care alergau printre straturile de flori, pentru a prinde acele „creaturi”, înainte să apuce să rupă florile. (Erau ca niște biluțe de culoare galbenă care deschideau gura și mâncau florile.) Așadar, mi-am proiectat în minte blocajul respectiv, pe care l-am vizualizat dispărând pur și simplu, și celulele bune care, asemenea acelor omuleți din joc, vin și înghit colesterolul astfel dizolvat, mi-l scot din organism și se debarasează de el.

Și a funcționat. Nu mai aveam niciun blocaj, iar colesterolul îmi era ținut sub control, grație gândirii pozitive adoptate, regimului alimentar urmat și exercițiilor fizice practicate în mod regulat.

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Flora a înțeles puterea gândirii pozitive și a luat decizia fermă de a-și folosi mintea în mod constructiv, pozitiv. În scena ei, Flora a folosit imagini care îi erau cunoscute, ceea ce a ajutat-o să creeze o reprezentare mai clară. Văzând blocajul dispărând ușor, ea și-a stimulat creierul și organismul într-o așa manieră, încât colesterolul chiar s-a topit.



Regenerarea

POVESTEA LUI TOM

În octombrie 1996, am avut un accident grav de mașină. Un autobuz cu etaj a intrat în plin în mașina mea, pe partea șoferului. Rezultatul a fost că mi-am rupt clavicula, coastele, pelvisul, șoldul și spatele, mi-am fracturat craniul și mi-am răsucit rotula la spate. Am stat în spital trei luni și mi s-a spus că, probabil, îmi voi recăpăta doar 75% din mobilitate, dar asta numai după o lungă perioadă de timp. I-am spus medicului, atunci și acolo, că voi fi capabil să alerg la maratonul de 26 de mile (42 km) de anul viitor, la Glasgow, și că-mi voi recăpăta agilitatea.

Medicul mi-a răspuns că va dona 1.000 de lire oricărei organizații caritabile îi voi indica eu dacă voi reuși ce mi-am propus, iar apoi a râs.

Zi de zi mi-am canalizat atenția și gândurile pe procesul de vindecare. În mintea mea, am creat un mic sistem (de vindecare) prin care vizualizam o versiune miniaturală a mea, care se deplasa prin organismul meu, în zonele afectate; de asemenea, în interiorul corpului meu „trebăluia” o întreagă echipă de omuleți, lucrători sau muncitori care făceau diverse activități,

fortificându-mi toate oasele afectate și vindecându-mi rănilile cu ajutorul unor instrumente speciale. De exemplu, sudorul îmi suda la loc pelvisul, dulgherul prindea marginile rupte ale oaselor mele, iar șlefuitorul le poliza.

Când am primit rezultatul de la radiografia făcută la șold, doctorul s-a uitat surprins la mine și mi-a spus că efectiv se vedea cum oasele mele fuseseră polizate!

Am alergat la maraton, în anul următor, pe care l-am încheiat în patru ore și opt minute, și am primit 1.000 de lire de la medicul meu, bani pe care i-am donat unei organizații caritabile. Doctorul a fost absolut uimit de rezultate. Și astăzi mă mai vindec în acest mod ori de câte ori mai pățesc ceva.

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Scena lui Tom a activat fiecare parte a corpului pe care și-a imaginat că o vindecă (vizualizând scena respectivă), precum și zonele din creier care le controlează, ceea ce a produs modificări genetice la nivelul creierului, în locurile traumelor sau ale zonelor afectate de accident și, de asemenea, la nivelul celulelor stem, învățându-le să se dezvolte în orice tip de celulă e nevoie.

Tom a fost extrem de horărât, de unde și vizualizarea sa foarte dedicată, care a jucat un rol major în recuperarea sa.

POVESTEA LUI ED

În urmă cu mai mulți ani, mi-am rupt un mușchi de la gambă în timpul unui antrenament pe care-l făceam pentru o cursă de 10 km. Am consultat un medic terapeut care a făcut o treabă excelentă cu mine, dar care mi-a spus, însă, că mușchiul

nu va mai fi nicicând cum era înainte. Terapeutul respectiv a avut o abordare de tip occidental, bazată pe faptul că exista un țesut cu cicatrici.

Firește că nu mi-a picat bine acest diagnosticul, și totuși l-am acceptat. În pofida odihnei, a întinderilor, ori de câte ori ajungeam la o anumită viteză și intensitate a antrenamentului fizic, clacam din nou.

*La un moment dat, am citit și mi-a plăcut foarte mult cartea It's the Thought that Counts („Gândurile contează”). Te-am ascultat și pe tine, David, vorbind la „Firewalk” despre un atlet al cărui umăr se vindecase mult mai repede decât îi fusese prezis, cu ajutorul vizualizărilor. [Regăsiți această mențiune în **Capitolul 6.**] Așa că am hotărât că acel mușchi de la gambă mi se va vindeca complet.*

Mi-am tot spus că organismul meu știe cum să genereze un țesut nou. Nu am analizat niciodată în mod conștient ce am făcut, dar cred că mi-am vizualizat efectiv corpul reparându-mi mușchiul, cu ajutorul unor lucrători imaginari! În mod categoric, am transmis atenția mea gambei și am simțit clar cum țesutul afectat este reparat și înlocuit cu un țesut sănătos. Nu mi-am re-examinat, la medic, gamba, pentru a vedea dacă mai sunt sechele, dar pot spune că țesutul mi s-a vindecat 100% din punct de vedere al modului cum îl simțeam eu și a trecut un an și jumătate de atunci. În tot acest răstimp, am alergat câte 30-35 de mile (48-56 km) pe săptămână, ca parte a antrenamentului pentru curse de câte 10 km, și am scos timpul respectiv fără durere sau vreo senzație de disconfort la nivelul gambei. Știu că multor atleți și sportivi li se va spune că rănilile nu li se vor vindeca complet, dar eu cred că acest lucru este posibil!

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Ed a pornit de la premisa că e posibil ca gamba să i se vindece complet, în pofida a ceea ce îi spusese terapeutul său și în ciuda durerii pe care o resimțea în urma accidentului. Vindecarea sa a devenit posibilă pornind de la o asemenea credință și atitudine pozitivă.

El afirma frecvent că organismul știe să se vindece singur. Fără îndoială că această credință i-a determinat subconștientul să-și direcționeze centrii de rigoare ai sistemului nervos către o recuperare completă.

Scena sa (de vizualizare) l-a ajutat prin acea descriere a refacerii mușchiului afectat. El și-a imaginat toți acei omuleți, o echipă de muncitori, care lucrau, ceea ce simbolizează faptul că efectiv se întâmpla ceva sau că acești lucrători își făceau treaba.

POVESTEA LUI MARY

În urmă cu zece ani (acum am 70 de ani), articulația genunchiului mi s-a umflat foarte tare, în urma unei căzături, pe când urcam pe un munte din Țara Galilor, împreună cu soțul meu. Diagnosticul pus de medicul generalist a fost o problemă de cartilaj și mi s-a spus că e nevoie de operație, pentru a extirpa o parte din acesta. Am fost trecută pe o listă de așteptare, pentru un consult la medicul specialist.

Eram hotărâtă să-mi rezolv problema cu ajutorul terapiilor holistice alternative. Mergeam la ședințe de terapie prin vindecare spirituală și shiatsu și luam diferite suplimente pentru sănătate, între altele.

Fac o oră de meditație buddhistă în fiecare dimineață, înainte de micul dejun. Uneori, intru într-o stare de foarte mult calm, în care toate gândurile se liniștesc, iar eu sunt pe deplin conștientă de ce se petrece în jurul meu. În această stare de spirit, mi-am făcut vizualizările. Am vizualizat un flux susținut de sânge ce-mi alimenta articulația de la nivelul genunchiului, unde fagocitele (celule ale sistemului imunitar ce ingerează și distrug celulele străine, nocive pentru organism) înghit țesutul deteriorat și-l îndepărtează. Apoi am vizualizat un flux îmbogățit de sânge, ce transporta nutrienții necesari refacerii țesutului, permițând dezvoltarea unor celule noi. Apoi, mi-am vizualizat genunchiul (articulația genunchiului) complet vindecat și refăcut, după care m-am văzut pe mine urcând pe munte din nou.

M-am prezentat la programarea de la medic, care m-a trimis să-mi fac o radiografie. Deși cartilajul nu apare în radiografie, medicul a vrut să vadă dacă extremitățile oaselor mele erau sănătoase, dată fiind vârsta mea. Rezultatul? Totul era perfect. După ce mi-a examinat piciorul, nu a mai depistat nicio problemă la nivelul cartilajului. I-am spus ce făcusem, iar el mi-a replicat: „Hm, nu știu ce să spun despre asta.” Mă mai „taie” durerea când cobor o pantă abruptă, dar acum mă folosesc de bețe de mers.

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Mary și-a vizualizat genunchiul refăcut și vindecat complet și, de asemenea, s-a văzut urcând pe munte din nou. A vizualizat, de asemenea, un flux de sânge, substanțe hrănitore și celule ale sistemului imunitar circulând la nivelul articulației, furnizându-i tot ceea ce avea nevoie pentru a se vindeca. Aceste vizualizări periodice i s-au impregnat în subconștient și i-au

stimulat zonele corespunzătoare de la nivelul creierului și zona leziunii, astfel încât scena ei (imaginată) a devenit realitate.

POVESTEA LUI LUCCA

În urmă cu câțiva ani, am mâncat ceva ce conținea ierburi uscate și o bucățică din acestea mi-a rămas între dinți. Curățându-mi dinții, chiar în acea seară, cu ață dentară, cred că mi-a intrat o bucățică din acele ierburi în gingie. A doua zi dimineată, aveam un abces de toată frumusețea. Am crezut că o să-mi treacă; în schimb, situația s-a înrăutățit. La scurt timp, am făcut febră și nu mai puteam mesteca nimic fără să mă doară cumplit gingia.

Am mers la stomatolog, care a eliberat presiunea de la nivelul gingiei și a drenat abcesul, după care m-a trimis acasă și m-a pus să-mi clătesc dinții cu apă cu sare. Mi-a recomandat și niște antibiotice, dar eu una nu obișnuiesc să iau un astfel de tratament decât dacă este absolut necesar. Am revenit la control câteva zile mai târziu, iar dentistul a constatat că problema se înrăutățise și mai mult. Atunci, mi-a recomandat să văd un specialist în parodontologie, care mi-a spus că făcusem o infecție care se extinsese de la rădăcina dintelui la falcă.

Medicul specialist parodontolog mi-a curățat abcesul; a făcut o incizie la nivelul gingiei, mi-a curățat dintele, l-a îmbrăcat și l-a dezinfectat înainte de a mi-l obtura, iar infecția mi-a trecut în patru zile. Singurul medicament pe care l-am luat a fost un calmant care era un pic mai puternic decât unul obișnuit, pentru o durere de cap de exemplu. Pe când mă aflu pe scaunul pacientului, parodontologul a testat reacția dintelui la rece, pentru a stabili dacă rădăcina fusese afectată. Totodată, mi-a examinat un dinte din partea stângă și unul de pe partea dreaptă

a dintelui la care lucrase. După părerea sa, aveam nevoie de un canal dentar la toți cei trei dinți și era posibil să îmi pierd dintele din mijloc. Gingia regresase în timpul intervenției și era de părere că va regresa și mai mult, motiv pentru care nu va mai putea susține dintele. Sigur că nu mi-a plăcut cum sună acel pronostic. Nu voiam să-mi pierd vreun dinte. În urmă cu 20 de ani, reușisem să-mi vindec, cu puterea minții, niște arsuri de gradul trei, așa că am decis să-mi vindec dintele și gingia deopotrivă. Am recurs la aceeași tehnică pe care o mai folosisem.

Înainte să merg la culcare, îmi imaginam o rădăcină dentară sănătoasă la baza fiecărui dinte dintre cei trei (sub forma unei luminițe verzi, ca de smarald) și îmi vedeam gingiile roz, sănătoase, cum îmi susțin dinții. Dacă îmi amintesc bine, am făcut asta timp de o lună. Gingia mi s-a vindecat și nu am mai avut probleme. I-am spus stomatologului meu că nu mai trebuie să îmi umble pe canalul dintelui.

Am mers din nou la dentist pentru un control de rutină, trei luni mai târziu, iar el mi-a examinat din nou dinții și gingiile. I-a cerut asistentei să verifice tabelul, pentru a fi sigur că este vorba de același dinte, pentru că nu mai vedea nici urmă de abces. Nu numai că mi se vindecase gingia, dar se și regenerase. Toți cei de la cabinet au rămas uimiți de această regenerare incredibilă a gingiei. Dentistul mi-a spus că nu mai văzuse așa ceva, dar că trebuie să vezi ca să crezi asta.

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Lucca a crezut că se va vindeca. Își mai tratase niște arsuri de gradul trei cu ceva ani în urmă, așadar știa că se poate.

Scena sa descrie niște rădăcini sănătoase care cresc la baza dinților săi; a folosit lumină verde în vizualizarea ei: culoarea

verde simbolizează regenerarea și vindecarea, în anumite culturi, așadar nici urmă de îndoială că aceasta a facilitat procesul de vindecare.

De asemenea, și-a imaginat gingiile sănătoase, scenă care a stimulat creierul, gingiile și centrii nervoși corespunzători. S-au activat genele respective la nivelul creierului și al gingiilor, precum și la nivelul celulelor stem, astfel încât gingia s-a vindecat complet, în funcție de ceea ce își proiectase ea la nivel mental.



Durerea, oboseala cronică și encefalomielita mialgică (EM)

POVEȘTEA LISEI

Dacă am o durere de cap sau un alt tip de durere, îmi focusez atenția asupra inimii: o simt, o văd sau percep cum bate, apoi îmi imaginez o luminiță strălucitoare care pulsează în mijlocul ei. Persist asupra acestei imagini preț de câteva minute, după care mut lumina care pulsează în orice parte a corpului meu unde simt durere sau disconfort.

Păstrez această intenție și privesc cum lumina trimite unde de energie vindecătoare prin toată acea zonă (ritm care se poate mări până când lumina și undele pulsează prin tot corpul, prin toți mușchii, prin sistemul circulator etc.) atâta timp cât simt nevoia. Nu îmi alungă întotdeauna durerea, dar cel puțin o diminuează.

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Concentrându-se asupra inimii, Lisei îi este distrasă atenția de la durere. În plus, scena ei cu lumina pulsatoare simbolizează

intenția de iubire, de vindecare, pe care o deplasează, apoi, către partea corpului unde resimte durere, ceea ce stimulează zone ale organismului și ale creierului care le controlează, precum și căile neuronale responsabile pentru durere.

În mod cert, se secretă endorfine la nivelul zonei creierului ce controlează durerea, pe care, astfel, o neutralizează. Eliberarea endorfinelor este stimulată și de faptul că Lisa se așteaptă ca vizualizarea ei să fie însoțită de o atenuare a durerii, așteptare ce îi consolidează reușita.

POVESTEA SASHEI

Acum vreo doi ani de zile, m-am îmbolnăvit grav de SOC (sindromul oboselii cronice sau neurastenii). Anterior, fusesem o persoană foarte activă, cu o carieră de succes, fiind conferențiar la Facultatea de Arte Dramatice, și aveam mai multe calificări în terapii holistice.

Contractarea SOC a fost rapidă, lăsându-mă practic infirmă – nu mai puteam nici să-mi pun șosetele singură și aveam nevoie de ajutor chiar și la baie. Povestea mea, însă, nu începe aici, ci în momentul în care mi-am dat seama de puterea minții ce mă poate ajuta să mă vindec.

Este important să înțelegi, în această etapă, că nu afirm că SOC există la nivel mental; este o boală care afectează sistemul neurologic și imunitar. Ce vreau să spun este faptul că am descoperit puterea extraordinară a vizualizării și intenția de a-mi ajuta recuperarea. Declicul s-a produs într-o zi pe când stăteam în pat și mă simțeam cumplit. Avusesem o zi obișnuită – ceea ce reprezenta o zi obișnuită pentru mine la vremea aceea, în sensul că stătusem 20 de ore în plus, pe zi, în pat și mă ridicasem numai ca să mă spăl, să mănânc și să merg la toaletă. În această zi

obișnuită, făceam ceea ce obișnuiam de regulă, deși nu conștientizam acele lucruri. Șablonul meu subconștient era să ascult o serie de mesaje în mod repetat, mesaje ce constau în afirmații de genul: „Este îngrozitor!”, „Nu-mi voi reveni niciodată!” și „Viața mea nu va mai fi niciodată la fel!”. Dar, în mijlocul acestei situații, am auzit o altă voce care-mi răsună în minte și mă întreba **cine** făcea ca acea situație să fie îngrozitoare.

În acel moment, totul s-a oprit, s-a făcut tăcere, iar vocea din mintea mea mi-a răspuns: „Eu!”. Brusca, totul a devenit clar și mi-am dat seama că, deși durerea pe care o resimțeam era inevitabilă, dată fiind starea mea psihologică, suferința era o alegere. Tot restul zilei l-am petrecut în pace și tăcere. Am simțit o mare ușurare. Nu mai eram o **victimă** a SOC și mi-am dat seama de puterea pe care o aveam pentru a-mi reveni.

Ce a urmat a fost o călătorie către sănătate și auto-realizare, atât de profundă, încât mă simt chiar recunoscătoare față de SOC pentru lecțiile pe care mi le-a oferit și pentru modul în care mi-a schimbat viața. Am încetat să mă mai etichetez ca fiind o persoană care suferă de SOC și am început să mă refer la mine ca la o persoană aflată „în recuperare”. Mi-am dat seama de puterea intenției mele și m-am concentrat, în mod vădit, asupra țelului meu, acela de a fi sănătoasă. Am început să mă vizualizez ca bucurându-mă de o stare de sănătate strașnică. Mi-am vizualizat sistemul nervos, toate celulele și organele cum mi se vindecă. În fiecare zi, făceam meditații, „comandându-le” unor diverse zone ale corpului meu să se vindece și trimițându-le energie pozitivă.

M-am autobombardat cu informații care-mi susțineau noul sistem de credință. Și, de cum am pornit pe acest drum, mi-au apărut în cale toate instrumentele de care aveam nevoie pentru a mă vindeca. Cărți scrise de Bruce Lipton, Candace Pert, David

Hamilton și Donna Eden m-au ajutat să înțeleg că mintea și corpul sunt una. Materiale inspiraționale precum The Secret („Secretul”), Way of the Peaceful Warrior („Calea războinicului pacifist”) și What the Bleep Do We Know!? („Ce naiba știm noi?”) m-au ajutat să mă concentrez și să-mi vizualizez vindecarea. Am descoperit deopotrivă Tehnica Eliberării Emoționale (TEE) și faptul că aceasta mă ajută să-mi atenuez simptomele și să-mi curăț trecutul, precum și PSYCH-K, care m-a ajutat să-mi reprogream subconștientul.

Acum sunt vindecată 100% și am atins acest punct într-un interval remarcabil pentru cineva cu SOC. Am făcut o schimbare în carieră, iar acum îmi conduc propriul business, lucrând cu alții care au SOC și ajutându-i să-și depășească autolimitările în a viza, vizualiza și determina starea de sănătate. Am scris și o carte, Joyful Recovery from CFS/ME („Recuperarea plină de bucurie de după SOC – EM”).

Am reușit asta datorită TEE și PSYCH-K. Am depășit majoritatea problemelor cu ajutorul TEE, dar tot mai rămânea câte ceva de rezolvat. Am făcut și o ședință de 45 de minute de PSYCH-K denumită „Core Belief Balance” („Balanța credințelor de bază”). La începutul ședinței, încă mai sufeream de EM (encefalomielită mialgică), pentru ca la final să scap de ea! Am simțit axa hiperactivă HPA [HPA sau axa hipotalamus – (glanda) pituitară – (glanda) suprarenală este un sistem ce face legătura dintre creier și corp și care controlează stresul și, de aceea, afectează multe dintre sistemele organismului], închi-zându-se atunci când mi-am revizuit credința că lumea e un loc periculos! În mod interesant, ritmul cardiac de repaus, pe care îl monitorizasem ceva vreme cu ajutorul unui soft de tip bio-feedback, a scăzut de la 106 bpm, cât era de obicei, la 72 bpm, după acea sesiune și de atunci a rămas la nivelul acesta.

Simt că depășirea bolii m-a ajutat să-mi găsesc drumul în viață, iar, în centrul acestei incursiuni, s-a aflat dorința mea de a mă vindeca și credința că se poate întâmpla acest lucru.

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Sasha a recunoscut că își rula zilnic în minte un mesaj șablon subconștient, care o menținea în starea de boală. Declicul, în cazul ei, s-a produs în momentul în care a recunoscut acest lucru și și-a dat seama că suferința este o alegere personală. Se poate ca două persoane să aibă aceeași boală, dar una să sufere mai mult decât cealaltă. Diferența rezidă în atitudinea fiecărei persoane.

Sasha și-a cultivat o atitudine pozitivă, care a direcționat-o către vindecarea propriei persoane. În timp ce-și vizualiza diferite părți ale corpului și organe cum se vindecă, ea, de fapt, stimula toate aceste sisteme ale corpului și zonele creierului care le guvernau, conducând-o către vindecare. Fără niciun dubiu, noile tipare ale subconștientului precum „Mă fac bine!” și „Pot face asta!” au început să funcționeze și i-au facilitat recuperarea. De asemenea, ea s-a bombardat cu informații care i-au susținut credința că se poate vindeca.

Uneori, când suntem în proces de recuperare, credința noastră că ne putem face bine este ezitantă, dar, atunci când ne hrănim cu informații pozitive care ne susțin credința, acea credință se întărește, iar vindecarea este accelerată.

Sasha a folosit și tehnici de vindecare cu ajutorul energiei precum TEE și PSYCH-K. Eu unul cunosc cazuri spectaculoase de recuperare a unor persoane care s-au tratat în acest mod și sunt absolut convins că acestea au jucat un rol covârșitor în recuperarea Sashei.

POVESTEA JULIETTEI

Mi-am revenit de ceva timp după o serie de boli (encefalomielită mialgică sau fibromialgie și o cădere nervoasă) și, deși mai am până să pot spune că mă simt bine 100%, sunt mult mai bine decât am fost, poate și în parte datorită vizualizărilor făcute din când și când.

În fazele incipiente ale bolii, adeseori stăteam întinsă și-mi imaginam o apă care mi se prelinge prin trup, curățându-mă de toată „mizeria” și boala. Uneori mă ajuta și să-mi imaginez un trandafir superb. Mi-l imaginam în corpul meu, de obicei în mijlocul inimii, ceea ce mă ajuta pe plan afectiv, emoțional, vindecându-mi durerea. Îmi proiectam în minte totodată imagini ale propriei persoane în perfectă stare de sănătate, adeseori urcând pe un anume munte, unde îmi plăcea atât de mult să merg înainte să mă îmbolnăvesc. Uneori, această ultimă vizualizare devine cam vagă; mi-e greu să o văd limpede, dat fiind faptul că am trecut prin atâtea preschimbări. Cred că n-a existat nicicând cu adevărat o constanță în ceea ce privește aceste imagini.

De asemenea, în ultimele șase luni am practicat o terapie care se numește MIG (muzică și imagistică ghidată), care s-a dovedit a fi foarte puternică. Imaginile apar în mod natural, ca răspuns la stimulul indus de muzică; am descoperit că experimentarea și trăirea acestor imagini sunt extrem de puternice atât pentru corpul meu fizic, cât și pentru cel afectiv. Pe măsură ce aceste imagini apar în cursul sesiunii, mi se pare mai ușor să le mențin prin conștientizare în tot restul timpului și să le folosesc atunci când am nevoie să mă simt puternică.

Una dintre imaginile proeminente pentru mine este cea în care am aripi albe de înger, iar corpul meu este o luminescență

strălucitoare. Cred că această imagine te întărește foarte mult în plan spiritual; a-mi aduce aminte că sunt o ființă spirituală pe acest Pământ și că am demnitate, valoare și liniște sufletească m-a ajutat să mă simt mai puternică, zi după zi. Imagini cu mine prin munți, pe plaje, având un corp suplu, vibrant și sănătos sunt adeseori prezente în mintea mea. De multe ori, mă văd liberă, zburând etc.

În prezent, lucrez la aceasta și sunt în faza în care observ progrese vădite, dar cu siguranță voi continua. Anul acesta am vizitat locuri pe care nu le-am putut vedea timp de 12 ani (plaje, munți), am început să înot mai mult și să fiu mai asertivă cu ceilalți. Simt că acest lucru îmi conferă tăria spirituală și emoțională de care am nevoie pentru a face schimbările pe care încerc de mult timp să le pun în practică. Terapeutul meu mă încurajează să desenez imagini care le consolidează și îmi oferă ceva tangibil la care să mă uit.

Urmez acest tratament o dată pe lună, după care vizualizez imaginile respective în săptămânile următoare. Mai este o imagine care îmi vine în minte des și pe care am uitat să o menționez. Este vorba de un unicorn. În terapia pe care o fac, mă văd adeseori călărind acest unicorn pe o plajă lungă, ceea ce mă ajută foarte mult. Între ședințele de terapie, vizualizez adeseori un unicorn lângă mine și, din nou, această imagine constituie, pentru mine, o sursă de susținere spirituală.

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Juliette folosește simboluri puternice în scenele sale. Faptul că își imaginează acea apă care-i curge prin trupul ei și o curăță de toate murdăriile și bolile i se infiltrază în minte, în subconștient, și îi stimulează creierul și zonele corespunzătoare

ale organismului, astfel încât boala să fie într-adevăr eliminată din sistem. Imaginea aceluși trandafir în inima ei, floare care simbolizează iubirea, o va ajuta, fără îndoială, să se vindece de rănilor din trecut ce contribuie adesea la apariția bolilor (și de multe ori chiar le cauzează).

Utilizarea terapiei MIG s-a dovedit puternică pentru Juliette. Muzica îi ajută pe oameni să vadă lucrurile mai clar. Unul dintre simbolurile puternice pe care i le-a insuflat această terapie Juliettei este faptul că s-a văzut ca o luminescență strălucitoare, ceea ce o ajută să se întărească, să devină mai puternică în plan spiritual și să-și întărească credința potrivit căreia este un om valoros și merită să fie sănătoasă și împlinită. Lipsa încrederii sau a prețuirii de sine poate fi una dintre cauzele ascunse ale unor boli. Faptul că desenează sau pictează aceste imagini o ajută să-și consolideze forța interioară.

Simbolul unicornului este, de asemenea, foarte puternic din punct de vedere spiritual. Când credința ne este consolidată, ne simțim puternici, demni și credem că putem face orice, dacă ne punem în minte asta, inclusiv să ne vindecăm. Ne simțim compleți din punct de vedere afectiv. Aceste stări de spirit stimulează creierul și organismul Juliettei într-un asemenea grad, încât vindecarea devine inevitabilă.



Virusurile, alergiile și bolile autoimune

POVESTEA BARBAREI

Sunt relativ novice în ceea ce privește conștientizarea puterii minții. Au fost mai multe situații în care mi-am dat seama că întrebarea cu adevărat importantă nu este „Cum te tratează viața?”, ci „Cum tratezi tu viața?”.

În general, sunt o persoană sănătoasă (fără probleme mari de sănătate) și am înțeles că puterea subconștientului meu mă ține sănătoasă – gândurile mele legate de sănătate au conținut întotdeauna cuvinte pozitive. Nu-mi dau voie să mă îmbolnăvesc.

Fiind genul de persoană care „se ține la distanță” de boală, nu-mi plac durerea și suferința, iar boala nu este o opțiune pentru mine. A fi liber-profesionist reprezintă o motivație suficient de bună pentru a nu te îmbolnăvi. Lucrez într-o branșă în care văd oamenii de aproape și le ating mâinile regulat. Din acest motiv, aceștia mă sunau când se îmbolnăveau, pentru a-și anula programarea, din cauză că luaseră un virus. Știam că, dacă îmi anulez programările, nu mai fac bani, așadar reacția mea era întotdeauna: „Stați liniștit(ă), eu nu iau virusuri! Dacă

sunteți în stare să vă deplasați, eu vă aștept.” Oamenii erau uimiți de reacția mea, dar, de când fac asta, nu m-am îmbolnăvit niciodată. Pur și simplu nu iau gripă sau răceală.

Sunt sigură că aceasta are legătură cu ceea ce îi transmit subconștientului meu.

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Barbara are o atitudine pozitivă. Observația ei, că este mult mai important să te întrebi cum tratezi tu viața decât cum te tratează viața pe tine, este foarte tonică. Adoptarea unei asemenea atitudini ne conferă putere și este mult mai bine așa decât să privim viața ca pe ceva asupra căruia nu avem niciun control.

Acest gen de atitudine a ajutat-o pe Barbara să-și întărească credința că ea nu poate contracta vreun virus. Este o afirmație foarte puternică și ea va contribui la consolidarea sistemului său imunitar care ține virusurile la distanță.

POVESTEA LUI SUSAN

M-am trezit simțindu-mă mizerabil din cauza a ceva ce am considerat imediat ca fiind un virus sau începutul unei gripe, dar m-am gândit că nu vreau să se „prindă” boala de mine, așa că mi-am imaginat sistemul imunitar cum „prinde viteză” – mi-am văzut toate leucocitele multiplicându-se într-o veselie și devorând toți microbii cu viteză și ușurință. Mi-am proiectat mental sistemul imunitar sub forma unor mici soldățești (mi-am imaginat ceva de genul soldățeștilor din „Spărgătorul de nuci”) care intrau în acțiune, distrugeau și eliminau tot ceea ce era nociv pentru organism.

Apoi, în secvența mea, apăreau niște mici perii și fărâșe cu ajutorul cărora se curăța mizeria rămasă, pentru a nu mai rămâne nimic care să genereze o eventuală nouă infecție, și mi-am imaginat cum fiecare celulă funcționează perfect, exact așa cum a fost concepută, și am trimis iubire și recunoștință fiecăreia.

Eu cred deopotrivă în existența unei forțe superioare, motiv pentru care am atras energie vindecătoare divină din ceruri, prin creștetul capului, prin tot corpul meu, echilibrând situația, trimițând rădăcini din tălpile mele direct în solul vindecător. Rezultatul? Ei bine, în prezent, mă simt surprinzător de bine – nu 100% perfect, însă am avut o zi cu adevărat productivă la serviciu, iar acum, acasă, e vremea pentru puțină destindere: o cină plăcută, o baie fierbinte și mers la culcare devreme!

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Scena lui Susan descria cum sistemul ei imunitar îi devorează toți microbii, ceea ce i-a stimulat subconștientul și sistemul nervos central, astfel încât imunitatea ei să fie suficient de puternică pentru a face față oricăror microbi.

Secvența cu acele „mici perii și fărâșe” a produs un sentiment de ușurare și de încredere în reușită. Faptul că și-a concentrat atenția, în acest fel, asupra îndepărtării complete a oricăror „mizerii” rămase a reprezentat o garanție că nu mai sunt resturi ce ar putea declanșa o nouă infecție.

De asemenea, a generat o stare de iubire și de recunoștință, o stare puternică, vindecătoare, și a transmis-o și celulelor ei, în chip simbolic, întărindu-le astfel.

Credința ei într-o forță superioară a contribuit la vindecarea sa. Simbolul atașat acestei credințe îl reprezintă acea energie

divină pe care și-a închipuit-o pogorându-se din Ceruri, străbătându-i tot trupul și conectând-o pe ea la Sursa Divină.

POVESTEA LUI KEVIN

Nu știu cum s-a întâmplat, dar m-am trezit cu un neg pe interiorul degetului mare de la piciorul drept, înspre vârful. Acesta prezenta toate semnele distinctive: o mică porțiune ridicată de piele cu un punct negru în centru, unde era localizat virusul care îl cauzase.

Am fost tentat să folosesc unul din kiturile acelea care se pot procura de la farmacie, însă localizarea negului, pe o latură sensibilă a degetului meu mare, mă cam chinuia, motiv pentru care am decis să apelez la vizualizare. M-am așezat, am închis ochii și m-am relaxat. Am creat o intenție de vizualizare despre care am crezut că s-ar potrivi în această situație. Aproape instant am avut în fața ochilor o imagine clară cu mine, aflat dedesubtul aceluia neg. Îmi puteam vedea centrul negru de deasupra mea. Brusc, partea inferioară a căpătat aspectul unui șantier. Între neg și piele s-a format o plasă în zigzag de dermă protectoare. Plasa semăna cu un cadru metalic în jurul căruia se turna beton, pentru a-l ranforsa.

A fost vorba de o intenție intrinsecă clară, pentru ca virusul să nu poată penetra plasa de dermă. Stratul respectiv se deplasa ușor în sus, pentru a-mi îndepărta negul de pe degetul piciorului. Deși am făcut această vizualizare o singură dată, a fost foarte clară și puternică, eu trăind chiar sentimentul corespondent intenției avute.

Aproximativ o săptămână mai târziu, după ce mi-am făcut duș, mă întrebam dacă s-a întâmplat ceva. Spre dezamăgirea mea, centrul negru al negului încă era pe deget. Cu toate acestea,

spre încântarea mea, din curiozitate, am încercat să mi-l storc și acesta a ieșit! Pielea mea din zona aceea este aproape vindecată acum.

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Kevin a folosit o scenă care descria o plasă de piele ce creștea sub neg și, de aceea, virusul care a dus la apariția negului respectiv nu a putut să penetreze derma, fapt ce a transmis sistemului său nervos „comanda” de rigoare. De asemenea, îmi place că a transpus în practică intenția de a face o vizualizare, ceea ce i-a determinat subconștientul, care avea deja cunoștințe avansate despre neg, despre ce l-a generat și cum să scape de el, să îi arate ce trebuie să-și imagineze. Vizualizarea sa i-a stimulat creierul și degetul mare de la picior întocmai pentru ca negul să dispară. Probabil că de aceea vizualizarea sa a fost atât de clară – el vedea și auzea exact ce trebuie, și nimic altceva.

În mod interesant, Kevin a apelat la un exercițiu de vizualizare o singură dată. Uneori numai de atât este nevoie pentru a scăpa de o problemă medicală. Foarte probabil ca procesul să fi fost facilitat de intenția sa de a crea vizualizarea de care avea nevoie pentru a reuși.

POVESTEA LUI TOMEK

Am avut doi negi foarte mari la picioare. Cel de la piciorul stâng aproape că îmi acoperea tot degetul mare. Mi-am spus că le pot vindeca prin exerciții de vizualizare, ceea ce am și urmat, iar negii au dispărut! M-am chinuit cu negii aceștia cinci sau șase ani, timp în care am încercat totul (i-am ars, am luat pastile,

am aplicat diferite unguente etc.), și iată că au dispărut. Acum voi merge să-mi fac un masaj la picioare.

Dar să vă spun cum am vizualizat vindecarea negilor. Mai întâi, mi-am imaginat că îi ard cu acid. Uneori îi curățam cu o perie cu acid, alteori aveam un „pistol” cu acid, cu care împroșcam negii. După o săptămână, rezultatele obținute erau impresionante. Apoi, am încercat să-mi vizualizez picioarele și degetele de la picioare fără negi, doar pielea frumoasă, curată; uneori, îmi imaginam că îi ard.

A, da, și cel mai tare moment – în mod regulat (de vreo două ori pe zi), executam un dans al victoriei, la toaleta de la serviciu sau de acasă ori în mașină. Și ce mă mai distrăm!

Am observat, totodată, că, în trecut, aveam mereu o atitudine negativă în ceea ce privește negii. De fiecare dată când prietena mea îmi spunea să încerc să fac ceva în privința lor, eu îi spuneam: „Nu, n-o să funcționeze.” Așadar, îți mulțumesc foarte mult, de 100 de milioane de ori, pentru ajutor!

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Tomek a creat o scenă care prezenta povestea dispariției negilor săi, ceea ce i-a stimulat creierul, zonele în care se aflau negii, precum și sistemul imunitar, astfel încât negii, în pofida dimensiunii lor, au dispărut rapid. Acest lucru se poate vedea și din descrierea sa, de unde reiese că Tomek are simțul umorului.

L-am întâlnit personal după o prelegere pe care am susținut-o în 2008, iar cele relatate sunt adevărate; acest fapt a redus considerabil stresul.

El a executat și un dans al victoriei, ceea ce, de asemenea, i-a diminuat stresul și i-a ajutat creierul să dezvolte tipare

neuronale de credință conform cărora negii se micșorau într-adevăr, stimulându-l să secrete substanțele chimice necesare, pentru a ajunge la rezultatul scontat.

POVESTEA LUI LYNN

În decembrie 1978, am făcut gripă. Sigur că nu mă simțeam bine, pentru că nu eram în stare să fac nimic, mă durea tot corpul și mă simțeam groaznic. Atunci, am făcut un jurământ: că nu voi mai avea gripă niciodată și nici n-am mai făcut!

Am reușit această performanță cu ajutorul vizualizării și a afirmațiilor; în fiecare an, afirm că nu am de ce să mă îmbolnăvesc de gripă și că sunt sănătoasă tun. În fiecare an, din 1978 încoace, în momentul în care simt că mă ia răceala sau gripa, îmi vizualizez sistemul imunitar ca pe propria-mi armată personală.

La început, „Armata lui Lynn” era dotată cu arcuri și săgeți, dar, în timp, a evoluat și a devenit o armată formată din luptători ai luminii ce folosesc fascicule de lumină roșie, pentru a-și anihila inamicul care atacă, urmată de lumina albastră pentru vindecare și lumina verde pentru regenerare. Mă vizualizez pe mine însămi în interiorul unei bule care alternează de la albastru la verde, trecând prin toate nuanțele intermediare.

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Povestea lui Lynn descrie „armata” ei care învinge „dușmanul”, reprezentat aici de răceală și gripă, ceea ce îi conferă forță și rezistență sistemului ei imunitar, care contracarează, într-adevăr, „inamicul”.

Povestea lui Lynn continuă mai jos. După cum vedeți, opinia sa este că vizualizarea sistemului ei imunitar sub forma

unei armate care atacă inamicul a avut și câteva efecte negative. Comparați această experiență cu cea a altor persoane care au recurs la vizualizare și care au arătat iubire față de celulele distruse.

POVESTEA LUI LYNN: CONTINUARE

Și totuși, asta nu m-a pregătit pentru altă boală, cu care am fost diagnosticată în Ajunul Crăciunului, în 2002. Am fost internată la spital din cauza unei insuficiențe renale și a unei biopsii al cărei rezultat indica lupus eritematos sistemic, tot o boală autoimună provocată de sistemul imunitar care se întoarce împotriva propriului tău organism. Trupele mele s-au răzvrătit!

În timpul celor patru luni de spitalizare, eram prea obosită ca să mai fac și altceva în afară de a dormi. Eram tratată cu un cocktail toxic de medicamente, inclusiv cu chimioterapie, și trebuia să petrec patru ore la dializă, de trei ori pe săptămână. Sunt o persoană foarte spirituală și, în tot acest răstimp, m-am simțit înconjurată și protejată de îngeri; cred că așa interpreta subconștientul meu încrederea pe care am învățat să o am în cei care mă îngrijeau și tratau. În orele cât nu dormeam, eram convinsă că în jurul meu exista o aură de culori ale curcubeului, care mă proteja și mă vindeca, și nu m-am îndoit nicio clipă că-mi voi reveni din acel coșmar.

Când, într-un final, am fost externată, nu mă puteam deplasa, din cauza apatiei musculare. Detestam faptul că sunt ținută într-un scaun cu rotile, ceea ce a și generat un vis recurent în care mă vedeam bucurându-mă de libertatea de a putea alerga cu vântul suflându-mi prin plete. Ținând cont de faptul că îmi căzuse tot părul din cauza chimioterapiei, acela a fost un vis cât se poate de pozitiv!

Visul acesta a demarat vizualizarea deliberată în care apăream mergând, urmată de îndeplinirea misiunii și de mersul efectiv în fiecare săptămână, până când am reușit, într-un final, să scap de scaunul cu roțile. Încă mai am de lucru până voi putea merge pe jos opt mile (circa 12-13 km) pe zi, cum obișnuiam înainte să mă îmbolnăvesc, și încă figurez în evidențele medicale ca persoană cu handicap. Rămân însă încrezătoare că această capacitate a mea se va îmbunătăți.

Lupta cu lupusul m-a forțat să-mi revizuiesc modul cum îmi realizam vizualizările. Răzvrătirea este rezultatul lipsei de armonie dintre trupe. Am început să îmi percep boala într-o lumină diferită; „lupusul” este un cuvânt care provine din limba latină și care înseamnă „lup” și cred că interesul meu pentru mitologie a jucat un rol major în modul în care am ajuns să-mi controlez boala. Următoarele fraze sunt preluate dintr-un articol pe care l-am scris pentru revista oficială din Marea Britanie despre lupus, *News & Views*, articol intitulat „The Beautiful Beast Within” („Bestia frumoasă din interior”):

„Timp de mai mulți ani, încă din copilărie, am fost fascinată de mitologie, mai ales de legendele despre cei care își schimbau corpul, despre oamenii care se preschimbau într-un animal, o pasăre sau un pește. Mi-am petrecut o mare parte din viața de adult într-un soi de training spiritual, care includea urmarea unei căi șamanice și studierea «animalelor de putere». Eu mi-am întâlnit «animalul de putere» cu mulți ani în urmă. Mi-a apărut în față sub forma unui lup maiestuos, cu blană argintie. Am călătorit împreună și m-a învățat multe lucruri. În tradiția nativă amerindiană, Lupul este învățătorul, iar Rudyard Kipling a folosit această descriere în «Cartea Junglei». Arkela este lupul mascul alfa care îl găsește pe orfanul Mowgli și care îl crește ca și când ar fi de aceeași specie ca el; de aceea, mișcarea cercetașilor a adoptat numele acesta pentru liderii lor.

În mitologia celtică, Lupul este mentorul. Lupul este privit ca tovarășul Zeului Natură, Cernunnos, precum și al Zeiței Nașterii de Prunci, Bridget; despre ambii se crede că se preschimbă în lupi și călătoresc între lumi. În ceea ce privește lupul, comunicarea și comunitatea sunt de o importanță covârșitoare. Femela și masculul alfa sunt aleși pentru abilitățile lor de a-i învăța și conduce pe alții; de aceea, cooperarea este atât de importantă printre membrii unei haite. Aceste calități sunt privite de majoritatea oamenilor ca fiind vitale într-o societate care dorește să trăiască în armonie.

Pentru mine, lupusul este mult mai mult decât o boală; este bestia frumoasă care sălășluiește în mine. Ca și în cazul oricărui alt animal sălbatic, trebuie să am grijă cum o abordez; are nevoie de grijă și de atenție specială, dar se bucură de hrana pe care i-o ofer! Dacă o solicit prea mult, urlă și mă face să sufăr pentru lipsa mea de atenție și știu când să dau înapoi și să o las în pace să se odihnească o zi sau două. Uneori, mă dau înapoi și mă uit lung la ea; e sălbatică și feroce, și totuși e frumoasă și înțeleaptă și știu că are să mă învețe ceva de o importanță extremă, pe mine și pe alții care lucrează în domeniul acesta în care studiem lupusul.

În pofida cicatricilor pe care le port, cauzate și de neglijența mea în a mă purta bine cu ea, o iubesc (animalul meu de putere, feminin). Face parte din mine și am învățat că nu putem merge alături una de cealaltă decât dacă ținem cont reciproc de nevoile noastre.”

Vizualizarea bolii mele ca pe un alter ego m-a ajutat să fac față acestei boli. La șase luni după ce am ieșit din spital, medicul care mă consulta a remarcat cât de bine mă simt, ținând cont de faptul că fusesem teribil de bolnavă. Astăzi, patru ani mai târziu de la acel episod, nu mai iau deloc medicamente pentru lupus și mă bucur de remisiunea bolii.

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Lynn a arătat încredere și grijă și, fără îndoială, așa și-a revenit. Această credință puternică și pozitivă caracterizează

anumite episoade de recuperare pe care noi le atribuim miracolului și stă la baza unor reveniri ale unor persoane care iau placebo pentru diverse afecțiuni. Lynn s-a vizualizat mergând, după care a mers efectiv, ceea ce i-a stimulat mușchii și zona creierului care îi controlează, astfel încât a putut într-adevăr să se deplaseze, asemenea pacienților care suferiseră un atac cerebral, pacienților cu leziuni la nivelul coloanei și pacienților cu Parkinson la care se face referire în **Capitolul 6**, pacienți ce și-au recăpătat capacitatea de a se mișca, grație imagisticii mentale.

Ea privea lupusul ca pe o lipsă de armonie în „armata lui Lynn”, iar această percepție i-a ajutat semnificativ procesul de vindecare. Lupusul este o afecțiune autoimună în care sistemul imunitar atacă propriul organism. Printre bolile autoimune se numără și diabetul mellitus (de tip 1), scleroza multiplă, miastenia gravis și artrita reumatoidă. Simbolistica pe care a folosit-o Lynn pentru a se împăca cu boala sa – învățând să iubească bestia frumoasă din interior – i-a facilitat, în cele din urmă, recuperarea, întrucât i-a stimulat sistemul nervos în mod adecvat, astfel încât toate zonele importante ale corpului ei s-au vindecat, iar sistemul său imunitar a încetat să-i mai atace organismul.

Am întrebat-o pe Lynn dacă a simțit cumva că această idee de „armată a lui Lynn” a fost folosită în mod agresiv și dacă are legătură cu apariția unei boli ca lupusul. Iată care a fost răspunsul ei:

„Exact aici voiam să ajung; poate că tactica mea a fost prea agresivă. Un lucru pe care nu l-am mai menționat este că, după ce am aflat că am lupus, am început să-l vizualizez ca pe Jabba the Hutt din «Războiul Stelelor» și să-l distrug, dar călăuzele mele mi-au spus că e greșit, pentru că e vorba de ură, de agresiune, de ceva negativ etc., și că

modalitatea de a învinge boala este prin iubire. Când mi-a venit în minte toată povestea aceea cu lupul, dat fiind că mie îmi plac lupii, mi-a fost mai ușor să învăț să-mi iubesc boala. Cred că, în loc să ne luptăm cu boala, trebuie să o acceptăm și să aflăm ce încercăm să ne învețe despre noi înșine. În ceea ce mă privește, am meditat la asta și am făcut și o regresivă în viața anterioară, cu ajutorul partenerului meu Matt.

Louise Hay spune că lupusul este despre a renunța la mânie și pedeapsă, ceea ce merge în tandem cu ce am învățat eu despre mine însămi. Acum lucrez la asta: încerc să-mi iubesc corpul în loc să-l resping. Ce vreau să spun este că nu putem combate focul tot cu foc, ci trebuie să stingem flăcările, deci să anulăm sursa de alimentare a focului, situație în care și boala va dispărea. Nu putem face asta decât dacă ne înconjurăm de iubire Necondiționată, iar vizualizarea ne poate fi de mare folos în acest sens.”

Atunci când vizualizăm, nu trebuie să recurgem la frică, ură sau violență, în sensul de a vedea ceva care suferă. Este în regulă să ne închipuim îndepărtarea bolii, dar nu trebuie să recurgem la violență pentru asta. Așadar, e în regulă să tragem cu lasere sau gloanțe (în vizualizarea noastră) dacă nu o facem în mod agresiv, ca atunci când îți vânezi dușmanul. De pildă, Carol a folosit, mental, un fascicul de laser alb-albastru sau un acid verde pentru a distruge celulele cancerigene, doar că ea nu le privea ca pe un inamic și nici nu și le închipuia suferind. E ca și cum ți-ai imagina că desprinzi un tapet de pe perete.

Dar, când personalizăm o boală sau niște celule moarte și le privim ca pe un dușman ce trebuie învins prin violență, atunci, deși putem învinge boala, utilizarea internă a agresivității ne poate duce în pragul unui alt atac. Nu este mereu cazul și depinde și de credințele personale și de puterea voinței, dar există și beneficii reale dacă ne construim scena într-un mod

mai pacifist, în timp ce marșăm în continuare pe ideea de îndepărtare, curățare sau imaginare a vindecării, în mod simbolic.

POVESTEA LUI DREW

În octombrie 2004, am contractat miastenia gravis, o boală care este considerată incurabilă. Reprezintă, practic, o prăbușire a sistemului imunitar. Boala era ținută sub control prin medicația. Apoi, în octombrie 2005, am mers, timp de două zile, la un workshop de medicină educațională vibrațională, în nordul Scoției, la Nairn.

La finele celei de-a doua zile, starea mea era acută. Pleoapele îmi cădeau, vedeam dublu și nu îmi puteam mișca falca, nu puteam vorbi, mânca sau înghiți, după care miastenia gravis a pus stăpânire și pe plămâni mei. Un medic a venit la mine și mi-a spus: „Drew, mă tem că ești prea bolnav ca să călătorești. Va trebui să vii cu mine, să stai cu familia mea, iar eu te voi trata.”

În această fază a bolii, singurul tratament ortodox pe care îl aveam la dispoziție pentru a combate simptomele ei erau steroizii sau transfuzia de sânge. Am beneficiat, însă, de trei sau patru tratamente de medicină vibrațională pe săptămână, fără medicamente, terapie efectuată de dr. Petrow. Tratamentul în speță era unul holistic. Am ajuns acasă, la Fife, în februarie 2006, trei luni de zile mai târziu! (Câți medici cunoașteți care și-ar lua acasă un pacient, timp de trei luni?)

În Ajunul Crăciunului, în 2005, după 50 de zile de incapacitate de mișcare și după ce am pierdut 27 kg în greutate, am mers la o slujbă religioasă la Mănăstirea Pluscarden, lângă Forres. Călugării țineau o slujbă după rit gregorian. M-am așezat pe o

bancă dintr-un rând, am ascultat cântecele acelea și, deodată, pleoapele mi s-au ridicat. Puteam vedea, îmi puteam mișca mandibula și puteam vorbi! Toate simptomele bolii îmi dispăruseră, însă au revenit la scurt timp, doar că, în acea fază, știam că mă voi vindeca.

În timpul recuperării mele, din noiembrie 2005 până în februarie 2006, am folosit în mod regulat vizualizarea. Miastenia este declanșată de anticorpii din sânge, care duc la prăbușirea sistemului imunitar. David, poate îți mai aduci aminte că te-am întrebat cum să vizualizez eliminarea anticorpilor, iar recomandarea ta a fost să-mi imaginez că sunt la un bălci, la standul de tras cu pușca cu aer comprimat, și că trag în rățuștele (anticorpii) care apar pe o bandă rulată. E greu de estimat contribuția exactă a acestui exercițiu de vizualizare la vindecarea mea; părerea mea personală este că el a susținut tratamentele intense de medicină vibrațională de care am beneficiat de trei sau patru ori pe săptămână.

Aveam încredere totală în medicul meu, în tratament, în exercițiul de vizualizare și în faptul că, într-o bună zi, pot să mă vindec și chiar mă voi face bine. De unde această credință absolută, nu știu, dar nu aveam niciun dubiu în privința puterii minții ca factor major ce contribuie la vindecarea organismului. Din februarie 2006 și până în ianuarie anul următor, am avut parte de 11 luni de teste de sânge, la mușchi și la ochi. În momentul externalizării, șeful de la Neurologie mi-a spus: „Domnule Pryde, sunteți singura persoană pe care o știu care s-a vindecat complet de miastenie gravis.”

Acum mă bucur de o stare bună de sănătate și duc o viață fericită și împlinită, deși, câteodată, mă întreb: „De ce eu? Și acum ce urmează?”

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Există un cumul de factori care, mai mult ca sigur, au contribuit la recuperarea completă a lui Drew. Unul dintre acești factori este credința sa absolută că se va vindeca. Ținând cont de faptul că miastenia gravis este considerată o boală incurabilă, acest lucru demonstrează puterea credinței și impactul acesteia asupra corpului uman. O asemenea credință este o stare adeseori asociată cu vindecările miraculoase.

Dragostea și grija dr. Petrow au jucat deopotrivă un rol imens, ca și puternicele tratamente de medicină vibrațională pe care le-a administrat. Deși nu există prea multe dovezi ale eficacității medicinei vibraționale, în prezent, părerea mea este că reprezintă un sistem foarte puternic de vindecare, care funcționează și acționează la nivel profund în organism. Multe dintre reușitele științei durează ani de zile până când sunt acceptate pe deplin de comunitatea științifică. În medicină, doctorii care au marcat pionieratul în privința unor noi tehnologii lansate pe piață sunt adeseori numiți „vraci” sau chiar „șarlatani”, asta până în momentul în care dovezile i-au redus la tăcere pe critici.

Medicina vibrațională se bazează pe faptul că toată materia vibrează la o anumită frecvență. Nu e prea greu de înțeles acest lucru dacă ne gândim că toți atomii, prin însăși natura lor, sunt vibrații pure de energie. În știința „tradițională”, una dintre frecvențele-cheie vibraționale ale apei (circa $3.300\text{-}3.500\text{cm}^{-1}$) se folosește la analizele de laborator în tehnica cunoscută sub denumirea de spectrofotometrie în infraroșu, care se întrebuintează, în mod obișnuit, la facultate, în laboratoarele de cercetare medicală și farmaceutică din întreaga lume. Medicina vibrațională administrează frecvențe vibraționale care urmăresc să neutralizeze bolile din organism. Sunetul este o

formă de vindecare vibrațională, întrucât sunetul este vibrație. De aici și rezultatul formidabil pe care l-a obținut Drew după ce a ascultat acele cântece gregoriene.

Și secvența închipuită de Drew a jucat un rol esențial în recuperarea sa. În miastenia gravis, anticorpii blochează receptorii de acetilcolină într-o zonă-cheie de control al mișcărilor, de la nivelul creierului. Drew și-a imaginat acești anticorpi neutralizați de o armă cu aer comprimat, pe o bandă rulantă într-un bâlci, o vizualizare simbolică foarte puternică, al cărei sens a pătruns în subconștient, rezultând activarea sistemului său nervos în asemenea mod, încât prezența anticorpilor efectiv s-a diminuat. Observați că, deși ați putea spune că utilizarea armelor este un act de violență, scena lui Drew nu a făcut uz de violență sau forță în exces. Plasarea secvenței într-un bâlci sau parc de distracții i-a conferit o notă lejeră, relaxată, cam ca în jocul copiilor „nîmerește rățușca”. Vizualizarea a fost simbolică, reprezentând nu numai eliminarea anticorpilor din zona specifică a creierului, dar și îndepărtarea bolii numite miastenia gravis.

POVESTEA LUI ELIZABETH

Am avut o rinită alergică groaznică ani de zile și a trebuit să iau zilnic antihistaminice. M-am hotărât să încerc vizualizarea și, după unul sau două asemenea exerciții (de vizualizare), nu a mai trebuit să iau antihistaminice decât de două sau de trei ori în ultimele opt luni. Tot restul verii nu am mai avut simptome de rinită alergică.

Am vizualizat un mic „Eu” mergând către sistemul meu imunitar, pe care mi l-am imaginat fiind alcătuit din sute de omuleți. Pe măsură ce mă îndreptam către ei, nu îi puteam vedea cum trebuie și viceversa, nici ei nu mă vedeau prea bine,

pentru că era un pic ceață. Din această cauză, sistemul meu imunitar mă ataca, temându-se că îi sunt dușman. Cu toate acestea, pe măsură ce ceața se risipea, eu și sistemul meu imunitar ne priveam reciproc, iar eu spuneam: „Eu sunt, nu e nevoie să lupți cu mine. Liniștește-te și fă ceea ce trebuie pentru a mă menține sănătoasă. Ia-ți liber restul zilei.”

Apoi l-am văzut pe lider strigând către trupele sale: „Hei, e Elizabeth – nu trebuie să luptăm cu ea.” Trupele sale au aclamat și au început să joace tenis și să facă plajă. L-am îmbrățișat pe șeful lor și apoi am plecat.

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Elizabeth a comunicat cu sistemul ei imunitar și i-a cerut să se relaxeze și liniștească. Alergiile provin dintr-o reacție hiperactivă a sistemului imunitar față de alergeni (substanțe care cauzează o reacție alergică). Elizabeth i-a cerut sistemului ei imunitar să facă ce trebuie pentru a o menține sănătoasă. Apoi și-a imaginat că elementele care îi compun acest sistem se relaxează și joacă tenis. Acest tip de comunicare i s-a fixat în subconștient, stimulându-i sistemul imunitar să se destindă.

Prezența ceții în scena lui Elizabeth semnifică faptul că situația privind sistemul ei imunitar nu era clară, și de aceea acesta era hiperactiv. Odată ce Elizabeth și-a risipit ceața, în plan mental, s-a realizat și comunicarea, iar sistemul ei imunitar a putut funcționa normal din nou.

Există o similaritate biochimică între anumite alergii și unele afecțiuni autoimune, motiv pentru care această vizualizare a putut fi adaptată și aplicată bolilor autoimune. Asta am și făcut și am întocmit o listă, inclusă în secțiunea dedicată vizualizărilor din **Anexa II**, la finele cărții.



Pierderea în greutate

POVESTEA TAMAREI

M-am luptat mult, toată viața mea, cu faptul că sunt supraponderală. Este – îmi cer scuze – a fost plasa mea de siguranță, bariera care ținea suferința la distanță și, într-un final, am luat decizia solemnă că nu mai am nevoie de kilogramele în plus, motiv pentru care am început, în urmă cu câteva luni, să vizualizez o creatură de tip Pac-Man care îmi mănâncă grăsimea. Am pierdut cam 6 kilograme din ianuarie (în trei luni). Este un proces de durată și, lăsând la o parte modificările inconștiente legate de obiceiurile mele culinare pe care le remarc din când în când, nu s-a schimbat nimic altceva în stilul meu de viață – viața mea e la fel de agitată ca înainte.

I-am cerut Tamarei să-mi dea câteva detalii despre vizualizarea sa. Iată care a fost răspunsul ei:

„Reușesc să fac exercițiul acesta de vizualizare cam de cinci ori pe săptămână, mai ales seara, înainte de culcare. Între vizualizări, am pauze în care nu fac niciun fel de meditație. Vizualizarea constă în proiectarea unor omuleți Pac-Man care îmi mănâncă grăsimea și o divid în bule care se disipează în aer. Apoi, alți omuleți transportă grăsimea de la coapse la sâni (după cum știți probabil, prima zonă a

corpului femeiesc care se lasă atunci când pierzi în greutate este pieptul, însă eu am câștigat o jumătate de cupă, procedând în acest fel; este absolut minunat!), după care încerc să-mi vizualizez pielea cum devine fermă. Închei cu o scanare completă a corpului, pentru a-mi întări metabolismul și a examina zonele care ar putea să nu fie în acord cu restul.

Rezultatele de până acum sunt următoarele:

Pierdere în greutate: 9,5 kg în aproximativ patru luni și jumătate.

Am trecut de la mărimea 22, strânsă, la un confortabil 20.

Am câștigat jumătate de cupă la sâni.

Dacă înainte aveam nevoie de cel puțin opt ore de somn, pentru a mă simți odihnită, acum dorm șase ore și nu mă simt obosită.

Nu mi-au rămas vergeturi sau vreun alt fel de semn!

Mănânc ce vreau, când vreau, când îmi e foame, inclusiv mâncare la pachet (am o viață foarte ocupată), dar mi-am pierdut interesul față de ciocolată și dulciuri, în general, și acum mă satur mai repede când mănânc.

Creierul și mintea sunt două «instrumente» uimitoare!"

Acest exercițiu de vizualizare a funcționat, pentru că...

Scena imaginată de Tamara vorbește despre cum îi este mâncată (sau topită) grăsimea, lăsându-i corpul mai suplu și mai sănătos.

Așa cum arătam în **Capitolul 8**, „Cum să vizualizăm”, de multe ori vizualizarea ne determină ca, inconștient, să facem anumite modificări în ceea ce privește stilul nostru de viață. În cazul Tamarei, ea și-a pierdut interesul față de ciocolată și dulciuri. Și, totuși, acesta nu este singurul motiv pentru care a slăbit. Scena i s-a întipărit în subconștient, determinându-i sistemul nervos să o ajute să piardă kilogramele în plus, iar metabolismul ei a fost astfel stimulat în mod corespunzător.

ȘI VOI PUTEȚI REUȘI

Aceste povești ne arată că mintea are o capacitate extraordinară de a ajuta la vindecarea trupului. Îmi dau seama că anumite persoane ar simți nevoia să vadă niște acte medicale, pentru a crede că aceste vindecări chiar s-au produs, dar vreau să vă spun că asemenea însănătoșiri sunt posibile. Credința noastră sau lipsa noastră de credință ne poate accelera, respectiv bloca vindecarea; de aceea, vă încurajez să vă deschideți mintea și să acceptați posibilitatea că ea joacă un rol semnificativ în aceste vindecări.

Cred că mintea joacă un rol major în multe dintre recuperările pe care oamenii le experimentează când recurg la medicamente. Atunci când luăm un medicament, nutrim speranță. Speranța alterează biologicul, așadar o parte a rezultatului produs de medicament este dat de efectul placebo.

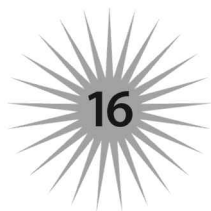
Vizualizările noastre modifică structura microscopică a creierului, extinzând și contractând hărțile creierului. Ele stimulează celulele din zona pe care o vizualizăm și produc neuropeptide la nivelul creierului, eliberate în organism, ceea ce provoacă schimbări chimice în numeroase organe, precum și în zona-țintă pe care o vizualizăm. Genele sunt activate și dezactivate la nivelul întregului organism, înclinând balanța genetică spre vindecare. Și, așa cum am menționat, este foarte probabil ca genele din celulele stem să producă proteine care să determine celulele stem să se transforme exact în tipul de celulă de care este nevoie pentru a le înlocui pe cele deteriorate. Încă nu s-a cercetat pe deplin știința din spatele acestor procese, dar sunt convins că asta se întâmplă. În cele din urmă, corpul se vindecă în acord cu imaginile reale sau simbolice pe care le-am avut în minte.

Multe dintre miracolele vindecării, inclusiv remisiunile spontane, care au fost cercetate de-a lungul timpului, implică acest proces. Miracolul debutează cu adevărat în mintea omului, care apoi declanșează schimbările biologice necesare ce produc efectiv vindecarea. Într-adevăr, atunci când l-a vindecat pe orb, Iisus a spus: „Îndrăznește! Crediința ta te-a mântuit.” (Matei 9:29)

Partea a III-a

În loc de încheiere





Puterea iubirii

*Când iubirea este mare,
întotdeauna se produc miracole.*

WILLA CATHER

Vreau neapărat să menționez ceva cu privire la vindecare, un lucru care, cred eu, merită un capitol distinct, separat, într-atât de mare este puterea sa de a vindeca deopotrivă corpul și mintea. Este vorba despre iubire. Iubirea hrănește sufletul.

Aaron era extrem de stresat. Avea probleme financiare, nu se înțelegea prea bine cu șeful lui, nu își primise ultimul salariu..., așa că fiecare zi era un coșmar pentru el. Pur și simplu nu reușea să alunge sentimentele de anxietate, teamă și groază, când, într-o zi, pe neașteptate, femeia de care era îndrăgostit în secret i-a mărturisit și ea dragostea. În acel moment, brusc, toate problemele lui Aaron au dispărut. Firește, problemele respective încă existau, dar modul în care le percepea Aaron acum se schimbase drastic. Anxietatea, teama și groaza dispăruseră peste noapte. Iubirea schimbă percepția noastră asupra lucrurilor. Acolo se produce miracolul: în noi. Iubirea pătrunde în ființa noastră și ne alină sufletul, după care lumina ei ne înseninează viața, care brusc ne apare cu totul altfel.

Cercetarea mea privind legătura dintre minte și corp m-a convins că suferința emoțională se află la baza multor boli, dar aceasta se poate vindeca cu ajutorul iubirii; așadar iubirea are puterea de a ne vindeca afecțiunile fizice. Locul cel mai evident de manifestare a dragostei este în cadrul unei relații, fie că vorbim de o relație sentimentală, de familie sau de prietenie. Avem nevoie de relații. Relațiile constituie fundamentul vieții noastre, a experiențelor pe care le trăim în viață. Fără ele, viața ar avea mai puțin sens. În *Aikido and the Harmony of Nature* (*Aikido și armonia naturii*), Mitsugi Saotome, fondatorul Școlilor de Aikido din Ueshiba, notează:

Dacă ați fi singuri în Univers, fără să aveți cu cine vorbi, cu cine să vă bucurați de frumusețea stelelor, cu cine râde, pe cine atinge, ce sens ar mai avea viața? Viața celorlalți, iubirea, acestea dau sens existenței. Trebuie să descoperim bucuria de a-l avea pe celălalt în viața noastră, bucuria provocărilor pe care ni le oferă, bucuria de a evolua în viața aceasta.

Cred că scopul nostru primordial în viață este acela de a aprofunda experiența iubirii. Mulți oameni, în ultimele lor clipe, reflectă la ceea ce a contat cu adevărat în viața lor. Majoritatea afirmă că e vorba de calitatea relațiilor – timpul petrecut cu cei dragi. Restul sunt doar detalii.

Pe măsură ce experimentăm dragostea, ne vindecăm mintea, emoțiile și trupul. Nu spun că nu avem nevoie decât de relații în viața asta pentru a ne vindeca de boli grave, dar iubirea, cea adevărată, va schimba modul cum experimentăm bolile respective, și multe din lucrurile care contau înainte nu vor mai avea aceeași însemnătate. Vom ajunge să descoperim ceea ce contează de fapt. Stresul, care accelerează bolile minții și ale corpului, va dispărea și va fi înlocuit de recunoștință și

profund respect pentru toate formele de viață. Din acel punct, nu mai trebuie să facem nimic practic pentru a determina vindecarea fizică, căci vom fi exact în punctul în care trebuie. Vom avea mai multă energie, mai multă vibrație și motivație. Iubirea scoate tot ce e mai bun din noi. Ne îmbogățește spiritual. Ne face să ne depășim limitele. Așa devenim mai mult decât eram înainte. Devenim persoana care ne-am dorit întotdeauna să fim. Cei dragi vor vedea mult mai mult în noi decât vedem noi când ne privim în oglindă, iar, din acel punct, ne putem extinde în noi înșine.

În poemul său, *Iubire*, Roy Croft scrie:

Te iubesc

Nu pentru ceea ce ești,

Ci pentru ceea ce sunt eu

Când sunt în preajma ta.

Firește că relațiile, indiferent de natura lor, au nevoie în permanență de atenție. Ele trebuie să funcționeze. Cum ar mai putea exista o evoluție dacă, din când în când, nu am fi provocați să ne implicăm în diverse activități, să facem anumite lucruri, să rezolvăm situații? În rubrica foarte populară de sfaturi „Sweet Reason”, Molleen Matsumura nota:

Iubirea e ca un foc de tabără: se poate aprinde repede, iar, la început, degajă foarte multă căldură, însă se stinge repede. Pentru o ardere de durată, stabilă (cu explozii jucăușe de căldură din când în când), focul trebuie întreținut.

Ursula LeGuin are o altă abordare:

Iubirea nu zace acolo, ca o piatră. Trebuie plămădită ca pâinea și refăcută mereu.

Există o abilitate în a o revigora, care se învață și se obține prin dobândirea experienței. Aflăm că, din când în când, trebuie să lăsăm nevoile noastre deoparte pentru nevoile altcuiva. Toți cei care sunt părinți știu bine lucrul acesta. Bunăstarea copiilor trebuie să primeze. În relațiile sentimentale, pe măsură ce dragostea crește, se dezvoltă, lăsăm la o parte nevoile noastre, pentru a împlini nevoile celuilalt. Dorința de a asculta ia locul dorinței de a avea dreptate și descoperim o mare bucurie și vindecarea atunci când facem asta.

Am descoperit că dragostea este concomitent cel mai complex, dar și cel mai simplu lucru cu putință: să înveți ce ar trebui făcut și ce nu ar trebui făcut, ce e cel mai bine de făcut și cum să gestionezi emoțiile celor dragi. Lucrurile acestea pot fi complicate, dar când facem alegerea pe care dragostea, dacă ar avea inteligență, ar face-o, atunci situația este, și a fost mereu, atât de simplă. Poate am fi vrut să ne impunem punctul de vedere, pentru că nouă ni se pare a fi extrem de important și, credem noi, ar ajuta-o atât de mult pe persoana iubită; dar, în intervalul de timp cât nu spunem nimic și-i acordăm persoanei dragi toată atenția noastră, atunci când ascultăm fără ca mintea noastră să calculeze ce replică să dea în continuare, descoperim adevărata fericire. Ce credeam noi că este atât de important se dovedește adeseori a nu fi așa. În clipele ce urmează alegerii făcute, dragostea strălucește din sufletul nostru și luminează chipul persoanei iubite, inima și viața noastră deopotrivă.

Mereu a fost simplu. Noi am complicat pe parcurs lucrurile.



Nu trebuie să așteptăm să fim implicați într-o relație sentimentală pentru a experimenta iubirea. Ea este pretutindeni.

De fapt, ea sălășluiește în noi. Modul cum alegem să trăim clipe din viață, indiferent ce formă îmbracă ele, aceasta ne permite să trăim sau să cunoaștem iubirea.

Putem experimenta iubirea în mai multe moduri. Putem fi buni cu un străin. Putem zâmbi cuiva pe stradă. Putem ceda trecerea altcuiva, atunci când ne aflăm la volan. Observați cum vă simțiți atunci când faceți asemenea gesturi. Cu cât faceți mai multe asemenea acte de generozitate, cu atât mai mare impact vor avea ele asupra voastră. Astfel, sufletului îi este mai ușor să vă lumineze calea.

De asemenea, puteți arăta compasiune sau recunoștință.

PUTEREA RECUNOȘTINȚEI

Nu e nevoie să călătorești către fericire, să deții fericirea, să câștigi fericirea, să o porți sau să o consumi. Fericirea este experiența spirituală de a trăi fiecare minut cu iubire, har și recunoștință.

DENIS WAITLEY

Un prieten mi-a spus odată că recunoștința i-a schimbat viața în 30 de zile. Era deprimat în acea perioadă și se afla în acea stare de ceva vreme. Într-o zi, s-a decis să facă un exercițiu simplu. El și-a propus ca, în fiecare zi, să scrie 50 de lucruri pentru care este recunoscător. A încercat să se țină de acest obicei toată luna, adică toate cele 30 de zile.

La început, i-a fost greu, dar a reușit de fiecare dată să găsească 50 de astfel de lucruri. Uneori, chestiunea aceasta îi lua cam toată ziua. Scria puțin dimineață, apoi mai adăuga câte ceva peste zi, și, până să meargă la culcare, finaliza lista. Pe măsură ce zilele treceau, îi venea tot mai ușor să facă asta.

După două săptămâni, se simțea mult mai bine, astfel încât ajunsese să scrie câte 75 de lucruri pe zi pe lista sa a recunoștinței. La finele lunii, era deja un alt om.

Este ciudat cum, adeseori, atunci când ne schimbăm din interior, speranțele noastre și visurile noastre cele mai ascunse vin înspre noi. Și-a întâlnit femeia visurilor lui și a obținut jobul la care aspirase mereu.

Încercați și voi acest exercițiu timp de 30 de zile și vedeți ce impact are asupra vieții voastre. La început, s-ar putea să vă vină greu, mai ales dacă vă confrunțați cu anumite probleme în viață, dar cu timpul va deveni mai ușor. Cum puterea recunoștinței alungă șirul de greutăți din viața voastră, lumina sufletului își va face loc și va străluci de jur-împrejur. Vă veți simți mai bine. Lumina va străluci mai puternic, până când, ca prin farmec, *experiența* voastră în ceea ce privește viața se va schimba, și atunci viața vi se va schimba.

FACEȚI MEREU CEVA ÎN PLUS FAȚĂ DE CE „TREBUIE”

De curând, eu și Elizabeth plecasem cu mașina de acasă de la noi, din Windsor, înspre Scoția, pentru a ne vizita familiile. Pe drum, ne-am oprit la un restaurant de pe șosea, ca să luăm micul dejun. Amândoi eram puțin obosiți din cauza faptului că plecasem de acasă foarte devreme și, cum avusesem mai multe zile foarte aglomerate înainte, nici nu prea dormiserăm, dar oboseala a dispărut în momentul în care am văzut-o pe femeia care urma să ne servească micul dejun. Aceasta lucra în spatele unei tejghele lungi și ne-a servit înainte să mergem să plătim la casă. Ne-a salutat cu un zâmbet larg și a rostit câteva cuvinte prietenoase. Atitudinea ei sinceră, politicoasă și

pozitivă a fost ca un duș de înviorare pentru noi. Cred că și-a dat seama că suntem oboșiți, pentru că ne-a dat niște porții mari la micul dejun, pe lângă o porție la fel de generoasă de bună dispoziție, ceea ce a fost exact ce ne trebuia. În câteva secunde, eu și Elizabeth ne simțeam revigorați, și nici măcar nu mâncaserăm.

În timp ce luam micul dejun, am văzut un formular de feedback pe o masă. Cu litere evidențiate, era trecută noua inițiativă instituită de cei care administrau restaurantul. Se numea „Faceți ceva în plus față de ceea ce trebuie!”. Formularul dădea ocazia clienților să lase comentarii despre membrii personalului – dacă au făcut ceva mai mult decât le cerea „fișa postului”, oferind servicii bune. Noi tocmai avuseserăm parte de o servire excelentă, așadar am completat formularul. Trebuia să trecem și numele persoanei care ne-a servit, precum și data și ora la care luasem masa, dar nu reținusem numele femeii, așa că, înainte de a ieși din restaurant, ne-am îndreptat către teaghea și am încercat să citim ce scria pe ecusonul ei. Problema era că restaurantul începuse să se umple de lume, iar femeia era foarte ocupată. De multe ori, stătea cu spatele la noi, așa că nu am reușit să îi văd ecusonul cu numele.

Acum trebuie să recunosc că m-am gândit să plecăm, pur și simplu, pentru că nu ne simțeam chiar confortabil să stăm lângă o coadă de oameni înfomețați. Eram perfect conștienți de faptul că unii clienți credeau că vrem să ne băgăm în față, dar, în viață, de multe ori se întâmplă ca iubirea să se insinueze și să ne ofere șansa de a ieși din zona noastră de confort. Atunci, fie profităm de o asemenea șansă ivită și evoluăm, fie plecăm și așteptăm o altă șansă.

Așa că am strigat-o pe femeia care ne servise și am întrebat-o cum o cheamă. I-am spus că vreau să completez formularul de

feedback și că îi eram foarte recunoscători pentru felul în care ne ajutase să ne simțim mai devreme. Exact atunci fața ei s-a luminat și a zâmbit. Brusc, m-am simțit încurajat să le indic și altor clienți să completeze formularul de feedback. Am spus: „Nu-i așa că doamna are un zâmbet minunat? Ce mod mai plăcut de a fi servit există decât... cu un zâmbet!”. Toți au început imediat să zâmbească.

Apoi, soarta a făcut ca șeful femeii care ne servise să apară în restaurant. Eram deja hotărât și nu aveam de gând să renunț. I-am relatat managerului ei ce scrisesem în formular, și asta chiar de față cu ea și cu ceilalți clienți. Managerul a început să zâmbească deopotrivă și nimănui dintre clienți nu părea să-i pese că țineam coada în loc. A fost un moment magic la care toată lumea a luat parte. Și nu cred că voia cineva să-l întrerupă.

Managerul ne-a spus că primește cu multă bucurie un feedback pozitiv despre un angajat de care răspundea. Se pare că noi fuseserăm primii (nu știu când demaraseră inițiativa) care făcuserăm asta. Și ne-a mai spus că nu primiseră până atunci decât plângeri. Era ceva deosebit pentru ei să aibă un feedback pozitiv, cu atât mai mult într-o manieră atât de personalizată.

Sunt convins că mulți clienți fuseseră mulțumiți în trecut de serviciile femeii, dar nu făcuserăm nicio remarcă în acest sens. Nu e ciudat cum majoritatea oamenilor își rezervă dreptul de a da un feedback numai atunci când au ceva negativ de spus? Câte persoane cunoașteți care să trimită un bilet de mulțumire la un restaurant, după ce au fost mulțumiți de o masă și o servire bună? Dar câți oameni se plâng, în schimb, când mâncarea nu s-a ridicat la înălțimea așteptărilor lor? În absența unei forme de feedback pozitiv, oamenii nu-și dau seama că au făcut o treabă minunată sau ce prețioasă este munca lor pentru

alții. Neoferind un feedback (pozitiv), îi privăm pe oameni de acesta (de a ști cât de importantă este munca lor pentru alții). Cred că de noi depinde să le spunem asta.

Am mai spus-o cu atâtea alte ocazii că cei care se plâng au vocile cele mai puternice. Prea des se schimbă lucruri pentru a mulțumi o minoritate care face mare tam-tam. Să facem în așa fel ca recunoștința să aibă vocea cea mai pregnantă, astfel încât lucrurile să se poată modifica în bine. Simt că am putea schimba radical viețile altora, precum și pe a noastră, dacă am face ceva în plus, ceva ce nu ne cere nimeni, ceva ce nu este obligatoriu să facem, doar pentru a spune sau a face ceva draguț pentru alții. Nu așteptați să vă deranjeze ceva pentru a da un feedback. Ați remarcat ce bine vă simțiți atunci când faceți altuia un compliment sau un bine?

După episodul din restaurant, mă simțeam în al nouălea cer. Uimitor, nu? Printr-un banal act de bunătate, am reușit să-mi schimb mie starea de spirit și pe cea a lui Elizabeth, dar și experiența noastră asupra a ceea ce ne înconjoară și să inspi-răm sentimente de bine unui membru al personalului unui restaurant, managerului său și tuturor clienților care stăteau la coadă.

SĂ DĂRUIM BUNĂTATE

*Iubirea vindecă oameni, atât pe cei care o oferă,
cât și pe cei care o primesc.*

KARL MENNINGER

Îmi place să „stârnesc” bunătate. Mi se întâmplă să merg pe o stradă aglomerată și, dacă văd pe cineva cu mina tristă, îmi imaginez că arunc o mingiuță de bunătate către acea persoană.

O vizualizez zburând prin aer și aterizând pe ei. Pentru mai mult efect, îi dau un bobârnac imaginar ca și când aș lovi mingea înspre ei. Uneori îmi place să fiu super-creativ. Dau, de regulă, o culoare mingii bunătații, ce culoare îmi vine pe moment. De asemenea, trimit ce calitate, senzație sau trăire simt că are nevoie persoana respectivă. Așadar, uneori, în loc de bunătațe trimit fericire sau, alteori, împlinire, dragoste, bucurie ori iertare. Mă uit la acea persoană și îi „trimit” prima stare care îmi vine în minte.

Uneori „lansez” mai mult decât o mingiuță. O extind, ca să ajungă la mai mulți oameni deodată. Uneori sparg o mingiuță în fragmente mici și le pulverizez asupra oamenilor triști. Alteori, arunc o minge pe stradă și o privesc cum lovește într-un rând de oameni (așa cum lovește bila popicele), și atunci se petrece ceva haios. Când lansez ceva, câteodată oamenii se uită la mine și zâmbesc. Au fost situații în care persoanele care erau triste sau afectate de ceva își schimbau brusc înfățișarea. Îmi place să cred că s-a produs un schimb (de stări) între noi și că acea persoană chiar a primit ceva de care avea nevoie, dar asta mă ajută și pe mine, de fiecare dată, pentru că primim ce oferim sau ce dai aia primești, cum se spune. A da fericire te transpune în starea de a fi conștient de bunătața de a dăru.

În *Romeo și Julieta*, Shakespeare scria:

*Răsplata mea e infinită precum marea;
La fel de adâncă îmi este dragostea; cu cât îți ofer mai mult,
Cu atât am mai mult, căci amândouă sunt infinite.*

Iubirea nu cunoaște limite. Când oferim iubire, sub orice formă, primim și ceva în schimb. Sufletul strălucește din adâncul ființei noastre, trecând mai întâi prin inimă, atunci

când suntem conștienți de bunătate, compasiune, bucurie sau orice altceva trimitem cu gândul; de aceea ne simțim bine când facem asta, iar atunci când ne simțim bine, începe și procesul de vindecare. Firește că și bunătatea este și ceva care se obține prin practică. A arăta altora dovezi de bunătate ne ajută enorm. A ne alătura unei cauze caritabile poate face o mare diferență în viața celor care beneficiază de ajutor, dar există ceva extrem de vindecător în actul de a te dăruia unei acțiuni caritabile. Se simte vindecarea și, adeseori, ne alungă durerea. Dialogul nostru intrinsec cu suferința se schimbă treptat din „Cum pot primi?” în „Cum pot oferi?”.

Mulți oameni și-au revenit din depresie după ce s-au dedicat unei cauze caritabile. Cu câțiva ani în urmă, Patch Adams, medicul din filmul cu același nume, în care Robin Williams interpretează rolul lui Patch, a sfătuit-o pe prietena mea Margaret McCathie să iasă în lume, să slujească o cauză nobilă și să-și alunge depresia. Ea i-a urmat sfatul și metoda a funcționat. Cred cu tărie că așa se produce vindecarea spirituală și afectivă. Cu cât răspândim mai multă iubire în jur, cu atât ne vindecăm mai mult. Cuvântul „heal”, care înseamnă „vindecare” în limba engleză, provine din engleza veche de la cuvântul *haelen*, care înseamnă „a face un întreg”. Atunci când oferim iubire, ne întregim pe noi înșine.

SCHIMBĂ-TE PE TINE ȘI AȘA VEI SCHIMBA LUMEA

Am vorbit de multe ori despre asemănarea dintre oameni și diapazoane. Atunci când atingi un diapazon, alte lucruri încep să vibreze. Când avem o stare proastă, asemenea diapazonului, inspirăm același tip de stare tristă în jurul nostru. Oamenii

încep să se comporte după cum ne comportăm și noi. La fel se întâmplă și când suntem fericiți, pentru că atunci inspirăm o stare de fericire și bună dispoziție în jurul nostru.

Cred că transmitem vibrațiile noastre mentale și emoționale pretutindeni unde mergem. Neuroștiințele încep să facă lumină în ceea ce privește acest fenomen. În mod inconștient, percepem starea de spirit a oamenilor și o reproducem în noi înșine. Gândiți-vă cum ar fi dacă vibrațiile ar fi culori. În anumite zile am transmite roșu, iar în alte zile, auriu. Cred că fiecare persoană are o culoare care reprezintă starea sa medie, starea pe care acea persoană tinde să o aibă în marea majoritate a timpului. Cu cât oferim mai multă dragoste, cu atât culoarea noastră este mai nuanțată de iubire.

Am scris în alte cărți ale mele că știința pictează un tablou al lumii interconectate, o lume în care tu și eu suntem conectați la nivel profund. Carl Jung descria această zonă colectivă a conștiinței care leagă toată lumea ca fiind „inconștientul colectiv”. Fiecare dintre noi are o minte inconștientă, iar acestea se suprapun. Marginile dintre a mea și a ta sunt difuze. Astfel, la un anumit nivel, împărțim o conexiune, așa cum internetul stabilește o conexiune între toate calculatoarele din lume. Am folosit de asemenea analogia cu plasa unui păianjen, pentru a descrie această conexiune, doar că aici vorbim despre o „plasă sau rețea a inteligenței”. Interesant la aceasta este faptul că, pentru a schimba culoarea plasei sau a rețelei, nu trebuie decât să ne schimbăm pe noi înșine și vibrațiile vor rezona în acord cu firele plasei sau ale rețelei. Așadar, dacă vrem să vedem mai multă iubire în lume, trebuie să începem să fim noi înșine mai iubitori. Dacă vrem pace în lume, trebuie să începem cu pacea din forul nostru interior.

Dalai Lama spunea:

Responsabilitatea nu se află la liderii țărilor noastre sau la cei care au fost numiți ori aleși să îndeplinească o anumită misiune, ci la fiecare dintre noi în parte. Pacea, de pildă, începe cu fiecare dintre noi. Atunci când avem pace interioară, putem fi în pace și cu cei din jurul nostru.

ESTE ÎN REGULĂ SĂ MAI ȘI SUFERIM CÂTEODATĂ

Am observat că unul dintre lucrurile care îi ține departe pe oameni de fericire este cuvântul „ar trebui”. Noi credem că ar trebui să facem asta sau aia sau că ar trebui să fi făcut altceva. Ori, mai dureros chiar, că ar trebui să fim altfel, dar eu cred că începem să ne simțim fericiți și să ne vindecăm atunci când spunem: „Este în regulă să fiu eu!”

Dacă acum suferiți, nu-i nimic. Nu vă chinuiți gândindu-vă că nu ar trebui să suferiți. Dacă nu sunteți fericiți în acest moment, nu vă faceți singuri rău, încercând să vă convingeți că ar trebui să fiți fericiți. Oamenii care au citit cărți de dezvoltare personală cred adeseori că nu sunt suficient de luminați, suficient de iubitori, suficient de iertători sau de împăcați, apoi critică fiecare lucru negativ pe care îl fac și, mai rău, se pedepsesc pentru fiecare gând negativ. Știu că este așa, pentru că și eu o mai fac uneori, dar este în regulă. Totul face parte din procesul nostru de evoluție. Cu toții vom ajunge acolo într-un final. Între timp, încercați să vă destindeți pentru binele vostru.

Bunul meu prieten Stephen Mulhearn, un învățător șamanic care conduce un centru de meditație – „Lendrick Lodge” din

Brig o' Turk, Scoția –, are un simț al umorului foarte dezvoltat. Adeseori ne luminează calea pe care ne chinuim să înaintăm. M-a făcut să mă prăpădesc de răs când ne-a povestit odată de un prieten de-ai lui care se chinuia să țină o nouă dietă. Stephen mi-a spus că prietenul lui îi spusese pe un ton serios și grav, de parcă ar fi mărturisit o crimă: „Singurul meu viciu este laptele.” Felul în care Stephen mi-a relatat povestirea a fost extrem de amuzant. Omul chiar are talent de povestitor, dar m-a făcut să mă gândesc că noi suntem cei mai aspri critici ai noștri. Nici nu mai trebuie să ne critice cineva, ne descurcăm foarte bine și singuri la capitolul ăsta; când vine vorba să acceptăm că „este în regulă să fiu eu însumi, nu trebuie să fiu nici perfect, nici vindecat sau luminat acum; astăzi trebuie doar să fiu eu însumi”, suntem mai aproape de a fi compleți. Aceasta este iubirea față de propria noastră persoană. Acesta este spațiul unde se dezvoltă pacea interioară.

Hermann Hesse, laureatul Premiului Nobel pentru Literatură în 1946, a scris:

Știi prea bine, în sinea ta, că există o singură magie, o singură forță, o singură salvare, iar aceasta se numește iubire. Ei bine, iubește-ți suferința. Nu i te opune. Propria ta aversiune te rănește, nimic altceva.

Atunci când suntem împăcați cu noi înșine, începem să ne iubim. Când nu fugim de noi înșine, începe adevărata vindecare, una cu adevărat profundă. Până la urmă, iubirea, sub orice formă, față de noi, dar și față de alții, este un medicament puternic. De aceea, aș dori să-mi închei cartea cu un îndemn ce vă poate inspira. Nu am găsit sursa, dar îi sunt recunoscător autorului:

Un medic înțelept mi-a spus: „Practic medicina de 30 de ani și am prescris multe la viața mea, dar, în timp, am aflat că, pentru majoritatea suferințelor sau bolilor iubirea e cel mai bun medicament.”

— Și dacă nu funcționează? am întrebat.

— Dublează doza! mi-a replicat el.

Cred că asta spune totul!

Anexa I

Vindecarea prin terapia cuantică

Un călător pe ocean are impresia mai clară că oceanul este format din valuri decât că e format din apă.

ARTHUR S. EDDINGTON

Cu mulți ani în urmă, am fost chimist la una dintre cele mai mari companii farmaceutice din lume, de unde mi-am dat demisia în 1999. Eram fascinat de cum se putea realiza vindecarea cu ajutorul minții. Cochetasem cu vizualizarea mulți ani la rând, cercetasem, în timpul meu liber, raportul minte vs. materie și citisem numeroase lucrări de spiritualitate. Având un background științific, înțelegând ce înseamnă „efectul placebo”, știam că mintea poate avea un puternic impact asupra biologiei umane, dar eram curios să aflu la ce nivel gândul poate avea impact asupra biologicului. Era, oare, gândul o forță ce se forma în golul dintre ramificațiile neuronilor? Oare gândul modifică moleculele din jurul său?

În facultate, luasem note mari la cursul de științe cuantice și citisem mult și pe cont propriu, pe această temă, pentru mine. Nu credeam că este posibil ca gândurile să se nască din

interacțiunile dintre substanțele chimice de la nivelul creierului. Nici acum nu cred asta. Firește, schimbările chimice produse modifică felul cum gândim și ne simțim, dar gândurile efective, reale, ne aparțin, sunt ale noastre. Mai cred că acestea se formează independent de substanțele chimice. Știința spune că gândurile sunt rezultatul substanțelor chimice, întrucât schimbările chimice produse pot modifica mintea umană, dar acum știm că, în general, gândurile produc și ele modificări chimice; așadar ce apare mai întâi – gândul sau substanțele chimice? Gândurile și substanțele chimice au impact unele asupra celorlalte, dar unele trebuie să se producă înaintea celorlalte. Personal, sunt convins că mai întâi se manifestă gândurile și că ele afectează esența realității, la nivelul la care se creează particulele cele mai mici.

Dacă priviți în interiorul corpului vostru, veți putea vedea celulele. Dacă priviți în interiorul celulelor, veți vedea moleculele, printre care și ADN-ul. Încercând să știm din ce este alcătuit ADN-ul, aflăm că acesta este compus din atomi. Dacă privim în interiorul unui atom, observăm că în mare parte e un spațiu gol. Majoritatea oamenilor au auzit de protoni, neutroni și electroni, particulele subatomice care alcătuiesc atomii (în realitate, sunt mult mai multe particule), dar noi nu ne dăm seama ce formă îmbracă și cât de departe se află. Dacă un proton ar fi de mărimea unui strugure, atunci un electron ar fi mai mic decât grosimea unui fir de păr și s-ar afla la circa 3.000 de metri distanță de proton. Cam acesta este spațiul din interiorul unui atom, iar corpul nostru este format din atomi. La acest nivel „cuantic”, realitatea este aproape un vid, și aici lucrurile devin și mai ciudate, întrucât particulele subatomice (protonii, neutronii, electronii etc.) nu sunt deloc particule, în sensul că nu sunt ca niște mingiuțe solide, ci

vibrații de energie. Ultimele cercetări efectuate în domeniul fizicii cuantice atestă că acestea (particulele subatomice) sunt, de fapt, corzi mici care vibrează. Cum o coardă vibrează la o anumită viteză, instrumentele noastre detectează vibrațiile ca fiind o anumită particulă (un proton, de pildă); dar, dacă vibrează la o altă viteză sau dacă două vibrații interacționează una cu cealaltă, detectăm o altă particulă (de exemplu, un electron). Gândiți-vă la această particulă ca la o vibrație ce creează o particulă roșie, în timp ce alta, la o altă viteză, creează una albastră.

Ideea este că realitatea nu e solidă, ci alcătuită din vibrații de energie, iar oamenii de știință cred că aceste vibrații își au originea într-un câmp mai amplu de energie, denumit, uneori, „câmp cuantic”. De aceea, particulele subatomice care alcătuiesc atomii, care formează moleculele, care compun celulele din care sunt făcuți oamenii (și bolile noastre), apar toate în acest câmp cuantic.

Din punctul meu de vedere, aceasta era interfața dintre gânduri și materie, la nivelul la care se formează materia, dat fiind că, în ultimă instanță, mintea este instrumentul ce ne creează tabloul, imaginea realității. Mintea ne face să vedem materia acolo unde există numai vibrații de energie. Dacă ne-am putea alinia mintea la acest nivel, atunci gândurile noastre ar fi mult mai puternice. Atunci ne-am putea modela în mod conștient realitatea și, astfel, am reuși să eliminăm boala. Eu unul cred că gândurile noastre din inconștient interacționează mereu la acest nivel, dar multe dintre credințele și supozițiile noastre legate de realitate distorsionează calitatea gândirii noastre conștiente; de aceea, în ceea ce privește rezultatele vindecării, tindem să primim doar ceea ce suntem pregătiți să primim – când avem credință sau credem că ceva

este posibil sau se poate întâmpla (ca și în cazul efectului placebo), ignorăm o parte din credințele și supozițiile noastre anterioare și ne aliniem mai mult la subconștientul nostru și la nivelul mai profund al realității. Credința este extrem de puternică și poate explica unele miracole împlinite de mistici și de marii maeștri spirituali. La nivelul lor de cunoaștere și de înțelegere – nivelul lor de conștientizare –, gândurile lor, neîntinate de presupuneri și de credințe convenționale, influențează materia mai puternic decât cele ale majorității oamenilor.

La câțiva ani după ce am plecat din industria farmaceutică, mi-am dorit o vizualizare puternică pe care să o poată folosi oricine, care să poată fi utilizată cu ușurință și care ar alinia, simbolic, mintea la nivelul de bază al realității, ignorând, astfel, credințele și presuposițiile noastre limitate. Eu chiar m-am trezit într-o noapte din anul 2001 că îmi trec prin minte o serie de imagini. Le-am notat, iar acestea au devenit ceea ce eu numesc Vindecarea prin Câmp Cuantic (VCC) sau Terapia Cuantică. Aceasta lucrează, simbolic, la nivelul sursă al unei boli sau afecțiuni. Principiul de bază în VCC este acela de a privi boala ori afecțiunea în speță nu ca pe un lucru fizic, ci ca pe niște unde de energie (sau vibrații) ce provin din câmpul cuantic. Așadar, nu privim boala ca pe ceva fizic, ci ca pe niște tipare de vibrații energetice care se pot modifica așa cum modifici o undă pe suprafața unui lac, aruncând o piatră în apă. În VCC, piatra este gândul.

VIZUALIZAREA PENTRU VINDECAREA PRIN CÂMPUL CUANTIC

Să spunem că aveți o anumită boală, o durere ori o afecțiune. Vizualizați acea parte a corpului sau acel organ (aflat în suferință), apoi proiectați-vă mental în interiorul său, ca și când ați pătrunde înăuntru cu o cameră de filmat, pentru a putea vedea oasele, mușchii, carnea, tendoanele și articulațiile. Acum intrați în acel organ până când vedeți celulele din care este alcătuit. Apoi, pătrundeți în interiorul unei celule și observați proteinele, enzimele și ADN-ul. Intrați în ADN și observați atomii din care este compus. Alegeți un atom și pătrundeți în el. Observați particulele subatomice – protoni, neutroni, electroni și altele. Imaginați-vi-le ca pe niște stele pe cerul nopții.

Câmpul cuantic este un câmp energetic din care se condensează particule, similar cu modul în care se condensează picăturile de ploaie din nori. Particulele își încep viața în câmpul cuantic; așadar, în loc să vă imaginați că pătrundeți în interiorul particulelor, mergeți direct la sursă, adică la însuși câmpul cuantic. Imaginați-vă câmpul cuantic ca pe un loc din spațiul profund al liniștii, al tăcerii totale. Închipuiți-vă acest episod cum doriți. Poate fi util să vă imaginați un lac total nemișcat de energie, cum ar fi un heleșteu sau un lac cu apă stătută, dimineața devreme.

Acum imaginați-vă vibrațiile bolii și îndepărtați-vă mental, adică îndepărtați simbolic boala. Spuneți mental: „arată-mi vibrațiile bolii _____.” Rostiți numele bolii, dacă îl știți, sau spuneți-i simplu „boală”. Îi cereți minții voastre subconștiente să vă arate, simbolic, vibrațiile respective. Observați vibrațiile în orice mod vă vine în minte. Eu, de obicei, mi le imaginez ca pe niște mări învolburate.

Spuneți în minte: „Anulează!” și priviți cum vibrațiile dispar. Acum ați revenit la locul vostru de liniște totală și tocmai ați făcut ca boala să dispară. În continuare, puneți noi vibrații în loc.

Imaginați-vă că aruncați o pietricică în lacul liniștit, doar că e o pietricică de lumină, care reprezintă intenția voastră. Poate fi albă sau de orice altă culoare vă vine în minte. În starea superioară de conștientizare pe care v-o conferă VCC, puteți vedea culori sau chiar simboluri. Eu unul am văzut un chip, o dată sau de două ori. Vă puteți imagina pietricele de orice culoare doriți, care pot fi cât de generale sau de specifice doriți voi să fie. Pentru dorința pe care o am eu în vedere, folosesc uneori „sănătate perfectă” sau „vindecare” și, de regulă, adaug una sau două calități. De exemplu, adaug adeseori pietricele de pace, iubire, compasiune, bunătate sau iertare sau orice altă calitate afectivă ori comportamentală pe care mi-aș dori să o văd sau care cred eu că m-ar ajuta să simt că se leagă de boală.

Imaginați-vă că aruncați prima pietricică în lacul de energie. Fiți atenți la sunetul pe care îl face, chiar și simplul sunet de împrôșcare a apei, la contactul cu aceasta. O pietricică de „pace”, consider eu, produce un sunet de genul „ping” în mintea mea.

Priviți cum pietricica împrôșcă ușor apa și apoi observați lumina (culorii voastre) disipându-se la suprafața lacului de energie. Acestea sunt unde de „sănătate perfectă” sau de „pace” sau de ce stabiliți voi prin intenția voastră.

Acum aruncați următoarea pietricică și observați același proces. Puteți adăuga câte pietricele doriți și puteți alocă cât timp vreți, adăugând mai multe pietricele, eventual, cu aceeași intenție. Am descoperit că adăugând două sau trei pietricele o singură dată este suficient. Cât de des faceți acest lucru, asta depinde de voi.

Așadar acum ați îndepărtat undele sau vibrațiile de boală și le-ați înlocuit cu unele de sănătate. Tehnic vorbind, vindecarea este realizată, dar mie îmi place să o întăresc, ca să spunem așa. Acum, revenim treptat de unde am plecat, observând modul cum lucrurile se schimbă datorită modificării undelor de la sursă, ceea ce consolidează credința că vindecarea s-a produs. Imaginați-vă revenind dintr-un câmp cuantic, pentru a vedea particulele

subatomice. Spuneți mental: „arată-mi că s-a realizat”. Astfel, veți avea confirmarea că vindecarea s-a produs total.

Imaginați-vă ceva ușor diferit decât înainte – de pildă, în loc de particulele acelea sub forma unor stele albe pe cerul nopții, priviți-le luând culoarea pietricelilor de lumină pe care le-ați adăugat. Astfel, acestea devin particulele care compun acum corpul vindecat. Poate doriți să le percepeți mai strălucitoare sau să vă imaginați o plasă fină de lumină întinsă pe cer, cam ca luminile nordului (aurora borealis).

Acum ieșiți din atomi. Spuneți, la nivel mental: „Arată-mi că s-a realizat.” Observați cum atomii iau culorile pietricelilor de lumină pe care le-ați adăugat. Dacă doriți, îi puteți proiecta mai strălucitori sau mișcându-se. Mergeți la ADN și spuneți-i: „Arată-mi că s-a realizat.”

Încă o dată, proiectați ADN-ul mai strălucitor, în culorile pietricelilor de lumină pe care le-ați adăugat. Puteți proiecta și câteva gene de vindecare luminându-se de strălucire. Mergeți la nivelul celulelor și spuneți: „Arătați-mi că s-a realizat.” Priviți celulele cum strălucesc în culorile stropilor de lumină. Acum „pătrundeți” în zona respectivă a corpului și spuneți: „Arată-mi că s-a realizat.” Încă o dată, priviți-l strălucind în culorile alese de voi. Nu trebuie doar să vedeți culorile strălucitoare în fiecare etapă. Vă puteți imagina o schimbare în orice formă, poate atomii sau ADN-ul contractându-se așa cum se contractează un mușchi. Poate că celulele voastre vor face la fel, având acum o nouă viață.

Dacă vreți, în această fază, puteți vizualiza boala ca fiind vindecată – tumoarea dispare din organism, la fel virusul, iar organul sau țesutul se regenerează (în funcție de situație). Puteți adăuga o vizualizare adecvată din **Anexa II – Vizualizări** sau vă puteți crea propria scenă. Nu e neapărat necesar să apelați la o vizualizare în această etapă, dar unii preferă să o facă, ca și când ar privi efectiv confirmarea că vindecarea este realizată.

În final, priviți-vă întreg organismul și spuneți: „Arată-mi că s-a realizat.” și vedeți-l învăluit în culorile pe care le-ați ales. Ați putea

chiar să vă proiectați pe voi înșivă având corpul în perfectă stare de sănătate.

Pentru a încheia, spuneți în minte: „Mulțumesc, s-a realizat, s-a realizat, s-a realizat.”

Inspirați adânc de câteva ori și deschideți ochii. Ați reușit!

Unul dintre avantajele unice ale VCC este că vă extinde conștiința. În momentul în care pătrundeți în interiorul unui atom și vedeți cerul acela de seară, cu particulele subatomice ce scilipesc ca niște stele, simțiți cum vi se extinde mintea sau capacitatea de gândire, ceea ce simbolizează depășirea limitelor organismului și limitările propriilor credințe și atitudini. Acest fapt ne ridică la un nivel superior de conștientizare, aliniind, astfel, gândurile mai bine la realitate. Puteți aplica VCC pentru a modifica atitudini și credințe profunde sau pentru a înlătura vechi tipare emoționale pe care nu mai doriți să le trăiți. Mental, le cereți să vedeți undele (sau vibrațiile) atitudinii, credinței sau emoției respective și le anulați în același mod. Apoi, adăugați noua atitudine, noua credință sau emoție pe care doriți să o aveți. Pentru a sintetiza această tehnică, iată care sunt pașii de urmat:

1. Vizualizați zona bolnavă.
2. Pătrundeți în ea și observați-i celulele.
3. Mergeți înăuntru și vizualizați ADN-ul.
4. Pătrundeți în ea și observați atomii.
5. Mergeți înăuntru și vedeți particulele subatomice.
6. Mergeți la sursă și imaginați-vă în câmpul cuantic – un loc de o liniște deplină.
7. Spuneți: „Arătați-mi undele/vibrațiile (bolii, afecțiunii, durerii respective)!” și imaginați-vi-le ca pe niște mări involburate.

8. Afirmăți: „Anulați!” și priviți undele cum se sparg și dispar.
9. Spuneți: „Arătați-mi undele (de sănătate perfectă, de vindecare, de iertare, de pace!)” și imaginați-vă pietricelele de lumină strălucitoare (de orice culoare vă vine în minte) pătrunzând în liniște și freamătele risipindu-se în eter, atunci când pietricelele cad în apa liniștită. Adăugați una sau mai multe pietricele.
10. Mergeți la particulele subatomice și spuneți: „Arătați-mi că s-a realizat.” Vedeți-le luând culoarea pe care ați ales-o sau schimbați-le în altceva (de pildă, într-un cer sclipind asemenea luminilor nordului).
11. Mergeți la atomi și spuneți-le: „Arătați-mi că s-a realizat.” Din nou, proiectați schimbarea de culoare, o sclipire sau o mișcare.
12. Mergeți la ADN și spuneți: „Arată-mi că s-a realizat.” Vedeți schimbarea.
13. Mergeți la celule și spuneți: „Arătați-mi că s-a realizat.” Proiectați mental schimbarea.
14. Vizualizați o scenă de vindecare dacă vreți.
15. Mergeți la zona afectată și spuneți: „Arată-mi că s-a realizat.” Vedeți schimbarea.
16. Priviți-vă tot corpul și spuneți: „Arată-mi că s-a realizat.” Vedeți tot organismul învăluit în culorile alese și vibrând într-o perfectă stare de sănătate.
17. Spuneți: „Mulțumesc! S-a realizat!”

Întregul proces nu ar trebui să vă ia mai mult de cinci minute sau puteți insista mai mult pe o zonă a corpului, dacă simțiți că este mai important. De exemplu, cu fiecare expirație, vă puteți imagina o „pietricică de pace”.

Pentru anumite tipuri de vindecări, s-ar putea să resimțiți nevoia de a adăuga câteva pietricele de vindecare sau de sănătate perfectă ori de iertare preț de câteva minute, astfel încât cea mai mare parte a timpului de vindecare să se petreacă în acea etapă, imprimând adânc calitatea vindecării în câmpul cuantic.

În timp, când veți deveni experți în vizualizări și veți avea o încredere puternică în forța minții, veți putea merge direct la câmpul cuantic, într-o clipă, și să anulați starea de boală.

POVEȘTI ADEVĂRATE

Următoarea secțiune conține câteva povești adevărate ale unor persoane care au folosit cu succes VCC.

Povestea lui Hayley

Când am ajuns acasă, i-am spus partenerului meu și rudelor aflate în vizită la mine despre workshop și așa am ajuns la partea cu vizualizarea. Am o tiroidă hiperactivă și, drept urmare, o gușă mică. Nu era chiar atât de vizibilă, dar pentru mine reprezenta un indicator vizual puternic al afecțiunii de care sufeream. În timp ce îi spuneam familiei mele despre procesul de vizualizare, în mod inconștient îmi duceam mâna la gușă, gest pe care tind să-l fac atunci când vorbesc sau mă gândesc la asta.

Dar ea nu mai era acolo!

Brusc, am devenit conștientă de gestul pe care îl făceam cu mâna, întrucât atingerea inconștientă nu mi-a conferit rezultatul așteptat. Pur și simplu nu mai simțeam gușa; aceasta se micșorase. A trebuit să dau capul mult pe spate pentru a simți ceva.

În vizualizarea mea, o văzusem micșorându-se de la o masă cărnoasă roz, cam neplăcută, aflată în jurul traheei, la o ceva

mic, uscat, gri și încrețit. Iar acest lucru se întâmplase până să ajung acasă.

Am reușit să-mi sperii bine partenerul, rudele, dar și pe mine însămi. Vedeau și ei că se schimbase ceva, iar socrii mei sunt, în general, oameni foarte sceptici.

Era foarte ciudat, dar în ultimul minut al vizualizării de la Regent's College (locul unde s-a ținut acel workshop în Londra) simțeam o nevoie stringentă să tușesc. Nu era nimic ieșit din comun, simțeam doar nevoia să-mi curăț gâtul și simțeam, totodată, că mă gâdilă rău în gât, sub tiroidă. Am încercat să mă abțin, pentru că nu voiam să deranjez lumea din sală sau să-mi pierd concentrarea, dar, într-un final, a trebuit să tușesc puternic, pentru că pur și simplu nu mă mai puteam concentra. În timp ce tușeam, mi-a venit în minte cel mai ciudat lucru: că îmi scuipam tiroida (în mod simbolic) – acum știi sigur că așa a fost. Mi-am mai dat seama că trebuie să-mi modific ușor vizualizarea, dat fiind că aveam în continuare nevoie de o tiroidă funcțională, motiv pentru care acum o vizualizez ca fiind de culoarea verde, frumoasă, strălucind delicat.

Povestea lui Pauline

Eram la unul dintre workshop-urile tale, David, și făceam vizualizarea prin VCC și vizualizarea ADN. I-am trimis vindecare (de la distanță) ficei mele, Chloë, care avea patru ani și fusese diagnosticată cu astm. I se prescriuseră antibiotice, steroizi și folosirea unui inhalator.

Pe când făceam acest exercițiu de vindecare, simțeam efectiv cum i-o trimit lui Chloë și eram foarte încântată de acest fapt. Totul era foarte clar. Vedeam și simțeam cum ADN-ul ei își

schimbă culoarea și forma, aproape instant, în galben și verde deschis.

A doua zi m-a trezit, ca de obicei, pupicul lui Chloë, care mi-a spus că nu mai tușea așa de rău și că respira mai bine, dar și că nu mai avea nevoie de inhalator. Ea nu știa că îi trimisese vindecare și că, din acea zi (sunt trei ani de zile până la momentul scrierii acestor pasaje), nu a mai folosit și nu a mai avut nevoie de steroizi. A fost ceva uluitor, colosal, și am mai recurs atunci la această metodă și pentru alte persoane. Nu am simțit că vindecarea se transmite la fel de puternic ca în cazul lui Chloë, dar știu că, într-un anumit fel, persoana care a primit-o va fi mult mai bine.

Povestea lui Ruth

Prietena mea Ruth a venit la workshop-ul tău și a fost atât de impresionată de vindecarea prin câmp cuantic, încât a început să o folosească și ea pentru a scăpa de o excrescență pe pielea de sub ochi. Mai îndepărtase deja una chirurgical, dar nu mai voia să se opereze din nou, așa că s-a concentrat pe vindecarea prin câmp cuantic. În plus, a vizualizat cum o nouă piele îi crește pe dedesubt și împinge practic afară alunița respectivă, până când aceasta cade.

Câteva luni mai târziu, era la duș și ceea ce vizualizase chiar i se întâmpla: alunița pur și simplu i s-a desprins de pe față. Asta după ce i se spusese că așa ceva nu s-ar putea întâmpla. De fapt, nici nu se întâmplă în mod obișnuit!

Povestea lui Liz

La o zi după ce am fost la workshop-ul despre vindecarea prin câmp cuantic și ADN, coordonam un eveniment la care o

lumânare a luat foc pur și simplu în mijlocul sălii, pe podea, și din cauza căreia m-am ars puțin. Atunci am hotărât să pun în practică ceea ce tocmai învățasem de la tine și, instantaneu, durerea a dispărut.

A doua zi dimineață, nu mai aveam nici urmă de arsură.

Acestea sunt doar câteva din numeroasele exemple de vindecare cu ajutorul câmpului cuantic. Încercați și voi și vedeți ce rezultate obțineți. Puterea exercițiului rezidă în faptul că gândurile noastre se aliniază la nivelul realității din care provine întreaga materie. Limitările capacității noastre constau numai în ceea ce credem noi că este posibil. Voi ce credeți că este posibil?

Anexa II

Vizualizările

Sunt un artist în suficient de mare măsură încât să desenez liber în imaginația mea. Imaginația este mai importantă decât cunoașterea. Cunoașterea este limitată. Imaginația stăpânește lumea.

ALBERT EINSTEIN

Această secțiune conține o listă de afecțiuni obișnuite, precum și vizualizările care se pot folosi pentru tratarea lor. Pentru anumite boli, există o singură vizualizare, pentru altele, însă, sunt indicate două sau mai multe tipuri. Este vorba de o serie de modalități în care putem să ne imaginăm că se întâmplă lucrurile. Unele imagini vizuale funcționează pentru unii, dar nu și pentru alții.

Multe dintre vizualizări sunt interșanjabile sau se pot adapta pentru alte afecțiuni; așadar, dacă suferiți de vreo boală care nu se regăsește în lista mea, verificați și vedeți ce altă vizualizare puteți folosi sau ce elemente din alte vizualizări puteți utiliza sau chiar creați-vă voi una. De fapt, vizualizările listate în această anexă se pot întrebuința ca și instrucțiuni sau linii

directoare. V-aș sugera să încercați să vă creați propria vizualizare, ceva ce are sens, ceva cu o semnificație puternică pentru voi și în funcție de modul cum percepeți boala sau afecțiunea respectivă, să le adaptați pe cele deja sugerate, astfel încât bolile și celulele, precum și alte părți ale corpului să fie reprezentate în felul în care le vedeți voi.

Veți vedea că anumite afecțiuni sunt descrise simbolic, precum bacteriile sau virusurile, ca niște puncte negre, ori inflamațiile – drept baloane umflate. Nu contează dacă știți sau nu cum arată ceva din punct de vedere anatomic; așadar reprezentarea simbolică vă va ajuta să creați mai ușor o scenă.

Veți observa că unele vizualizări sunt similare și repetitive, iar multe sunt variații pe aceeași temă. Cu toate acestea, anexa cuprinde o listă organizată alfabetic, pentru a vă fi mai simplu să identificați boala și vizualizarea propusă, fără să trebuiască să parcurgeți mai multe pagini odată.

Puteți chiar și să folosiți vizualizarea, pentru a susține orice alt tratament ați urma. De pildă, dacă faceți radioterapie pentru a trata cancerul, v-ați putea imagina radiațiile ca pe niște fascicule de laser care distrug celulele cancerigene, lăsând celulele sănătoase intacte. Sau ați putea să vă imaginați medicația din chimioterapie ca pe niște biluțe de lumină care dizolvă tumorile.

Puteți folosi aceste vizualizări și pentru alte persoane, fie concentrându-vă asupra lor, fie așezându-vă mâinile pe ele. Eu unul cred în puterea rugăciunii; de aceea vizualizarea pentru altcineva, firește, cu permisiunea sa, este ca o rugăciune activă.

Nu uitați că, deși aceasta este o carte despre vizualizare, nu vă sugerez nicidecum să renunțați la a mai lua medicamente sau alte tratamente. Dimpotrivă, ceea ce vreau să spun este faptul că vizualizarea e ceva ce se poate face în plus față de

tratamentul clasic. Atunci când luați un medicament sau urmați un tratament, vă veți gândi că va funcționa sau nu. Minte voastră este mereu prezentă. Vizualizarea este o cale de a vă direcționa gândirea în mod pozitiv. Asigurați-vă că nu sunteți supuși vreunei surse de stres în timp ce vizualizați. Dacă sunteți cumva stresați, opriți-vă. Poate că există o scenă diferită pe care o puteți întrebuința sau poate e mai bine să recurgeți la tehnici de relaxare ori de meditație.

În orice caz, vizualizarea vindecării unei boli sau afecțiuni s-ar putea dovedi a fi una dintre cele mai puternice intervenții medicale pe care le-am cunoscut vreodată. După părerea mea, noile cercetări în domeniu indică această direcție. Prin vizualizare putem activa căi în organismul nostru către starea de sănătate care nu au mai fost luate în seamă până acum. Minte e poate factorul principal de care e nevoie pentru ca unii oameni să ducă o viață normală, chiar dacă au fost diagnosticați cu o boală gravă.

Iată și lista de care vă vorbeam:

Acneea

Acneea este cauzată de un blocaj al glandelor care secretă grăsime, provocată, de regulă, de o secreție prea mare de sebum, motiv pentru care puroiul care se formează rămâne prins în interior și așa se formează coșurile.

1. Imaginați-vă o țevă din care iese grăsimea. Observați sebumul curgând în ce ritm vreți voi, în funcție de cum vă simțiți tenul. Dacă simțiți că acesta este prea gras, veți dori ca sebumul să se scurgă repede la nivelul glandelor. Imaginați-vă că țeava respectivă este prevăzută cu o valvă sau un furtun. Acum închideți valva și priviți cum scade debitul sebumului. Reduceți-l cât de mult doriți, la nivelul pe care îl estimați a fi potrivit pentru pielea voastră.

Apoi imaginați-vă că vă aflați sub puroi sau sub coș, astfel încât vă puteți uita la el. Luați un furtun și aspirați tot puroiul sau murdăria de acolo. Simțiți puterea de absorbție și ascultați sunetul acela de sorbit zgomotos. Curățați complet porul până când locul devine perfect curat.

2. Imaginați-vă că folosiți un acid colorat sau un gel dizolvant (de ce culoare vreți voi) și aplicați sau pulverizați un pic pe coș. Este un acid magic care dizolvă coșurile și lasă pielea perfect curată dedesubt. Priviți cum se dizolvă coșul. Priviți-l cum se strânge. Auziți-l cum sfârâie, ca și când s-ar topi. Treceți apoi la coșul următor.

Dacă a mai rămas ceva mizerie după ce dispare coșul respectiv, imaginați-vă un aspirator și trageți și mizeria rămasă. Fiți mândri de ceea ce faceți, astfel încât să nu mai rămână nici urmă de coș, ci numai piele curată și frumoasă.

3. Așa cum modelele din reviste sunt cosmetizate cu ajutorul unui program pe calculator, pentru a le îndepărta petele și coșurile, imaginați-vă că și voi vă curățați tenul.

Închipuiți-vă cum măriți imaginea din fiecare zonă și folosiți un instrument mental de șters, un soi de gumă imaginară (cum există și în soft-ul de prelucrare foto) pentru a vă șterge punctele, coșurile și cicatricile.

Imaginați-vă senzația dată de ștergerea cu delicatețe a unui coș sau a unei cicatrice, reparând tenul și aducându-l la starea la care vă doriți să fie: fără pete, așadar impecabil.

Ca o variație, scanați o poză cu fața voastră (dacă aveți una) și folosiți efectiv un soft de prelucrare foto pentru a vă curăța tenul. În timp ce faceți acest lucru, afirmați că există o legătură între ceea ce faceți și neuroni.

Pentru urmele lăsate de acnee:

Imaginați-vă țesutul ca fiind format din cărămizi sau dintr-un alt material. Acum îndepărtați cărămizile și înlocuiți-o pe fiecare cu o

celulă nouă, sănătoasă. Observați cum cicatricea se transformă în piele perfect sănătoasă.

Alergiile

Alergiile survin atunci când organismul este hipersensibil la anumite substanțe. De exemplu, hipersensibilitatea la polen se numește rinită alergică.

Imaginați-vă că sistemul vostru imunitar este alcătuit din sute de celule mici, pe care vi le puteți imagina ca pe niște omuleți. Priviți-le cum sunt extrem de sensibile până și la cea mai mică mișcare. Atunci când pășiți peste ele, imaginați-vi-le cum sar.

Mergeți la ele și spuneți-le: „Hei, eu sunt. Nu trebuie să fiți așa de sensibile. Liniștiți-vă și faceți numai ce trebuie pentru a mă menține sănătos/sănătoasă. Luați-vă liber restul zilei.”

Apoi priviți cum „șeful” strigă către toate trupele sale: „Hei, este [numele vostru] – nu e cazul să ne agităm.” Trupele sale ovaționează și încep apoi să joace tenis (sau ce sport vă place vouă) și se întind la soare. Îmbrățișați-l pe șef, apoi îndepărtați-vă de el.

Anxietatea

Imaginați-vă un disc al anxietății în interiorul creierului. La un capăt scrie „calm”, iar la celălalt „anxios”. Observați nivelul la care este setat acum. Dacă vă simțiți un pic anxioși, imaginați-vă cum schimbați nivelul discului la un nivel inferior, către zona de calm. În timp ce faceți acest lucru, respirați profund.

Aritmia (palpitațiile)

Aritmia se referă la iregularitatea ritmului cardiac. Există mai multe tipuri de aritmie, dar cele mai cunoscute sunt palpitațiile, la care se referă și prezenta secțiune. De regulă, acestea sunt inofensive.

1. Imaginați-vă inima și proiectați niște inimioare roz cu aripi de îngeri pe ele (drept reprezentare a iubirii), scriind pe ele cuvintele

„ritm cardiac normal”. Priviți inimioarele roz cum plutesc ușor înspre inima voastră. Imaginați-vă cum ritmul vostru cardiac revine la normal.

2. Imaginați-vă că sistemul de control al inimii este defect; așadar închipuiți-vă cum pătrundeți în interior și-l reparați. Priviți-l ca pe un mecanism de cronometrare sau ca pe un metronom. Imaginați-vă niște instrumente magice și reparați-l. Aveți mare grijă și fiți atenți în timp ce reparați mecanismul de cronometrare; curățați și lustruiți temeinic toate piesele și componentele, restaurând întregul sistem de funcționare a inimii la perfecțiune. Auziți cum ceasul scoate un tic-tac într-un ritm perfect, cu un sunet impecabil.

Arsurile

Imaginați-vă că folosiți o perie moale și o găleată de „vopsea de piele” magică, ultracalmantă și liniștitoare, cu reflexe de lumină albastră și verde în ea. Imaginați-vă că aplicați delicat această vopsea magică, cu efect calmant, pe arsură. În timp ce se întinde pe arsură, sub arsură apar noi celule ale pielii. Continuând să aplicați vopseaua, apar tot mai multe celule noi, până când arsura dispare cu totul și este înlocuită de o piele sănătoasă.

Artrita (artrita reumatoidă sau osteoartrita)

Artrita se caracterizează prin deteriorarea cartilajului de la articulație și prin lipsa lichidului dintre articulații. Durerea și inflamația survin atunci când osul se freacă de os.

1. Imaginați-vă că țineți un recipient mare, plin cu lubrifiant magic, care elimină frecarea și va ține toată viața. Imaginați-vi-l fie limpede, fie colorat (depinde de voi, de cum vă simțiți mai bine).
Acum imaginați-vă că injectați lichidul acesta magic în articulații. Priviți lichidul vâscos cum pătrunde în încheietură și observați cele două bucăți de cartilaj cum se îndepărtează. Acum,

în timp ce priviți articulația plină de lichid, vedeți-o cum se mișcă liber și fără efort.

Dacă încheietura respectivă este, să zicem, genunchiul vostru, imaginați-vă cum mergeți sau alergați fără efort și fără ca genunchiul să vă doară. Priviți în interiorul articulației, în timp ce vă imaginați acest episod, și observați cele două bucățele de cartilaj cum sunt desprinse de lichid.

Sărbătoriți reușita cu un mic dans la victoriei (real sau imaginar).

2. O ușoară variație ar fi să vă imaginați că mergeți în interiorul lichidului și observați atomii din care este alcătuit. Priviți-i ca pe niște bule mici cu fețișoare zâmbitoare pe ele, în timp ce ies din seringă sau recipient, și imaginați-vi-le că strigă „iuuuuu!” ca și când ar fi pe un tobogan. Sesizați zâmbetele largi de pe fețele lor. În mod evident se distrează de minune, în timp ce alunecă din seringă ori recipient și ajung la articulație.

Observați atomii miciți cum pătrund în articulație și străbat cele două laturi ale golului dintre cele două oase (dacă vedeți atomii efectiv, care sunt microscopici, golul dintre oase va fi de mărimea unei peșteri). Vedeți cum tot mai mulți atomi pătrund în peșteră până când aceasta se umple. Sunt atomi molcomi, pufoși, care formează un fluid poros.

Acum imaginați-vă că părăsesc articulația, astfel încât nu veți mai vedea atomii, ci numai un lichid ce ține oasele la distanță.

3. Imaginați-vă niște excavatoare mecanice care se îndreaptă către articulație. Ei au mijloace speciale pentru a tăia excesul osos care provoca fricțiunea, creând un spațiu.

Acum imaginați-vă excavatoarele că ridică niște grinzi, pentru a împiedica fricțiunea dintre oase.

Apoi un alt excavator aduce o găleată plină de lichid magic, lubrifiant. Priviți-l cum toarnă acel lichid peste articulație, până umple golul respectiv.

Artrita reumatoidă

Artrita reumatoidă este o boală autoimună, care face ca sistemul imunitar să atace articulațiile.

Folosiți vizualizarea pentru imunizare. În plus sau alternativ, folosiți vizualizarea pentru *artrită*.

Astmul

Astmul se caracterizează prin blocarea ocazională a căilor respiratorii, care împiedică respirația.

Imaginați-vă că sunteți în interiorul uneia dintre căile voastre respiratorii, ca și când v-ați afla într-un tunel. Acum imaginați-vă echipe de muncitori micuți, care împing interiorul tuburilor și le lărgesc. Vedeți apoi cum adaugă niște inele magice de consolidare, pentru a susține noua dimensiune extinsă și a împiedica tuburile să se mai blocheze.

Atacul cerebral

Atacul cerebral este termenul care se folosește pentru a descrie pierderea cu rapiditate a funcției creierului, din cauza unei pierderi de sânge. Adeseori este însoțit de pierderea capacității de folosire a unei părți a corpului. Vizualizările următoare sunt concepute special pentru a reface zona afectată a creierului.

Imaginați-vă că interiorul zonei deteriorate a creierului arată ca un câmp cu niște copaci și arbuști arși până la rădăcină. Scena arată ca după un incendiu ce a cuprins o pădure sau ca o zonă defrișată masiv, în urma cărora nu a mai rămas decât un sol arid și gol.

Acum imaginați-vă că sădiți niște semințe noi. Puneți o sămânță în pământ și priviți-o cum se dezvoltă într-un copac (un neuron). Puteți lua o imagine dintr-un manual de medicină sau de pe internet. A se remarca similaritatea dintre conexiunile neuronale și ramurile unui arbore.

Vizualizați această imagine preț de câteva secunde, ca și când ați urmări o înșiruire de fotografii, înregistrate secvențial, cu o plantă sau floare care se dezvoltă de la stadiul de sămânță până ajunge la maturitate în doar câteva secunde. Priviți cum cresc ramurile copacului.

Acum mai plantați o sămânță și priviți-o cum ea se dezvoltă tot într-un copac. Pe măsură ce îi cresc ramurile, priviți o parte dintre crengile celor doi pomi cum se ating și cresc una spre cealaltă și se conectează.

Atunci când se conectează două ramuri, imaginați-vă un impuls electric care trece de la una la cealaltă și apoi în jos, înspre acea parte a corpului unde sunt deficiențe de mișcare.

Plantați și mai multe semințe, priviți-le cum se dezvoltă, vedeți ramurile cum se conectează cu cele ale arborilor din apropiere și sesizați impulsul electric. Replantați întreaga pădure.

Puteți face acest lucru în două moduri. Mai întâi, vă puteți imagina că plantați doar o parte din pădurea distrusă, la fiecare vizualizare pe care o faceți, pe câțiva metri pătrați, și priviți cum semințele se dezvoltă în arbori (în neuroni) chiar în fața ochilor voștri. Cu fiecare vizualizare, puteți planta și mai mulți copaci, astfel încât, după câteva săptămâni sau luni, veți fi replantat toată pădurea și noi conexiuni se vor fi format.

Apoi, puteți cultiva întreaga pădure cu semințe și vă puteți imagina cum copacii cresc treptat. Astfel, i-ați putea vedea cum se dezvoltă după un interval de câteva săptămâni sau luni de la plantare, transformându-se din pomișori în arbori falnici. Manifestați atenție și grijă, precum și răbdare atunci când îngrijiți pomișorii; puteți să vorbiți cu ei, ca și cum ați vorbi cu un copil, și să le arătați cum să se conecteze unii cu alții. Într-un final, vizualizați întreaga pădure crescută.

Recitiți exemplele de reabilitare după un atac cerebral, în care s-a folosit imagistica mentală (vezi pag. 105 și 113 din carte). În fiecare zi, imaginați-vă că vă mișcați mușchii ca și cum ați fi complet recuperați.

Ateroscleroza

Ateroscleroza este adesea denumită și „întărirea arterelor”. Pereții arterelor se îngroașă și își pierd elasticitatea de la depunerile de lipide și de la colesterol, iar în timp se formează depuneri de calciu, ce pot bloca fluxul sanguin care traversează arterele.

1. Imaginați-vă interiorul uneia dintre artere. Dacă ați fost diagnosticat cu ateroscleroză, v-ați putea imagina protuberanțe de colesterol globular alb, ce zac acolo ca niște bucăți mari de untură, sau ați putea să vizualizați niște acumulări de calciu solidificat, ca niște pietricele zimțate sau crestate care pătează partea superioară, laturile și partea inferioară a pereților. Sau folosiți voi orice altă imagine care ar putea reprezenta pentru voi ateroscleroza.

Imaginați-vă că țineți un laser ce are pe el o etichetă pe care scrie „dizolvant de colesterol dăunător și de depuneri de calciu”. Porniți laserul și faceți curățenie. Topiți colesterolul sau calciul solidificat. Priviți-le cum se dizolvă la fel cum apa caldă de la robinet topește un cub de gheață. Îndepărtați toate depunerile de calciu și tot colesterolul dăunător organismului.

Luați un furtun sau un aspirator imaginar și aspirați toate reziduurile astfel topite.

Arterele trebuie să fie flexibile, elastice, ca o bucată de cauciuc flexibil. Din cauza aterosclerozei, arterele („tubulatura”) se întăresc și devin rigide, inflexibile.

2. Imaginați-vă celulele care formează pereții arterelor voastre ca pe niște șiruri de cărămizi de cauciuc moale, atât că unele sunt mai tari, decolorate, diforme și crăpate.

Scoateți cărămizile tari și deteriorate din zid, una câte una, și înlocuiți-le cu cărămizi cauciucate, moi. Cu fiecare secțiune pe care o renovați, imaginați-vă că artera este cu adevărat flexibilă. Vedeți-o cum se flexează și se îndoiaie fără pic de efort.

Boala Parkinson

Boala Parkinson se caracterizează printr-un tremur și o rigiditate musculară, în cea mai mare parte datorate producției și secreției limitate de dopamină la nivelul ganglionilor bazali (din care face parte și corpus striatum). Este o zonă ce se leagă de cea care controlează mișcarea (aria motorie).

1. Imaginați-vă celulele nervoase care produc dopamina; vizualizați-le ca pe un material spongios. Acum imaginați-vă că strănută și că dau afară dopamina. Vizualizați dopamina ca pe niște bule mici, în ce culoare vreți, și vedeți-le plutind pe ramificațiile celulelor nervoase din apropiere.

Atunci când bulele ating câte o terminație, vedeți cum pulsul electric traversează creierul, de-a lungul nervilor, și intră în mușchii care vă doriți să se miște. Imaginați-vă că vă mișcați mâinile perfect.

Dacă vreți, vă puteți închipui interiorul zonei cerebrale care nu produce și eliberează destulă dopamină și, în loc să stoarceți buretele, vă apare un disc imaginar și vedeți moleculele de dopamină produse și eliminate.

2. Imaginați-vă o fabrică de dopamină în interiorul ganglionilor bazali, cu un panou mare pe care scrie „Fabrica de dopamină”. Închipuiți-vă cum un supervisor se precipită înăuntru și spune: „Avem o comandă mare. Trebuie să creștem producția.”

Apoi vedeți o mulțime de echipe de mici muncitori constructori care fabrică dopamină (vă puteți închipui dopamina în ce mod vreți voi) și o încarcă în camioane mari, cu care este apoi transportată și descărcată în creier. Priviți moleculele mici de dopamină cum înoată către extremitățile ramurilor pe o parte a creierului ce poartă un semn mare pe care scrie „aria motorie”. Aria motorie este zona ce controlează mișcarea.

Priviți cum moleculele de dopamină sunt absorbite la nivelul ramificațiilor celulelor nervoase și observați descărcările electrice ce pulsează de-a lungul nervilor.

În plus, recitiți exemplele privind utilizarea imagisticii mentale pentru recuperarea după un atac cerebral și după boala Parkinson, descrise în **Capitolul 6**, și procedați așa cum au făcut-o și acele persoane (timp de o oră, de două ori pe săptămână, imaginați-vă că vă mișcați mușchii, ca și cum v-ați fi recuperat total. Puteți exersa mai mult, dacă doriți.)

Bolile autoimune

Bolile autoimune – de exemplu, diabetul de tip 1, lupusul, artrita reumatoidă și scleroza multiplă sau în plăci – survin în contextul în care propriul sistem imunitar atacă părți ale corpului. De exemplu, în cazul diabetului, sistemul imunitar atacă celulele beta ale pancreasului.

Următoarele vizualizări au menirea de a reduce sensibilitatea sistemului imunitar. Prima vizualizare este similară celei pentru alergii, deoarece există asemănări între anumite boli autoimune și modul cum sistemul imunitar reacționează la un alergen în cazul unei persoane alergice la acesta.

1. Imaginați-vă că sistemul vostru imunitar este compus din sute de omuleți. Mergeți către ei, dar, în timp ce faceți acest lucru, nu îi vedeți prea bine și nu îi distingeți clar din cauză că este puțină ceață. Dat fiind că nu îi distingeți, sistemul vostru imunitar vă atacă organismul, temându-se că voi sunteți dușmanul lui.

Acum imaginați-vă că ceața se risipește, celulele voastre imune putându-se, astfel, distinge limpede. Mergeți la șeful lor și spuneți-i: „Hei, eu sunt, nu e cazul să ripostați. Luați-vă liber restul zilei.”

Apoi priviți-l pe șef cum le strigă „trupelor” sale: „Hei, este doar [numele vostru] – nu e cazul să luptăm împotriva sa”.

Trupele sale ovaționează într-un glas și încep să joace tenis (sau orice alt joc vă place vouă) și se întind la soare. Îmbrățișați-l pe șef, apoi îndepărtați-vă de el.

2. Imaginați-vă celulele sistemului imunitar cum atacă celulele sănătoase ca niște câini sălbatici. Acum pășiți printre câini.

Nu vă fac niciun rău. Cereți-le să stea jos, la pământ. Dați comanda mental, cu absolută convingere: „Jos, băiete!”

Priviți cum toți câinii stau în loc, la pământ, și renunță la atac. Apoi, se produce o schimbare totală de personalitate și câinii devin niște cățeluși de companie jucăuși, total obedienți și iubitori. Mângâiați-i și oferiți-le o îmbrățișare. Faceți asta cu fiecare „câine”.

Bolile cardiace

Bolile cardiace reprezintă un termen colectiv pentru mai multe afecțiuni cardiovasculare.

1. Imaginați-vă inima și o parte dintre celulele deteriorate asemenea unor prune uscate sau cum vreți voi să arate acestea. Luați o cârpă imaginară și o soluție magică de culoare roz sau verde (rozul simbolizează iubirea, iar verdele, regenerarea) și curățați, delicat, celulele, una câte una, până revin la starea lor de sănătate perfectă.
2. Inima simbolizează iubirea; așadar imaginați-vă că îi dăruți mai multă iubire. Închipuiți-vă că stați de vorbă cu inima voastră și că îi spuneți că o iubiți profund și necondiționat. Dați-i o îmbrățișare. Imaginați-vă cum bate aceasta. Poate chiar o auziți sau o simțiți.

Acum imaginați-vă o lumină roz sau verde chiar în mijlocul inimii voastre și priviți-o cum se răspândește cu fiecare bătaie a sa, puțin câte puțin. Priviți-o cum se face din ce în ce mai mare, cu fiecare bătaie. Totodată, imaginați-vă niște bule în formă de inimă, de culoare roz sau verde, plutind în inima voastră (poate vă imaginați chiar niște îngerăși care trimit acele balonașe pe acolo). În timp ce faceți acest lucru, observați cum mușchiul vostru cardiac devine din ce în ce mai puternic și mai sănătos. Acum priviți lumina cum se răspândește prin artere, dizolvând fără efort orice depunere de placă sau de colesterol.

Puteți merge și mai departe cu vizualizarea, dacă simțiți că vă face bine. Priviți lumina cum continuă să se extindă până când întregul corp este cuprins integral de ea. Priviți lumina deplasându-se prin sistemele organismului vostru. Pe când se răspândește la nivelul celulelor, priviți celulele cum râd și se îmbrățișează una pe alta.

În timp ce lumina se revarsă prin organele voastre, priviți-le cum pulsează de sănătate. Observați cum pe „fețele” celulelor apar zâmbete largi, în timp ce lumina emanată din inimă insuflă sănătate fiecărei particule din corpul vostru. Priviți cum lumina trece peste ficat, rinichi și celelalte organe. Priviți cum lumina se deplasează către creier și cum el strălucește datorită acestei lumini. Observați celulele neuronale cum dansează încântate, în timp ce se scaldă în lumina vindecătoare.

Redirecționați-vă gândurile către inimă, priviți-i mușchii cum pulsează și pompează cu ușurință sânge în tot organismul, fără efort, ca un adevărat campion olimpic. Cât de frumos! Auziți-i și puterea, ca și când ați fi chiar lângă bătăile ei.

Bronșita

La bronșită, bronhiile (tuburile acelea din plămâni prin care circulă aerul) sunt inflamate și produc mucus. Imaginați-vă că sunteți în interiorul tuburilor bronșice.

Imaginați-vi-le roșii și inflamate, conținând depuneri de mucus. Acum folosiți un furtun sau un aspirator (imaginar) pentru a aspira mucusul din ele. Dacă bronșita este rezultatul fumatului, aspirați și reziduurile depuse pe pereții bronhiilor, în speță resturile acumulate în urma fumatului.

După ce ați aspirat mucusul și ați curățat pereții bronhiilor, imaginați-vă că le pulverați cu un lichid verde magic. Pe când mucusul este absorbit de pe pereții bronhiilor, observați cum inflamația se reduce până dispare de tot, iar pereții bronhiilor revin la culoarea roz, cea sănătoasă.

Imaginați-vă un aer liniștitor pe care îl inspirați și care vă calmează bronhiile.

Cancerul

Am inclus mai multe vizualizări pentru cancer decât în cazul celorlalte afecțiuni, întrucât cancerul este o boală larg răspândită, care se manifestă în varii moduri în organismul uman.

În plus față de vizualizările de mai jos, puteți citi și poveștile incluse în **Capitolul 10**.

Dacă faceți chimioterapie sau radioterapie, imaginați-vă medicamentele sau particulele de radiație ca pe niște mingiuțe de lumină care aterizează pe tumoare și o topesc. Imaginați-vă celulele imunitare cu fețișoare zâmbărețe pe ele și cum sorb reziduurile.

1. Imaginați-vă cum tumoarea se face tot mai mică și mai mică. Vedeți-o reducându-se, până când dispare cu un mic „poc!”. Pentru niște zâmbete în plus, în timp ce se dizolvă, ați putea exclama: „Mă topesc!”. Ați putea chiar da din mâini și scutura corpul ca după un proces intern de topire (dacă nu e nimeni prin preajmă, să vă vadă cum vă distrați). Mișcarea aceasta aduce un pic cu un dans al victoriei.
2. Imaginați-vă celulele din zona canceroasă a corpului. Remarcați că unele dintre ele sunt perfect sănătoase, de culoare roz, în schimb altele sunt decolorate și acoperite de o mazăgă sau de un alt tip de substanță. Acestea sunt celulele cancerigene.
Acum luați o pensulă imaginară și niște lichid special de curățat și începeți să îndepărtați mizeria de pe celule, una câte una, până când toate strălucesc și sunt readuse la culoarea lor normală, cea sănătoasă.
3. Imaginați-vă zonele canceroase din corpul vostru și priviți cancerul ca pe o depunere de murdărie. Acum luați un fascicul de laser colorat imaginar (de ce culoare vreți voi) și ardeți cancerul, lăsând celulele sănătoase din jur intacte. Este un laser special, care arde doar celulele cancerigene. Acum luați o perie imaginară și strângeți resturile rămase sau aspirați-le cu un furtun.

4. Imaginați-vă că luați o baghetă magică și aruncați o vrajă către celulele cancerigene. Puteți chiar să inventați un cuvânt magic sau să folosiți unul dintre cele întrebuițate de Harry Potter. Vedeți cum fiecare celulă se schimbă și își modifică culoarea, transformându-se într-o celulă roz, sănătoasă. Faceți asta pentru fiecare celulă cancerigenă.
5. Imaginați-vă un cristal limpede, verde, impecabil, pe care vă închipuiți că îl așezați lângă zona afectată de cancer. Vedeți-l cum răspândește o lumină verde și priviți această lumină care dizolvă celulele cancerigene. Canalizați-vă atenția asupra cristalului, de mai multe ori peste zi, și priviți cum lumina dizolvă cancerul. În plus, de fiecare dată când vă imaginați cristalul, îi dați energie și îl faceți mai puternic.
6. Unii preferă să vadă cancerul ca fiind parte din ei și, astfel, îl tratează cu iubire și afecțiune, în loc să-l atace. Așadar, imaginați-vă că stați jos cu celulele cancerigene, că le îmbrățișați și le spuneți că le iubiți (În cazul în care cancerul ar fi conștient, nu ar ști că vă face rău; ar crede că vă ajută.) Imaginați-vă celulele că vă mărturisesc că și ele vă iubesc. Apoi spuneți-le că trebuie să vă despărțiți de ele. Acum imaginați-vi-le că părăsesc organismul vostru cu un zâmbet larg pe față.

Strategia ADN-ului

Următoarele două vizualizări presupun vizualizarea ADN-ului. S-a descoperit că în jur de 50% dintre tumori conțin o mutație la nivelul genelor denumită gena TP53 (deși asta nu înseamnă automat că purtătorul unei asemenea gene va face obligatoriu cancer, ci numai că purtătorul acestei gene, având o predispoziție genetică spre cancer, are șanse mai mari să se îmbolnăvească decât o persoană cu o genă TP53 sănătoasă. Cu alte cuvinte, atitudinea, mediul, obiceiurile culinare și stilul de viață joacă un rol major.)

Genă TP53 este cunoscută ca fiind un „supresor al tumorii”, în sensul că ajută la stoparea dezvoltării tumorilor. Adeseori, a fost denumită, cu afecțiune, „gena înger păzitor”.

1. Vă puteți imagina „îngerul” TP53 cum stă pe pământ ca și când ar fi rănit. Priviți-l (cu ochii minții) ca pe un organism rănit. Acum readuceți-l la viață, dându-i medicamente și substanțe nutritive. Vedeți-l cum crește mai puternic, conferindu-i totodată și o anumită strălucire.

Priviți-l cum își recapătă forța angelică. Apoi imaginați-vi-l cufundându-se în ADN-ul vostru. După aceea, imaginați-vă tumorile cum se dezumflă pur și simplu și dispar cu un mic „poc!”.

2. Dacă aveți o minte mai tehnică, priviți-vă cu ochii minții cum scrieți un program la calculator, numai că programul respectiv se traduce într-un program genetic menit să vă instruiască ADN-ul să găsească o cale de a ajunge la o stare perfectă de sănătate. Organismul uman are capacitatea de a întrebuița numeroase căi și metode pentru a reveni la starea de sănătate. Dacă o genă este defectă, atunci, în multe cazuri, corpul găsește în el forța de a utiliza un alt program genetic care îi va menține sănătatea.

Pătrundeți (cu ochii minții) în interiorul organismului, în punctul unde este localizat cancerul, și scrieți un program genetic ce conține comenzi simple, redactate la un calculator imaginar. De pildă, ați putea scrie:

„Restaurează gena TP53 la funcția ei normală (fă-o să funcționeze normal din nou).”

„Creează un program genetic alternativ, pentru a restabili starea perfectă de sănătate.”

„Blochează sau distruge genele care susțin dezvoltarea cancerului.”

„Deschide sau activează genele supresoare de tumori.”

„Restaurează corpul pentru a ajunge la starea sa perfectă de sănătate.”

Ați putea chiar scrie „corpul meu este în perfectă stare de sănătate” sau scrieți cuvintele pe care le simțiți și care reprezintă cel mai bine ceea ce vă doriți. Imaginați-vă că tastați litere individuale. Închipuiți-vă că vedeți efectiv aceste cuvinte apărând pe ecran, pe măsură ce le tastați la calculator.

Odată ce v-ați scris programul de comenzi, apăsați tasta „Enter” de pe tastatură și priviți cum cuvintele se desprind ușor și se contopesc cu ADN-ul vostru, câte o comandă pe rând. Sesizați culorile comenzilor voastre. Sunt colorate?

Pe măsură ce se desprind, imaginați-vă cum anumite gene se activează, în timp ce altele se dezactivează, indicând ce gene vor fi afectate de schimbare. Imaginați-vă ADN-ul din interiorul tumorii și priviți-l cum radiază o lumină colorată (în funcție de comenzi) prin tumoare. Apoi imaginați-vă cum tumoarea se micșorează și dispare scoțând un sunet de tipul „poc!”, ca și când ar avea o valvă, iar tot aerul ar ieși brusc.

Candida

Candida („*Candida albicans*”) este o infecție cu specia candida a ciupercii care provoacă infecția genitală și adeseori se manifestă ca o candidoză a vaginului (o infecție vaginală). Aceasta apare de multe ori la persoanele imunocompromise (de exemplu, pacienți dializați, pacienți cu transplant etc.).

Închipuiți-vă că pășiți prin zona cu infecție fungală cu un furtun în mână sau un aspirator și aspirați toată ciuperca. Încercați să simțiți forța de absorbție și imaginați-vă cum ar suna aceasta.

Alternativ, ați putea folosi vizualizarea pentru tratarea infecțiilor. Dacă doriți să dați un stimul sistemului imunitar, ați putea folosi vizualizarea pentru stimularea sistemului imunitar.

Celulita

1. Imaginați-vă celulele din zonele cu celulită. Închipuiți-vă că sunt ca niște rânduri de cărămizi „dolofane”, vâscoase, gelatinoase.

Folosiți un furtun sau un aspirator imaginar pentru a aspira toate celulele adipoase. Simțiți cum fiecare celulă de grăsime opune rezistență în timp ce încercați să o absorbiți cu aspiratorul. Simțiți forța de sucțiune cum vibrează în furtun și zgomotul scos de grăsimea care este înghițită de furtun. Asigurați-vă că

manifestați multă atenție și grijă, pentru că ceea ce faceți este un lucru atât de frumos și minunat.

După ce celulele adipoase sunt absorbite sau topite, vizualizați doar pielea perfect sănătoasă. Vedeți cât de fermă este și reveniți la versiunea frumoasă și impecabilă a dermei.

2. Imaginați-vă mulțimi de celule mici care mănâncă grăsimea, de genul peștișorilor piranha sau a iepurașilor cărora le place celulita, se hrănesc cu ea și lasă în urmă o piele frumoasă și sănătoasă.

Chlamydia sau clamidioza

Chlamydia este o boală transmisibilă sexual, cauzată de infectarea uretrei (la bărbat) și a cervixului sau a colului uterin (la femeie) cu bacteria *chlamydia trachomatis*.

Vizualizarea pentru infecții poate fi folosită cu succes în acest caz. De asemenea, puteți face următorul lucru, fie la finele vizualizării folosite pentru infecții, fie ca o vizualizare de sine stătătoare:

Imaginați-vă că vă deplasați prin zona care este infectată și aplicați un gel magic, albastru, cu efect terapeutic. Masați ușor cu gelul acela și încercați să vă imaginați senzația de răcoare pe care o conferă. În timp ce vă masați, închipuiți-vă cum inflamarea se reduce, iar roșeața dispare, zona revenind la culoarea roz, sănătoasă.

Cicatricile

Vedeți secțiunea dedicată *tratării cicatricilor*, de la vizualizarea pentru *acnee*.

Cistita

Cistita este o infecție bacteriană a vezicii și uretrei. Folosiți vizualizarea pentru infecții. Pentru a contracara senzația de mâncărime:

Imaginați-vă că sunteți în interiorul vezicii. Priviți celulele roșii și inflamate.

Acum închipuiți-vă că aveți niște găleți pline de lichid magic, răcoritor, dens, lipicios și rece la atingere.

Acum aplicați acest lichid, masați cu el celulele, una câte una, pe rând, și priviți-le cum se calmează, iar roșeața dispare, fiind înlocuită de un roz sănătos.

Ciuperca sau micoza piciorului („Tinea pedis” sau „piciorul atletului”)

Ciuperca sau micoza piciorului se caracterizează prin piele uscată, care te mănâncă, pe picior și la degetele de la picioare.

Imaginați-vă celulele dermei ca pe niște celule solzoase, întărite, crăpate și separate una de cealaltă, ca pozele pe care le-ați văzut cu albia râului sau fundul mării care a secat.

Mai întâi, pătrundeți în acele crăpături și îndepărtați particulele fine de ciupercă rămase (ciuperca piciorului este cauzată de infecția cu *specia tinea*). Imaginați-vi-le în orice mod doriți, de exemplu ca pe niște mingi micuțe de mușchi. Apoi începeți să hidratați celulele, una câte una, folosind o loțiune ce îndepărtează și urmele de ciupercă. În timp ce acestea dispar, priviți fiecare celulă cum își schimbă forma, îndoindu-se și întinzându-se și revenindu-și la stadiul de celulă sănătoasă. Priviți cum dispar crăpăturile, în timp ce celulele se unesc una cu cealaltă.

Coșurile de pe față: vezi Acneea.

Depresia

1. Imaginați-vă o minge catifelată de lumină verde, roz sau albă în centrul creierului sau al inimii, ori priviți-o ca pe o mică flăcără. Aceasta reprezintă fericirea voastră. Remarcați-i dimensiunea.

Acum imaginați-vă un disc și rotiți-l. În timp ce faceți asta, lumina devine tot mai strălucitoare. Mental, afirmați că aceasta este un simbol al fericirii și al forței voastre lăuntrice.

Continuați să rotiți discul (din acela ca de la un telefon clasic) și priviți cum lumina se face tot mai mare și mai strălucitoare.

Vedeți-o cum se extinde din capul vostru sau din mintea voastră în tot organismul. Observați lumina curgându-vă prin artere și vene, prin inimă și organele interne. Imaginați-vă cum gâdilați celulele și priviți-le cum zâmbesc. Priviți-o învăluindu-vă pielea și imaginați-vă celulele cum zâmbesc. Proiectați-vă învăluiti de această lumină puternică și, mental, afirmați că forța și fericirea voastră sunt minunate.

2. Dacă puteți, gândiți-vă la un moment din viața voastră când ați fost cu adevărat foarte fericiți. Acum surprindeți acel moment într-o mingiuță transparentă de lumină și deplasați-o în inimă sau în creier. Priviți-o cum se multiplică de sute de mii de ori și priviți mingiuțele cum plutesc în jurul corpului vostru, până când organismul vostru devine pur și simplu saturat de ele. Aș recomanda deopotrivă să executați și un dans al victoriei, pentru a sărbători. Dacă vă puteți pune niște muzică pentru a dansa ar fi grozav.
3. Proiectați-vă imaginea voastră ca a unui om deprimat. Acum pășiți în voi înșivă și îmbrățișați-vă. Puneți-vă mâinile pe eul vostru deprimat și imaginați-vă o lumină vindecătoare revărsându-se prin creștetul vostru și circulând prin tot corpul. În timp ce faceți acest lucru, simțiți compasiune și plăcerea de a dăruia, ceea ce va crea o lumină cu o mare energie (sau de înaltă vibrație), care va ajuta la ridicarea moralului eului vostru deprimat.

Diabetul

Diabetul este de două tipuri: diabet de tip 1 și diabet de tip 2. Diabetul de tip 1 este o boală autoimună în care sistemul imunitar distruge celulele beta din pancreas, generatoare de insulină, ceea ce duce la un nivel crescut al glicemiei. Diabetul de tip 2 este rezultatul rezistenței la insulină sau al sensibilității reduse la insulină, de unde și glicemia ridicată. Tipul 2 este mai des întâlnit la adulții supraponderali.

Pentru diabetul de tip 1

Folosiți vizualizarea pentru bolile autoimune.

1. În plus, imaginați-vă pancreasul cum este inundat de o lumină verde vindecătoare (verdele simbolizează regenerarea). Imaginați-vă unele dintre celulele beta deteriorate ca fiind pe jumătate mâncate și, în timp ce revărsați peste ele acea lumină verde, regeneratoare, priviți-le cum se dezvoltă și prind putere.
2. Alternativ, imaginați-vă o echipă de muncitori îmbrăcați în verde, care refac celulele. Priviți-i cum lucrează pentru a vă regenera la perfecție celulele, una câte una, astfel încât pancreasul vostru să fie ca nou.

Pentru diabetul de tip 2

Există studii care arată că sensibilitatea redusă la insulină, la bolnavii de diabet de tipul 2, se datorează receptorului de insulină de la suprafața celulei. Așadar, pentru această vizualizare, imaginați-vă că receptorul este adormit, iar voi îl treziți.

Proiectați-vă o celulă ca pe un balon încărcat de bucățele de cocă la suprafață, de variate culori, mărimi și dimensiuni. Aceștia sunt receptorii de la suprafața celulei. Așa cum am învățat mai devreme, receptorii sunt porturi de andocare pentru molecule, care transmit informație celulei. Observați receptorul de insulină. Cum arată? Ce culoare are?

Priviți moleculele de insulină cum abordează receptorul de insulină, în orice mod vreți, însă receptorul doarme. Puteți chiar să vi-l imaginați cum sforăie.

Imaginați-vă că îl scuturați puțin și îi cereți să se trezească. Spuneți-i că în jur este foarte multă insulină care trebuie să ajungă la celule. Priviți cum receptorul se trezește și scuturați-l puțin. Ascultați dacă are ceva de spus.

Apoi, priviți cum insulina și receptorul se îmbrățișează, înainte ca insulina să dispară prin gaură. Apoi, priviți un șir de molecule făcând același lucru, fiecare îmbrățișând receptorul înainte de a dispărea prin gaură.

Diareea

Diareea este, adeseori, rezultatul unei infecții; de aceea vă recomand să utilizați vizualizarea pentru infecții.

Durerea

- 1.** Imaginați-vă un cadran ce indică nivelul durerii și rotiți-l ușor în jos. Dacă mai simțiți valuri de durere, hotărâți-vă dacă le înregistrați pe cadranul vostru și rotiți-l din nou în jos.
- 2.** Imaginați-vă semnalele de durere care se deplasează de-a lungul nervului (nervul durerii) de la zona dureroasă la celulele nervoase din creier (durerea se formează la nivelul creierului. Se simte ca și când se află în locul oricărei răni). Doi nervi comunică unul cu celălalt, transmitând semnale dincolo de spațiul dintre ei. Așadar, imaginați-vă că puneți o bucățică de polistiren izolator între extremitățile a doi nervi care transmit semnalul dureros. Imaginați-vă că semnalul dureros se deplasează de-a lungul nervului ca niște impulsuri electrice pe un fir, apoi lovește polistirenul și se stinge, astfel încât niciun semnal nu depășește sau nu trece de acel spațiu. Aceasta este o bucățică magică de polistiren și afirmați că durerea este singura care nu poate traversa în partea cealaltă, ci permite oricărui tip de semnal să intre și să iasă din creier.
- 3.** Următoarea „rețetă” nu este chiar o vizualizare, tehnic vorbind, dar este destul de eficientă pentru multe persoane. Durerea se intensifică atunci când încercăm să-i rezistăm; așadar, în loc să-i rezistați, încercați să o simțiți. Concentrați-vă total asupra ei. Odată ce deveniți conștienți de ea, practic mutați conștiința către conștientizarea că nu sunteți corpul vostru, ci inteligența care

este conștientă de corp și de durerea pe care trupul vostru o resimte. Este o schimbare subtilă, dar o recunoaștere inconștientă, profundă ca aceasta poate neutraliza durerea.

Durerea de gât: vezi Gâtul.

EM (Encefalomielite mialgică) sau SOC (Sindromul Oboselii Cronice)

EM se caracterizează prin epuizare mentală cronică și fizică.

Imaginați-vă o minge de lumină în interiorul creierului, care reprezintă puterea voastră. Observați-i mărimea, culoarea și cât de strălucitoare este. Poate în acel moment nu vi se pare foarte strălucitoare, ceea ce simbolizează slăbiciunea voastră. Și totuși, adevărata voastră putere este mai mare. Din cauza EM, lumina e mai slabă, dar voi o veți aprinde din nou.

Imaginați-vă că activați un cadran și vedeți lumina din ce în ce mai strălucitoare (aceasta este o imagine minunată pentru a vă spori puterea, în general). Priviți lumina puterii voastre cum crește în intensitate. Ați putea chiar proiecta o scală sau un metru lângă disc, care să indice intensitatea forței. Priviți cum crește nivelul. Pe măsură ce devine tot mai strălucitoare, priviți cum indicele metrului urcă. În timp ce sporește în intensitate devenind tot mai strălucitoare, simțiți cum lumina se extinde în afară, astfel încât să lumineze întreg corpul.

Priviți cum lumina se extinde în toți mușchii și peste toată pielea. Priviți-o cum luminează fiecare organ în parte, astfel încât întregul organism, la interior și la exterior deopotrivă, radiază de această lumină încântătoare și puternică, ce reprezintă, simbolic, puterea voastră. Aceasta a fost suprimată, dar acum nu mai este așa. Este descătușată, iar voi sunteți puternici, în formă, sănătoși și plini de viață. Afirmăți acest lucru față de propria persoană.

V-ați putea chiar imagina că alergați, faceți sărituri și râdeți mult.

Înceiați printr-un dans imaginar al victoriei. Imaginați-vă cum executați acest dans în semn de celebrare a forței voastre viguroase, ceea ce va produce efectiv substanțe chimice ale fericirii la nivelul creierului vostru. În curând, veți putea executa un dans real al victoriei.

Sunt teorii legate de encefalomielita mialgică (EM) care susțin că aceasta este cauzată de acumularea de toxine în organism; de aceea, ați putea folosi vizualizarea pentru toxine, pentru a vă curăța organismul de acestea.

Emfizemul

Emfizemul se caracterizează prin distrugerea pereților alveolelor plămânilor, ceea ce restricționează respirația.

1. Imaginați-vă că aveți o pungă plină cu celule ale alveolelor și începeți să umpleți golurile din pereți cu ajutorul acestor celule. Folosiți un lichid magic pentru a îmbrăca marginile celulelor noi și fixați-le în acele goluri. Pe măsură ce umpleți golurile respective, observați cum celulele din jurul celor noi se contopesc cu acestea.
2. Gândiți-vă la un moment sau la o perioadă când puteați respira în voie, fără pic de efort. E mai bine dacă vă gândiți la un moment fericit din viața voastră. Amintiți-vă de senzația pe care o aveți atunci când puteați respira ușor. Proiectați-vă acel moment în mintea voastră și transformați-l într-o mingeuță de lumină colorată.

Acum aduceți acea lumină în plămâni voștri și vedeți-o cum se multiplică și umple toate golurile din alveole. În timp ce lumina se contopește cu pereții alveolelor pulmonare, priviți cum iau naștere celule noi, sănătoase.

Endometrioza

Endometrioza reprezintă creșterea endometrului (țesutul cu care este căptușit uterul) la exteriorul sau deasupra uterului.

Depunerile respective trec prin niște etape de sângerare, în sincron cu menstruația normală, care poate duce la inflamare. În endometrioza ovariană, se pot dezvolta și chisturi. Acestea sunt cunoscute sub numele de „chisturi de ciocolată” din cauza culorii lor maro închis.

1. Dacă vi s-a pus diagnosticul de endometrioză ovariană, imaginați-vă ovarele cu niște depuneri de culoare maro închis pe ele. Vă puteți închipui aceste depuneri în ce formă vreți voi, indiferent ce imagine le-ar reprezenta. Le puteți vedea solide sau vâscoase.

Acum, folosiți un furtun sau un aspirator imaginar și curățați-vă ovarele de toate acele depuneri, până când vor rămâne curate și vor arăta vesele și sănătoase. Vi le puteți imagina cu fețișoare pe ele, care acum zâmbesc pentru că sunt atât de curate și sănătoase.

Puteți folosi, de asemenea, un furtun cu presiune sau un furtun cu jet, pentru a le curăța. Îndepărtați, apoi, și reziduurile, tot prin aspirare sau cu ajutorul unei perii și al unui fâraș.

2. Imaginați-vă că există un animăluț căruia îi plac chisturile acestea de ciocolată. Priviți-l cum le devorează învelișul acela de ciocolată, până când ovarele rămân perfect curate.

Enterita (Gastroenterita)

Enterita este, adeseori, denumită gastroenterită, deși stomacul nu prea este implicat în acest proces. Se poate folosi aceeași vizualizare pentru amândouă. Enterita este inflamarea intestinului subțire, provocată, de obicei, de infectarea cu un virus ori o bacterie.

Imaginați-vă celulele inflamate ca pe niște baloane umflate și lăsați aerul să iasă din ele, treptat, una câte una, cum ați dezumfla un balon. Ascultați fâsâitul pe care îl scoate aerul ce iese din balon și cum celulele inflamate revin la forma lor normală. Acum, masați

ușor cu acel lichid magic, calmant, de culoare albastră. E un lichid dens și lipicios, rece la atingere.

Masați celulele cu acest lichid, una câte una. Priviți-le cum se calmează, iar roșeața lor se preschimbă într-o culoare sănătoasă, în roz. Cum este vorba de un lichid magic, fluidul respectiv are, firește, proprietăți deosebite: acționează ca o vopsea imunizantă ce neutralizează orice infecție din zona respectivă și previne, totodată, orice re-infecție.

Pentru a vă fi de folos, puteți încerca să evocați amintirea unui gel răcoritor. Dacă aveți un unguent pentru calmarea mușchilor după întinderi musculare, puneți puțin în palmă și simțiți senzația rece pe care o dă. Sau puteți pune niște alcool în podul palmei și simți răcoarea în timp ce acesta se evaporă. Sau luați niște gheață în palmă și rețineți acea senzație. Alternativ, folosiți vizualizarea pentru infecții.

Epilepsia

Epilepsia este numele dat mai multor atacuri cerebrale recurente. Imaginați-vă că sunteți în interiorul creierului.

Imaginați-vă niște omuleți agitați care se uită de jur împrejur, în stare alertă, care tresar și căroră le este teamă. Aceștia sunt omuleții epileptici.

Observați cu atenție ce fac. Acum mergeți la liderul lor. Luați-l de mână și spuneți-i că nu este cazul să se teamă, că totul este în regulă, că se pot destinde și că pot pleca.

Priviți cum liderul lor vă zâmbeste larg și se oprește din tremurat, apoi îmbrățișați-l. Priviți-i cum se risipesc și merg să le dea și celorlalți vestea cea bună. Apoi priviți-i pe toți cum părăsesc organismul vostru, în ce mod vreți voi.

Fibroza chistică

Fibroza chistică este o boală genetică ce afectează glandele de mucus din plămâni, ficat, pancreas și intestine și provoacă apariția mucozităților, ceea ce duce la blocarea căilor respiratorii și la

formarea de mici cheaguri care declanșează apariția bronșitei și a pneumoniei. În plus față de cele de mai jos, puteți face și vizualizarea pentru bronșită (omțând referirea la reziduurile provocate de fumat) sau vizualizarea pentru pneumonie.

1. Fibroza chistică apare ca urmare a unei mutații a genei CFTR. De aceea, puteți vizualiza gena CFTR ca pe un personaj de mici dimensiuni ce stă pe jos, ca și când ar fi fost rănit. Puteți chiar să vă imaginați că vedeți scris „CFTR” pe tricoul sau pe haina sa.

Acum aduceți-l la viață iar, arătându-i grijă, atenție și compasiune. Dați-i medicamente și substanțe nutritive. Priviți-l cum devine iar puternic, având și o sclipire în priviri.

Odată sănătos, imaginați-vi-l că se scufundă în ADN. Priviți cum se modifică ADN-ul cu putere și cu o pulsație de lumină pe toată lungimea sa. Acum imaginați-vă mucozitatea dispărând din plămâni și din celelalte zone unde se află și cauzează infecția.

Vă puteți imagina că scrieți un nou program genetic, pentru a compensa respectivul defect genetic, instruindu-vă ADN-ul să găsească o altă cale de a vă readuce starea de sănătate. Cred că organismul uman este capabil de mult mai multe vindecări miraculoase decât îi acordăm noi credit. Așa cum la un avion, dacă pică un motor sau dacă se defectează unul, celelalte îi pot prelua rolul, pentru a aduce avionul în siguranță pe pistă, în cazul în care în organismul nostru se găsește o genă defectă, acesta are capacitatea de a scrie un program genetic menit să îi asigure o altă traiectorie către starea de sănătate.

2. Imaginați-vă că sunteți în fața unui computer și creați un program, numai că acesta trebuie tradus într-un program genetic care să vă instruiască ADN-ul să găsească o cale către restabilirea stării perfecte de sănătate.

În timp ce vă creați programul pe un calculator imaginar, roștiți afirmația că trupul vostru poate recurge și la căi alternative pentru a fi sănătos.

Concepeți, pe un calculator imaginar, un program genetic alcătuit din comenzi simple. De pildă, ați putea scrie ceva de genul:

„Creează un program genetic alternativ, pentru a restabili starea perfectă de sănătate.”

„Activează genele de vindecare.”

„Reduce corpul la starea perfectă de sănătate.”

„Organismul meu este în perfectă stare de sănătate.”

„Simptomele specifice fibrozei chistice dispar.”

Alternativ, puteți scrie ce cuvinte simțiți voi că trebuie.

Imaginați-vă că tasteți literele cuvintelor respective. Priviți-le cum apar pe ecran, în timp ce le scrieți. Odată ce v-ați scris programul de comenzi, apăsați tasta „Enter” și vedeți cum cuvintele se desprind ușor și se contopesc cu ADN-ul vostru, câte o comandă pe rând. În timp ce faceți acest lucru, imaginați-vă cum anumite gene se activează, iar altele se dezactivează, indicând ce gene anume vor fi afectate de schimbare. Imaginați-vă cum ADN-ul radiază o lumină colorată la nivelul zonei infectate. Apoi, imaginați-vă cum infecțiile se reduc până nu mai rămâne nimic din ele, iar mucusul dispare.

Gastroenterita: vezi Enterita.

Gâtul (durerea de gât sau infecția în gât)

Puteți folosi vizualizarea pentru infecții, dacă vreți să vă tratați durerea de gât prin neutralizarea infecției sau puteți încerca următoarele:

Imaginați-vă că pulverizați vapori cu proprietăți magice peste toată zona iritată. Închipuiți-vă senzația de calmare a locului. Imaginați-vă vaporii magici, răcoroși precum gheața, cum acționează ca o gumă de șters. Observați cum roșeața se preschimbă în culoarea roz, una sănătoasă, și vedeți inflamarea cum se reduce

până dispare, ca atunci când lăsați aerul să iasă dintr-un balon, până când acesta se dezumflă complet.

Gripa (și răceala)

Gripa este cauzată de infectarea cu virusul influenza (*versus* răceala obișnuită, care este infecția cu rhinovirus). De regulă, se manifestă prin febră, durere în gât, tuse și dureri resimțite în tot corpul.

Folosiți vizualizarea pentru răceală, vizualizarea pentru infecții, vizualizarea pentru virusuri și cea pentru durerile de gât.

Glandele (inflamate)

1. Proiectați mental glandele inflamate asemenea unor baloane umflate. Priviți-le cât de inflamate sunt.

Acum, dezlegați baloanele și priviți cum iese aerul din ele. Auziți fâsăitul sau sâsăitul acela scos de aerul care iese (e amuzant să ascultați în felul acesta și vă va face să zâmbiți), baloanele dezumflându-se unul câte unul. Priviți fiecare balon cum se face din ce în ce mai mic, până când se dezumflă de tot.

Pentru și mai multe zâmbete, imaginați-vă că un balon strigă „mă topesc! mă topesc!” precum vrăjitoarea cea rea din *Vrăjitorul din Oz*, când Dorothy aruncă din întâmplare apă peste ea. Dacă nu este nimeni prin preajmă (sau dacă este, dar nu vă afectează), faceți valuri cu mâinile și simulați acțiunea de topire; e ca un mic dans al victoriei.

2. Imaginați-vă un club de noapte care se numește Glande, plin până la refuz de lume, pe punctul de a exploda. Acum vizualizați „gorilele” care asigură pază și care încep să dea lumea afară; și, în timp ce fac asta, observați cum se face loc și cum cei rămași pot respira și se pot mișca în voie. Clubul Glande nu mai e plin până la refuz, iar glandele voastre nu mai sunt inflamate.

Ați putea, de asemenea, sau în schimb, să folosiți vizualizarea pentru infecții.

Gonoreea

Gonoreea este una dintre cele mai cunoscute boli cu transmitere sexuală. Se caracterizează, de regulă, prin senzația de arsură în timpul urinării și uneori prin scurgeri.

Folosiți vizualizarea pentru infecții sau pe următoarea:

Imaginați-vă locul durerii sau al infecției și aplicați un gel magic, albastru, calmant, pe fiecare celulă în parte, una câte una. Vizualizați-le, mai întâi roșii și inflamate, dar, pe măsură ce masați locul delicat cu acel gel magic, le vedeți (sau auziți) cum se eliberează, apoi vedeți cum inflamația dispare treptat și cum revin la starea normală.

Alternativ:

Imaginați-vă celulele roșii și inflamate ca pe niște baloane umflate. Închipuiți-vă că lăsați aerul din ele să iasă și auziți fâsâitul sau hârșâitul produs, în vreme ce celulele revin la culoarea și dimensiunea lor normală.

Hemoroizii

Hemoroizii sunt venele inflamate de la nivelul rectului sau al anusului.

Vizualizați hemoroizii ca pe niște baloane cu aer în ele. Acum desfaceți baloanele și auziți zgomotul acela produs de aerul care iese (e amuzant să ascultați acel sunet și vă poate chiar face să zâmbiți, mai ales că este un sunet familiar), în timp ce baloanele se dezumflă. Priviți cum fiecare balon în parte se face tot mai mic, până când se dezumflă complet.

Hepatita

Hepatita este o inflamare a ficatului prin infectarea cu oricare dintre virusurile hepatitei: A, B sau C (există și D și E, doar că sunt mai puțin întâlnite).

Utilizați vizualizarea pentru infecții sau vizualizarea pentru virusuri. Deși hepatita este o infecție virală, adeseori avem tendința de a ne gândi la infecții ca fiind de natură bacteriană. Dat fiind că aceasta este ceea ce gândim, din punct de vedere cultural, este suficient să folosim vizualizarea pentru infecții.

Adițional sau alternativ, în cele ce urmează vă prezint o vizualizare pe care o puteți folosi pe parcursul sau la finalul vizualizării pentru infecții sau virusuri, sau o puteți utiliza în locul acestora. Se pretează mai bine dacă problema hepatică cu care vă confrunțați se datorează unei infecții.

1. Imaginați-vă că celulele hepatice afectate arată uscate și negre. Acum luați o cârpă imaginară și niște lichid magic și curățați celulele una câte una, până când acestea ajung la o stare perfectă de sănătate.
2. Proiectați-vă mental celulele ca fiind niște baloane strâns umflate. Una câte una, lăsați aerul să iasă din ele și ascultați sunetul pe care îl scoate fiecare. Priviți cum celulele, una câte una, revin la dimensiunea lor normală și la culoarea lor roz, sănătoasă.

Hipertensiunea: vezi Tensiunea arterială.

HIV-ul

HIV-ul este infectarea cu virusul imunodeficienței umane care provoacă SIDA. Legătura dintre HIV și SIDA este adeseori greșit înțeleasă. SIDA (sindromul imunodeficienței umane dobândite) este termenul care se folosește în mod obișnuit atunci când numărul de celule imunitare ale unei persoane (cu precădere limfocitele din sânge de tip CD4) scade sub un anumit nivel și suferă anumite infecții „de circumstanță”. Mulți oameni diagnosticați cu HIV nu sunt niciodată diagnosticați cu SIDA, deci nu există un virus SIDA; există virusul HIV, care reduce rezistența

sistemului imunitar la un nivel la care organismul este extrem de vulnerabil în fața infecțiilor și atunci se pune diagnosticul de SIDA.

Gravitatea infestării cu HIV rezidă în faptul că virusul se prinde de receptorii de pe celulele imunitare (limfocitele CD4 T denumite și celulele T). Atunci, celulele imunitare sunt distruse. Dar, înainte ca o celulă T să fie distrusă, virusul se multiplică și ajunge în sânge. Atunci virusul se multiplică, iar numărul de celule T scade.

Pentru HIV, folosiți vizualizarea pentru virusuri. Folosiți, de asemenea, și vizualizarea pentru întărirea imunității, precum și vizualizările pentru orice boală specifică SIDA.

Alternativ, imaginați-vă receptorii de care se prinde virusul la nivelul celulelor imunitare. Închipuiți-vă că aceștia joacă un joc în care își schimbă forma, astfel încât virusul HIV să nu-i recunoască și de aceea nu se poate prinde de ei și ajunge în celulă. Pentru amuzament, ați putea să vă imaginați receptorii cum se deghează cu peruci, ochelari mari sau dinți de cal.

Închipuiți-vă metode diferite prin care receptorii s-ar putea distra împiedicând virusul HIV să ajungă în celulă. De pildă, s-ar putea întoarce pe dos sau scoate un sunet care derutează virusul.

Vedeți, cu ochii minții, cum, într-un final, virusul se dă bătut și părăsește organismul.

Infecțiile

Numeroase boli și afecțiuni sunt cauzate de infecții, astfel încât această vizualizare se poate aplica pentru oricare dintre ele. Se poate folosi atât pentru infecțiile bacteriene, cât și pentru cele virale.

1. Folosiți un furtun sau un aspirator imaginar și îndepărtați sau aspirați toate bacteriile. Priviți bacteriile în ce mod vreți voi (de

exemplu: ca niște boboțe de piper negru, ca o mizerie de culoare maro sau neagră, ca niște bucățele de substanță solidă sau ca niște microorganisme colorate). Auziți sunetul pe care îl scoate dispozitivul folosit în timp ce absoarbe particulele și simțiți forța sucțiunii. Faceți în așa fel încât scena să pară cât mai verosimilă, cât mai reală. Continuați până când zona este curățată complet de orice bacterie, virus sau alt agent patogen rămas.

2. Dați drumul la un furtun imaginar și îndreptați jetul către bacterii. Simțiți forța degajată de apa care străbate furtunul și auziți sunetul acela șuierat. Priviți cum fragmentele de bacterii sunt desprinse de pe pereții organelor voastre.

Îndepărtați orice reziduu sau fragmente rămase de bacterii cu o perie și un fâraș ori cu ajutorul unui aspirator, sau priviți celulele sistemului imunitar ce apar ca niște Pac-Mani ce sar și înghit bacteriile. Pentru a stârni și mai multe zâmbete, atunci când fiecare celulă în parte înghite șarje de bacterii și se umple, priviți-o și ascultați-o cum râgâie.

3. Imaginați-vă un duș cu apă vindecătoare și limpede precum cristalul ce se revarsă prin creștetul capului și curăță infecțiile din organism.

Imaginați-vă sentimentul pe care îl trăiți și senzația pe care o re trăiți atunci când apa vă curge prin trup și iese prin tălpi. Inițial, veți vedea o apă închisă la culoare, dar, treptat, pe măsură ce vă curățați infecția din organism, apa se va limpezi, odată ce infecția a fost curățată și eliminată din organism. Într-un final, veți vedea doar apă curată prelingându-se din tălpi, dat fiind faptul că toată infecția se va fi curățat.

4. Pentru a vă proteja de infecții, în cazul în care oameni din jurul vostru sunt bolnavi, imaginați-vă că sunteți înconjurați de o mare bulă. Dacă simțiți că niște agenți patogeni vin înspre voi, pur și simplu lansați bula.

Dacă însă credeți în îngeri, i-ați putea cere unuia să vă înconjoare cu una din aripile sau bulele sale de protecție, ceea ce vă poate fi de mare ajutor când vă aflați într-un loc aglomerat și vedeți pe cineva că strănută ori tușește în apropierea voastră sau dacă cineva din familie are gripă sau vreo altă infecție.

Infecțiile cu protozoare

Protozoarele sunt organisme unicelulare (formate dintr-o singură celulă) care infectează organismul. Acestea acționează asemenea paraziților, deoarece preiau pur și simplu controlul asupra celulelor pe care le infestază. De exemplu, specia de protozoare Plasmodium, ce cauzează infecția cu malarie, infectează și pune stăpânire pe celulele roșii din sânge.

1. Imaginați-vă că vă înconjurați celulele cu o bulă de protecție, care împiedică intrarea oricărui tip de parazit în celulă. Priviți-i cum paraziții încearcă să intre în corpul vostru, dar sunt respinși de bula de protecție. După câteva tentative eșuate, priviți cum paraziții renunță la acest „asalt” și părăsesc organismul.
2. Imaginați-vă că vorbiți cu paraziții și le cereți să plece din corpul vostru, pentru că vă fac mult rău. Observați faptul că ei nu știau că vă fac rău. Ei doar căutau hrană. Spuneți-le că este destulă mâncare pentru ei în lumea asta mare. Vedeti-i cum ajung în organismul vostru. Apoi priviți-i cum pleacă din organism. Vedeti-i cum aterizează într-o pădure îndepărtată, unde pot mânca în siguranță tot ce-și doresc.

Infecțiile parazitare/cu viermi

Infecțiile cu viermi sunt atât de răspândite, încât afectează aproximativ trei miliarde de oameni, cu precădere populațiile din zonele tropicale și din țările în curs de dezvoltare. Numeroși viermi stau în intestine, însă unii se deplasează către alte organe, pe măsură ce se maturizează.

Încercați să vizualizați o culoare sau un tip de lumină care nu le prea place viermilor. Acum priviți o lumină micuță de această culoare sau de acest tip în interiorul corpului vostru, în zona unde sunt localizați viermii. Acum rotiți discul și măriți intensitatea luminoasă. Vedeți cum lumina devine insuportabilă pentru viermi, fără însă a-i răni (este ca și cum am trece de la soare la umbră). Imaginați-vă cum viermii părăsesc organismul vostru.

Alternativ, ați putea comunica tandru cu ei și le-ați putea cere să plece.

Insomnia

1. În timp ce stați în pat, cu fiecare expirație, imaginați-vă cum toți mușchii vi se cufundă relaxați în pat și, concomitent, roștiți în minte cuvântul „sorn”, foarte încet: „Sooooommmnnnn...”
2. Imaginați-vă că ați băut un lichid natural, sănătos, cu efect relaxant cu fiecare inspirație și expirație a voastră. Efectele sale calmante vi se preling prin tot trupul și vă permit să vă lăsați deoparte gândurile și neliniștile, astfel încât să puteți aluneca ușor înspre lumea viselor, într-un somn profund.

Îmbătrânirea

Pentru a încetini procesul de îmbătrânire:

1. Imaginați-vă că vă întindeți și vă neteziți ridurile. Folosiți un fier de călcat imaginar și întindeți-vă ridurile cu el. Utilizați un fier de călcat imaginar cu aburi și pulverizați aburi pe piele. Dacă doriți, intrați direct în celule și priviți-le pe cele îmbătrânite, ridate cum se netezesc în timp ce treceți cu fierul peste ele.

Acum luați o canistră sau un recipient imaginar(ă) cu ulei și imaginați-vă cum vă ungeți cu el toate articulațiile. Treceți prin absolut toate, pe rând, menținându-le lubrificate și suplă. Imaginați-vă o lumină ce vă pătrunde prin creștetul capului și

ajunge în tot corpul, inundându-l cu strălucire, ceea ce vă va face mersul mai ușor, atunci când vă deplasați.

2. Imaginați-vă că intrați în creierul vostru și vedeți un disc (sau un cadran) ca de telefon, care are scris pe el „vârsta de îmbătrânire”. Observați nivelul la care este setat discul.

Acum dați-l înapoi și încetiniți atât cât doriți să fie ritmul vostru de îmbătrânire. În timp ce faceți acest lucru, spuneți că organismul vostru și mintea voastră devin mai sănătoase.

Întinderile musculare

Imaginați-vă niște echipe de muncitori din domeniul construcțiilor, care repară întinderea musculară. Priviți-i cum refac fibra musculară și unesc cele două extremități ale mușchiului întins. Totodată, vizualizați sângele care străbate zona afectată și transportă substanțele nutritive necesare hrănirii mușchiului.

Imaginați-vă lângă mușchiul care a suferit întinderea. Imaginați-vă că folosiți fire magice pentru a-l coase la loc. Cu fiecare asemenea cusătură, trageți de fire și priviți-le cum se unesc și devin una.

Leziunile măduvei spinării

În cazul anumitor leziuni ale măduvei spinării, aceasta (măduva spinării) este grav afectată, însă în situația majorității leziunilor ea rămâne intactă, dar leziunea în sine duce la pierderea capacității de mișcare. Următoarele vizualizări se pot folosi pentru oricare dintre afecțiuni, întrucât simbolizează restabilirea comunicării.

1. Dacă ați văzut vreodată cum arată un cablu de fibră optică, știți că acesta este format din sute de fibre optice individuale. Imaginați-vă leziunea măduvei spinării ca pe o ruptură a unuia dintre aceste fire individuale, o ruptură la nivelul nervilor din măduva spinării.

Acum imaginați-vă că reconectați nervii, unul câte unul, printr-un fir magic. Legați-l la un capăt și apoi la celălalt al nervului și trageți de cele două capete până când sunt conectate.

Cum fiecare nerv este refăcut, imaginați-vă un impuls electric care străbate secțiunea nou reparată în orice culoare vreți voi. Apoi vizualizați un impuls care pornește de la creier către orice parte a corpului (în partea sau zona în care simțiți voi intuitiv că este acum conectată). Pe măsură ce reparați din ce în ce mai mulți nervi, imaginați-vă impulsurile direcționate către toate zonele corpului.

2. Alternativ, în loc să folosiți un fir magic, imaginați-vă că presărați un îngrășământ magic la capătul nervului deteriorat. Acum priviți nervul cum crește înspre celălalt capăt (ca și cum ați privi o plantă sau o floare ce crește, într-o suită de fotografii cronologice). Dacă abia acum începe să crească, adăugați niște îngrășământ, până când cele două capete se unesc, iar ruptura este vindecată. Apoi vizualizați impulsul electric, ca mai sus.
3. Imaginați-vă că sunteți în interiorul măduvei spinării. Vizualizați o încăpere, o peșteră sau un beci plin de celule stem care se odihnesc. Comunicați cu ele și rugați-le să se transforme în celule ale măduvei spinării. Imaginați-vi-le cum strigă entuziasmate: „da!”. Ele așteptau doar să primească instrucțiuni.

Vizualizați-le cum ies din măduva spinării și se îndreaptă către leziunea de la nivelul măduvei spinării. Observați cum arată celulele sănătoase ale măduvei spinării și priviți celulele stem cum se transformă în celule de același fel, care se potrivesc perfect lângă celelalte celule sănătoase. Pe măsură ce noile celule le iau locul celor deteriorate, vizualizați vindecarea completă a măduvei spinării.

4. La fel ca în cazul studiilor privind imagistica motorie, descrisă în Capitolul 6, în care vizualizările au dat roade în cazul unor pacienți tetraplegici, puteți încerca și imagistica motorie. Alegeți o mișcare anume, de pildă capacitatea de a mișca un deget. Imaginați-vă că

mișcați încontinuu acel deget, ceea ce vă va ajuta să vă regenerați hărțile neuronale.

Lupusul

Lupusul (lupus eritematos sistemic – LES) este o boală autoimună. În cazul lupusului, sistemul imunitar atacă aproape orice organ sau țesut, dar este cunoscut, adeseori, și pentru atacul asupra pielii – multe persoane care suferă de lupus au o față cu pete roșii sau foarte iritată.

Folosiți vizualizarea pentru bolile autoimune. În plus sau alternativ, vă puteți gândi la niște vizualizări specifice pentru a vindeca o parte din zonele afectate de lupus.

Malaria

Malaria este cauzată de infecția cu paraziți din genul Plasmodium, provocată de mușcătura unui țânțar infectat. Parazitul invadează și distruge celulele roșii din sânge, provocând febră recurentă (ciclică) și frisoane, transpirație, oboseală și chiar gălbănire și anemie.

Folosiți fie vizualizarea pentru protozoare, fie cea pentru infecții, pentru a neutraliza infecția. Ați putea, de asemenea, sau alternativ, să folosiți vizualizarea pentru întărirea sistemului imunitar, ca parte a strategiei voastre. Dacă recurgeți la vizualizarea pentru întărirea sistemului imunitar, atunci când noile celulele imunitare ajung la protozoare, închipuiți-vi-le cum mănâncă acele protozoare. Pentru un plus de optimism, imaginați-vă că fiecare celulă imunitară scoate un râgâit la final, când și-a făcut plinul.

Mânia

1. Imaginați-vă mânia ca pe o minge mare de lumină care slăbește în interiorul capului vostru sau în orice altă parte a corpului unde

simțiți că se află adunată aceasta (uneori, oamenii resimt mânia concentrată în diverse zone ale trupului lor). Închipuiți-vi-o ca pe un foc de artificii, în orice culoare vreți.

Imaginați-vă un cadran sau disc care reprezintă nivelul de mânie și sesizați nivelul la care e setat. Acum reduceți nivelul la cel pe care vi-l doriți (zero, bănuiesc). Priviți cum lumina se face din ce în ce mai mică până când dispare de tot cu un micuț „poc”.

O versiune mai puternică este cea în care vă imaginați unele dintre lucrurile pe care le faceți atunci când sunteți cuprinși de mânie și le inserați în vizualizare. Plasați lumina care își pierde din intensitate în scena pe care vi-o imaginați. În acest fel, veți reduce în mod simbolic mânia pe care o resimțiți în legătură cu toate acele lucruri, astfel încât, dacă situația respectivă survine din nou în viitor, nu veți mai resimți furie. E posibil să fie nevoie să faceți acest exercițiu de mai multe ori (10-20 de ori) la rând, pentru a neutraliza sentimentele pe care le aveți în asemenea situații, dar va merita efortul.

Dacă obiectul sau cauza mâniei voastre este o persoană, odată ce mânia a dispărut, imaginați-vă că îi spuneți ceva acelei persoane, ce reflectă noua voastră stare de spirit, ceva de genul: „Te iert!”

2. Imaginați-vă toată mânia din voi închisă într-o oală cu presiune. Priviți-o cum fierbe sau se zvârcolește în voi.

Acum deschideți o valvă și lăsați presiunea să iasă. Auziți-o cum șuieră și simțiți presiunea din interior cum se disipează, până când nu se mai aude niciun șuierat, iar mânia dispare cu totul.

3. Faceți un dans al victoriei. Imaginați-vă lucrul care vă înfurie foarte tare. Proiectați bine gândul în minte. Imediat ce resimțiți furie sau iritare, începeți dansul victoriei.

Acum gândiți-vă iar la acel lucru care vă înfurie și, din nou, executați un dans al victoriei.

V-aș recomanda să faceți acest exercițiu de până la 20 de ori la rând.

Puteți aplica această metodă ori de câte ori resimțiți o durere emoțională sau chiar vreo traumă afectivă. Așa cum sublinia și laureatul Premiului Nobel Eric Kandel, psihoterapia produce schimbări măsurabile la nivelul creierului. Efectuarea unui dans al victoriei va realiza acest lucru, pentru că va redirecționa fluxul sanguin de la zona creierului care procesează mânia, ajutând, astfel, la constituirea unor conexiuni neuronale care procesează umorul (și dansul).

Meningita

Meningita este inflamația meningelui, membrana protectoare ce acoperă nervii din sistemul nervos central. Există două tipuri principale de meningită: virală și bacteriană. Forma virală este mai puțin gravă.

Folosiți vizualizarea pentru infecții. Vă mai sugerez un model de vizualizare, în continuare, pe care l-ați putea folosi:

Imaginați-vă că vă echipați cu un întreg arsenal de dispozitive, cu tot ce vă vine în minte pentru a îndepărta integral și definitiv infecția. Priviți infecția meningelui în ce fel vreți. Acum începeți să trageți, să suflați, să aspirați, să curățați, să pulverizați, să acționați laserul, faceți tot ce vă trece prin cap, până când veți fi neutralizat infecția. Fiți cât se poate de hotărâți și adăugați o notă de magie – întreg echipamentul de care dispuneți nu este nociv decât pentru infecție; dispozitivele pe care le utilizați nu pot în niciun fel dăuna meningelui.

Alocați cât de mult timp aveți nevoie pentru ca toate zonele infectate să se curețe complet. Priviți în jur și examinați roadele muncii voastre. Strângeți resturile așa cum doriți voi (cu peria și

fărașul, cu un aspirator sau cu ajutorul celulelor imunitare „de serviciu”, care le înghit).

Odată curățat locul, ați putea aplica întregului meninge un strat de „vopsea imunitară” – o formulă magică ce împiedică reinfectarea. Dați-vă un pas în spate și admirați curățenia desăvârșită pe care ați făcut-o. Totul arată extraordinar!

Negii și verucile

Negii și verucile sunt zone mici de piele întărită, a căror cauză este Virusul Uman Papilloma (HPV). Pot fi netezi/-de sau proeminenți/-te.

1. Imaginați-vă un acid colorat și aplicați-l pe celulele din neg sau verucă. Priviți cum dispar. Auziți zgomotul acela care indică arderea lor. Pe măsură ce celulele se dizolvă, priviți cum verucile sau negii se face tot mai mici.
2. Vorbiți cu negii și spuneți-le că nu mai aveți nevoie de ei. Mulțumiți-le că au făcut parte din viața voastră. Priviți celulele cum pleacă și vă fac cu mâna în semn de rămas-bun, având fețe zâmbitoare.

Oasele rupte

Aceste două vizualizări se pot folosi odată ce osul respectiv a fost examinat și fixat la loc de medic. Chiar dacă osul a fost pus la loc, tot va mai exista un gol între cele două extremități, unde va crește un nou material osos.

1. Proiectați mental cele două capete ale osului fracturat și imaginați-vă echipe de muncitori care repară fractura. Imaginați-vă că îi vedeți cum ridică schele și construiesc sute de fibre de os nou ce leagă cele două capete, formând o plasă 3-D de material osos între cele două extremități. Pe măsură ce se adaugă și mai multe fibre, vedeți cum, treptat, plasa devine tot mai densă cu aceste noi fibre, până când muncitorii au reparat complet fractura.

Afirmați că osul este la fel de puternic sau mai puternic decât era înainte de fractură. Această versiune (prezentată în continuare) este ceva mai amuzantă și s-ar putea să fie preferată de copii:

2. Imaginați-vă cele două extremități ale fracturii. Acum imaginați-vă că aveți puterile lui Spiderman și că puteți întinde o plasă. Stați la un capăt al fracturii și trageți de un fir al plasei până în capătul celălalt al plasei voastre. Dar aceasta nu este o plasă oarecare. După puțin timp, ea se întărește și se transformă în os.

Trageți sute de fire de plasă între cele două extremități ale fracturii, până când sunt lipite complet. Vă puteți amuza în timp ce faceți asta. Priviți-vă (cu ochii minții) cum vă legănați dintr-un capăt în celălalt, astfel încât să puteți trage firele din ambele părți.

Obezitatea

Pentru obezitate, puteți folosi aceeași vizualizare ca și pentru pierderea în greutate sau puteți încerca una dintre vizualizările următoare. Vizualizările pentru pierderea în greutate sunt și mai eficiente dacă sunt dublate de schimbări ale dietei și ale stilului de viață.

1. Imaginați-vă celulele de grăsime cum se topesc ca niște cuburi de gheață. Priviți fiecare celulă topită într-o baltă. Topiți toate celulele, una câte una, apoi curățați resturile rămase (de pildă, cu un mop imaginar și o găleată închipuită sau cu ajutorul unui dispozitiv de absorbție).

Substanța chimică denumită leptină declanșează semnalul de „sunt plin” la nivelul creierului, dar există dovezi științifice care atestă că obezii sunt mai rezistenți la acest semnal și de aceea nu se simt la fel de plini (săturați) ca alții, ceea ce îi face să mănânce și mai mult. La anumite persoane, gena OB (gena care produce leptina) poate să fie „defectă”, ceea ce îi face să mănânce mai mult.

2. Dacă vi se spune că aveți o genă OB „defectă”, care nu produce destulă leptină, atunci ați putea vizualiza gena OB ca pe un mic personaj ce zace la pământ, ca și când ar fi rănit. Ați putea chiar să vedeți „OB” scris pe tricoul sau pe haina lui.

Acum aduceți-o înapoi la viață, arătându-i grijă, compasiune și atenție. Dați-i niște medicamente și substanțe nutritive. Vedeți-o cum devine mai puternică, conferindu-i strălucire.

După ce s-a însănătoșit, închipuiți-vă că se cufundă în ADN-ul vostru. Priviți ADN-ul cum radiază de forță și pulsează de lumină, pe toată lungimea sa.

Acum imaginați-vă grăsimea care se topește din locurile de unde vreți să dispară.

Dacă organismul vostru și-a pierdut sensibilitatea la leptină și nu recepționează bine mesajul de saturație, încercați următoarea strategie. În mod normal, leptina străbate hipotalamusul până ajunge în creier, unde se fixează la nivelul receptorilor de leptină. Așadar, pentru această vizualizare, vom porni de la presupunerea că receptorul de leptină nu aude apelul pentru leptină.

3. Imaginați-vă o moleculă de leptină așa cum vreți (sub o formă micuță, organică, colorată) ce „plutește” prin creier, strigând: „M-am săturat! Sunt sătulă!”, dar nu este auzită. Receptorul doarme. Priviți-l la suprafața celulei în ce mod vreți voi (sub o formă colorată, dar una în care intră molecula de leptină).

Imaginați-vă că vă apropiați de el (de receptor) și îl scuturați, ca să-l treziți. El se trezește brusc, spunând: „Scuze, nu am auzit alarma!” (sau altceva, la alegere, legat de ideea de trezire). Atenția îi este atrasă imediat ce leptina strigă: „M-am săturat, nu mai vreau mâncare!”. Leptina se apropie și cei doi se îmbrățișează sau dau mâna înainte ca leptina să dispară pe gaură și să pătrundă în celulă.

E și un pic amuzant, dar e un lucru bun.

4. Imaginați-vă că aveți greutatea ideală, cea pe care v-o doriți. Conferiți-i acestei imagini o notă de amuzament și aprecierea pentru toate lucrurile minunate legate de această greutate. Vizualizați-vă făcând unele dintre acele lucruri pe care le-ați întreprinde și observați reacțiile oamenilor față de voi având greutatea și alura ideale.

Modificați imaginea într-o lumină de ce culoare vreți voi și deplasați-o către acele zone de grăsime de care vreți să scăpați neapărat. Imaginați-vă cum grăsimea dispare, iar corpul vostru se metamorfozează și capătă forma și dimensiunea dorite.

Palpitațiile: vezi Aritmia.

Pierderea în greutate

Următoarea vizualizare va funcționa mai bine dacă este însoțită de exerciții fizice și o dietă sănătoasă.

1. Imaginați-vă niște omuleți sau peștișori piranha care vă ronțăie grăsimea în exces. Vedeți-i cum se bucură ei când mănâncă acea grăsime. Priviți-i cum se fac din ce în ce mai grași. Când s-au săturat, imaginați-vă că pleacă din corpul vostru, cu fețele zâmbitoare. Priviți cum alți omuleți sau peștișori piranha le iau locul.
2. Imaginați-vă cum arată celulele din zonele în care aveți multă grăsime. Treceți pe lângă ele cu un aspirator imaginar și extrageți grăsimea. Pe măsură ce celulele sunt golite de grăsimea în exces, imaginați-vă cum pielea se strânge și revine la normalitate. Închipuiți-vă că fiecare celulă arată așa cum vă doriți.
3. Imaginați-vă un piston micuț în interiorul grăsimii din corpul vostru, cu un semn deasupra pe care scrie: „arder de grăsimi”. Imaginați-vă că urcă și coboară foarte încet, aceasta reprezentând ritmul în care se ard grăsimile din organismul vostru. Imaginați-vă că există un disc micuț în laterala pistonului, cu setări de viteză. Ridicați-l și priviți cum pistonul se mișcă cu repeziciune sau

imaginați-vă un maestru care stă lângă piston. Rugați-l să accelereze ritmul de lucru și auziți-l cum vă spune: „da.”

Acum imaginați-vă un coș de fabrică, doar că acesta nu este un coș oarecare, ci prin care se vede că vi se arde grăsimea excedentară. Priviți fumul care iese prin coș și imaginați-vă zgomotul scos, asemenea unui tren cu aburi. Înainte abia se vedea, dar acum se muncește de zor. Vedeți fumul (sau aburul) care iese din organismul vostru. Alternativ, puteți folosi prima sau a treia vizualizare pentru obezitate.

Pneumonia

Pneumonia este infectarea plămânilor, cauzată, de regulă, de o infecție bacteriană.

Folosiți vizualizarea pentru infecții și, deopotrivă, puteți urma și vizualizarea pentru întărirea sistemului imunitar.

În plus sau alternativ, imaginați-vă că sunteți în interiorul plămânilor și observați roșeața și inflamarea. Priviți individual celulele inflamate. Acum imaginați-vă că le eliberați de acea inflamare, exact cum ați scoate aerul dintr-un balon. Ascultați zgomotul scos de aerul care iese din celule. Priviți-le cum revin la forma lor normală și la culoarea lor roz, cea sănătoasă.

Pojarul

Pojarul este cauzat de virusul rujeolic ce se caracterizează prin febră, urmată de înroșirea pielii. Ați putea folosi vizualizarea pentru virusuri și, alternativ, ați putea face o vizualizare anume pentru erupțiile de pe piele:

1. Imaginați-vă că fiecare celulă este roșie. Acum luați o cârpă imagină și o soluție imagină, colorate, și curățați celulele una câte una. Pe măsură ce sunt curățate, își revin la culoarea normală.

2. Alternativ, vă puteți imagina o radieră imaginară și cu aceasta ștergeți pur și simplu culoarea roșie de pe fiecare celulă, dezvăluind o culoare frumoasă și sănătoasă de dedesubt.

Problemele cu somnul: vezi *Insomnia*.

Răceala (și gripa)

Obișnuita răceală se datorează, în mare parte, infecției cu rhinovirus (spre deosebire de gripă care se datorează infecției cu virusul influenza). Acest virus provoacă, de regulă, durere în gât și febră ușoară.

Imaginați-vă răceala sau gripa ca pe niște bule ce plutesc într-o încăpere sau într-o peșteră care reprezintă, simbolic, organismul vostru. Priviți-le cum ies din niște țevi sau tuburi mari (câteva, 2-5).

Mergeți la prima țeavă sau conductă și imaginați-vă că are o valvă anexată, ca un fel de roțiță, cum sunt cele folosite pentru a etanșa ușile de la submarine. Acum, activați valva și stopați fluxul de bule. În timp ce faceți acest lucru, vedeți cum fluxul de bule scade treptat în intensitate. În momentul în care s-a oprit de tot, blocați valva, ca să nu se mai poată deschide. Reluați procesul și pentru celelalte țevi.

Acum dați drumul la bule. Puteți face asta cu ajutorul unui instrument la alegere sau pur și simplu la nivel mental. Vedeți cum se sparge cu un mic poc fiecare bulă. Spargeți toate bulele, până când răceala sau gripa dispare complet din organismul vostru.

Alternativ, folosiți vizualizarea pentru infecții sau virusuri. Chiar dacă răceala obișnuită este o infecție virală, vizualizarea pentru infecțiile bacteriene se dovedește, de multe ori, a fi mai adecvată, întrucât oamenii nu se gândesc, în general, la răceala comună ca fiind provocată de un virus. Și, în ultimă instanță, contează ceea ce gândiți. Dacă vreți, puteți folosi vizualizarea pentru durerea de gât. (vezi *Gâtul*)

Rinita alergică

Folosiți vizualizarea pentru alergii și, dacă vreți, imaginați-vă în plus că vă plimbați pe un câmp cu iarbă proaspăt cosită, unde este foarte mult polen. Doar că voi vă veți simți minunat și nu veți avea niciun simptom tipic pentru rinita alergică. Râdeți în momentul în care vă dați seama că, de fapt, nu sunteți alergici la polen. Executați un dans al victoriei.

Sciatica

Sciatica este provocată de lezarea sau compresia nervului sciatic.

1. Pentru a simboliza durerea sciatică, imaginați-vă că nervul sciatic este strivit sub o lespede de piatră. Închipuți-vă nervul în ce mod vreți (ca pe o frânghie întinsă).

Acum imaginați-vă că dați lespede la o parte și eliberați nervul. Vedeți cum se reduce tensiunea în timp ce nervul își revine la poziția sa normală, firească.

2. Imaginați-vă nervul sciatic întins la dreapta sau la stânga (față de poziția sa normală) și încordat în jurul unui os sau al unui mușchi, asemenea unei frânghii strânse în jurul unui copac sau în jurul unei pietre ori stânci.

Acum imaginați-vă cum trageți delicat nervul de pe os sau mușchi și îl ajutați ușor să își recapete poziția sa firească, normală. În timp ce ricoșează, simțiți tensiunea cum se disipează, pe când voi țineți nervul în mâini.

Puteți folosi vizualizarea pentru dureri, pentru a neutraliza durerea, dacă preferați această strategie.

Scleroza multiplă (SM)

SM este o boală autoimună în care sistemul imunitar atacă scutul de mielină care îmbracă axonii (brațele neuronilor). De

aceea, comunicarea la nivelul axonilor este afectată. Mielina este o substanță grasă, de culoare albă.

Folosiți vizualizarea pentru bolile autoimune. În plus, imaginați-vă creșterea stratului de mielină după cum urmează:

Imaginați-vă un nerv fără stratul de protecție așa cum vreți. De exemplu, îl puteți vedea ca pe o sârmă de cupru expusă, la care s-a uzat plasticul izolator, sau ca pe un copac fără scoarță. Sau puteți lua o poză dintr-un manual medical sau de pe internet.

Acum imaginați-vă niște echipe de muncitori care repară nervul, adăugând niște mielină izolatoare, o substanță grasă, albă, protectoare, de-a lungul nervului. Sau, dacă vreți, adăugați voi înșivă mielina.

SIDA – vezi HIV-ul.

Sifilisul

Sifilisul este o boală transmisibilă sexual, cauzată de infecția cu bacteria de tip spirochet *Treponema pallidum*.

Folosiți vizualizarea pentru infecții. *Treponema pallidum* bacterium are o formă de spirochet (formă ca de tirbușon), motiv pentru care, pentru a potența vizualizarea, imaginați-vă bacteriile ca pe niște simple spirale, așa cum sunt pastelespirale.

Sindromul colonului iritabil (SCI)

SCI este însoțit adeseori de diaree, dureri abdominale și balonare.

Imaginați-vă intestinul și mângâiați-l. Tratați-l așa cum ați face-o cu cineva care este iritat. Oamenii irascibili sau iritați au nevoie de atenție și de multă grijă. Dați-i o îmbrățișare și spuneți-i că îl iubiți. Imaginați-vă că și el vă spune că vă iubește. Purtați o conversație cu el.

Întrebați-l care este problema lui și dacă îl puteți ajuta cu ceva. Poate vă va spune să eliminați un aliment din meniul vostru sau să

beți ceva ce nu consumați de obicei. Sau poate vă va sugera să nu vă mai stresați atât de mult. Ascultați-i sfatul.

Imaginația voastră intuitivă cu intestinul s-ar putea să apară, la început, ca o figură încruntată, supărată, care scuipă și șuieră, dar, după ce va primi grijă și atenție din partea voastră, priviți-i chipul cum i se îndulcește și apoi vă zâmbeste.

Chiar dacă vi se pare ceva stupid sau hilar, cine a spus că vizualizarea trebuie să fie ceva serios? Gândurile contează!

Sindromul Oboselii Cronice (SOC): vezi EM.

Sinuzita

Sinuzita este cauzată de infecția bacteriană cu streptococcus pneumoniae sau haemophilus influenzae și duce la inflamarea sinusurilor paranazale, care sunt umplute de aer, în interiorul oaselor feței. Aceasta poate provoca un blocaj al micii deschizături de la sinus către nas, ceea ce înseamnă că mucusul nu se poate drena liber. Presiunea care rezultă creează durere la nivelul feței sau al capului.

1. Imaginați-vă presiunea ca pe un balon foarte umflat. Vedeți cât de umflat este.

Acum lăsați aerul să iasă afară. Imaginați-vă sunetul scos de aerul care iese din balon. Acum imaginați-vă lichidele care circulă liber din nou la nivelul sinusurilor.

2. Imaginați-vă celulele roșii, inflamate, atât de umflate, încât blochează un tunel (pasajul dintre sinusuri și nas), iar fluidul nu poate trece.

Imaginați-vă că aveți o valvă pe care o deschideți, pentru a lăsa aerul să iasă, ca dintr-un balon. Auziți sâsăitul și fâsăitul scoase de aerul care iese, în timp ce celulele își revin la forma normală. În timp ce faceți acest lucru, vedeți lichidul cum trece fără pic de efort prin tunel.

Ați putea folosi, în schimb sau de asemenea, vizualizarea pentru infecții, ca să tratați așa cum trebuie infecția.

Sistemul imunitar

1. Celulele imunitare își încep viața în măduva spinării. Imaginați-vă că sunteți în interiorul măduvei voastre și vedeți o fabrică unde se produc celule imunitare. Vedeți ingredientele pe bandă rulantă cum sunt asamblate și, apoi, celulele imunitare nerăbdătoare cum apar la final. Priviți-le în ce mod doriți voi, sub ce formă sau în ce culoare vreți voi.

Pe perete există un cadran care indică viteza la care se produc celulele imunitare. Fiți atenți la dispunere. Dacă nivelul este jos, ridicăți-l – încercați să simțiți ceea ce faceți când procedați așa – și priviți banda rulantă cum își accelerează ritmul ca și când i-ați fi dat un impuls turbo. Priviți numărul crescut de celule imunitare cum sar la capătul bandei rulante.

Priviți-le cum ies din măduva spinării, cum se deplasează de-a lungul arterelor și venelor, în tot corpul vostru. Priviți-le cum se deplasează expres către locul unde se află infecția, neutralizând orice bacterie, virus sau alt agent patogen.

2. Imaginați-vă echipe de muncitori constructori cum clădesc celulele imunitare. Vedeți-i cum lucrează într-o fabrică mare, ca un hambar de avioane făcut din măduvă.

Imaginați-vă fiecare celulă, vedeți cum respiră de viață (vedeți-le fețișoarele zâmbitoare), nerăbdătoare să iasă din corp, pentru a începe să alunge invadatorii din organism.

Închipuiți-vă un șir constant de celule imunitare noi cum ies din fabrică și se pregătesc să iasă din corp. Priviți-le cum înghit infecția.

Stima de sine scăzută

Recurgeți la prima vizualizare pentru *depresie*.

Stresul

Următoarea vizualizare se poate face atunci când sunteți stresați sau vă simțiți așa:

- 1.** Imaginați-vă stresul pe care îl resimțiți sub forma unui balon umflat. Observați cât de umflat este acesta. Inspirați adânc, defaceți balonul și lăsați aerul să iasă din el. Ascultați zgomotul pe care îl scoate aerul care iese din balon. Imaginați-vi-l complet dezumflat. Pentru a zâmbi mai mult, imaginați-vă sunetul produs de balonul stresului care se dezumflă, în timp ce expirați. Puteți face acest exercițiu ori de câte ori simțiți nevoia, până vă recăpătați calmul și liniștea.

Odată ce vă simțiți calm, remarcați cum balonul este dezumflat complet, ceea ce simbolizează un nivel zero de stres. Cu cât faceți asta mai des, cu atât vă veți perfecționa în acest tip de vizualizare, până când nu va mai fi nevoie să urmați acest exercițiu decât o dată pentru a vă simți relaxați.

- 2.** Imaginați-vă stresul din mintea voastră. Percepeți-l ca pe o minge strălucitoare, scânteietoare de lumină. Acum imaginați-vă un cadran având înscrise deasupra lui cuvintele „nivel de stres”. Observați nivelul indicat de cadran. Inspirați adânc și, în timp ce expirați, coborâți nivelul. În timp ce faceți asta, priviți cum lumina se face din ce în ce mai mică, până când dispare totul cu un mic „poc!”.
- 3.** Imaginați-vă un pahar cu un lichid de ce culoare vreți voi. Acesta este un pahar al calmului. Acum imaginați-vă că beți din pahar. Vedeți lichidul calmității cum se scurge pe gât în corpul vostru. Simțiți-l în fiecare colțișor al organismului vostru – cap, față, umeri, brațe, mâini, trunchi etc.
- 4.** Imaginați-vă toate lucrurile, persoanele și situațiile care vă provoacă mult stres. Puneți-le pe toate la un loc, după care micșorați tot mai mult acea imagine, până când capătă dimensiunea unui

bob de mazăre. Acum luați-o în mână și faceți-i vânt. Imaginați-vă că aveți o supraputere, încât o puteți alunga din sat, oraș, țară sau planetă.

Tăieturile

1. Imaginați-vă că sunteți în interiorul tăieturii și priviți cele două laturi depărtate, asemenea pereților unui canion.

Închipuiți-vă că folosiți fire magice pentru a le lipi, de la un capăt la celălalt al canionului, de sus până jos. Cu fiecare cusătură, trageți cele două extremități, până se unesc. Imaginați-vă cum se contopesc lin, pentru a crea un tot unitar, perfect, încât nici măcar nu se mai vede că a existat o tăietură.

Faceți un pas în spate și admirați-vă opera. Puteți chiar vedea grămezi de celule dermatologice cum aplaudă munca grozavă pe care ați făcut-o. Bateți-vă singuri pe spate (în semn de apreciere, cum ați bate pe cineva pe spate), ceea ce va genera substanțe chimice care vor accelera procesul de vindecare.

2. Imaginați-vă o echipă de muncitori care repară tăietura. Priviți-i efectiv cum reconstruiesc sau refac pielea. Imaginați-vă celulele imunitare cum adună bacteriile într-un loc. Apoi priviți cele două extremități ale tăieturii împreunate, fără să fi fost vorba de un mare efort.
3. Vă puteți imagina chiar că vorbiți cu tăietura într-o manieră cât se poate de amabilă și prietenoasă. Imaginați-vă că îi atingeți cu blândețe interiorul (atingerea generează apariția unor hormoni de creștere, necesari în procesul de regenerare). Imaginați-vă că cele două laturi ale tăieturii se iubesc una pe alta și nu-și mai doresc să stea separat (poate că s-au certat sau poate că voi v-ați certat cu ele și de aceea s-au separat). Priviți-le cum se unesc și se îmbrățișează afectuos. Ați putea chiar asculta pe fundal o muzică romantică sau ceva care să inspire această stare, ceva inspirațional.

Tensiunea arterială:

Tensiunea arterială ridicată – Hipertensiunea

Imaginați-vă un balon umflat ca fiind tensiunea voastră arterială. Observați cât de umflat este. Acum, defaceți-l și priviți cum iese aerul din el. Ascultați şuieratul și sunetul aspru pe care le scoate, când aerul iese din balon. Proiectați-l din ce în ce mai mic. Pe măsură ce se micșorează (și, automat, pe măsură ce presiunea îi scade), afirmați că tensiunea voastră arterială scade.

Pe lângă vizualizare, încercați și exercițiile de respirație. O soluție excelentă de a reduce presiunea arterială este meditația, moment în care stați liniștiți și respirați. Puteți face asta și în timp ce vă deplasați sau, preț de două minute, odată ce v-ați așezat la birou. Inspirați și expirați adânc.

Tensiunea arterială scăzută – Hipotensiunea

Imaginați-vă un balon dezumflat care reprezintă tensiunea voastră arterială. Observați cât de dezumflat e. Folosiți o pompă și pompați aer în balon. În timp ce aerul umflă balonul, priviți-l cum se face tot mai mare și afirmați că tensiunea voastră arterială crește. Măriți presiunea din balon până la nivelul la care simțiți că este normal și sănătos.

Toxinele

Multe substanțe sunt toxice pentru organism, incluzând aici mercurul, cobaltul, plumbul, praful de piatră (silica) și azbestul, dar și substanțe precum agenții contaminanți din alimente, pesticidele, solvenții industriali și chimicalele. Această vizualizare se poate aplica oricărei boli sau afecțiuni, atunci când simțiți că în corpul vostru se află ceva ce ar trebui eliminat. De exemplu, ați putea-o aplica unei boli precum cancerul (pentru a-l îndepărta),

infecțiilor bacteriene, infecțiilor virale și infecțiilor cu protozoare, encefalomielitei mialgice sau chiar durerilor (de diverse tipuri).

1. Imaginați-vă o apă ca de cristal, cu proprietăți de curățare, care vă pătrunde în organism prin creștet, vă străbate tot trupul și vă iese prin tălpi. Închipeți-vi-o cum vă curge prin corp – prin creștet, umeri, brațe, trunchi, ombilic, picioare și tălpi.

La început, vedeți-o ieșind închisă la culoare pe la tălpi – imaginați-vi-o cât de închisă la culoare vreți, în funcție de gradul de toxicitate din organism. Pe măsură ce apa purificatoare continuă să curgă prin voi, percepeți-o din ce în ce mai deschisă la culoare, atunci când vă iese pe la tălpi, până când ajunge să curgă limpede precum cristalul, ca atunci când v-a pătruns pe la creștet, adică până când nu mai sunt deloc toxine în organism.

2. Imaginați-vă că aveți o plasă circulară, ca cele pe care le folosiți pentru a filtra murdăria dintre pietrele din grădină. Imaginați-vă că întindeți plasa din creștet până la tălpi, prinzând astfel particulele de toxine. Observați toxinele din plasă și aruncați fiecare șarjă spre soare, acestea arzând și furnizând căldură suplimentară Pământului.
3. Imaginați-vă toxinele ca pe niște particule mici de praf care se prind de țesuturi și organe și folosiți un aspirator imaginar pentru a le absorbi.

Tuberculoza (TB)

TB este cauzată de bacteria *Mycobacterium tuberculosis*, care afectează plămâni. Bacteriile sunt niște microorganisme în formă de tijă, ceea ce înseamnă că puteți fi foarte clari în vizualizările voastre.

1. Dacă vă imaginați că unele dintre celulele voastre sunt bolnave, fiind atinse de bacteria TB, vă puteți imagina că le readuceți, una câte una, la starea de sănătate.

Administrați-le cu lingurița substanțe hrănitoare compuse din tot ceea ce o celulă poate avea nevoie și care au și gust foarte bun. Vizualizați celulele cum zâmbesc și exclamă „mmmmm!”, în timp ce își iau medicamentul. Vedeți cum le revine culoarea sănătoasă și cum se fac din ce în ce mai puternice. Vedeți-le strălucind de lumină verde, regeneratoare, care se face tot mai luminoasă, pe măsură ce forța lor sporește. Vedeți-le cum își recapătă întreaga forță.

2. Imaginați-vă că sunteți în interiorul măduvei spinării. Vizualizați o încăpere, o cavernă sau un beci pline de celule stem, care se odihnesc. Comunicați cu ele și rugați-le să se transforme în celulele distruse de tuberculoză. Imaginați-vi-le cum strigă, încântate, „da!”. Celulele stem așteptau doar instrucțiunile de rigoare.

Vedeți-le cum se deplasează la nivelul măduvei spinării către zona afectată de TB (de exemplu: plămâni). Observați cum arată celulele sănătoase din această zonă (întotdeauna vor exista și celule sănătoase în zonă) și priviți cum celulele stem se transformă în celule de tipul de care aveți nevoie. Pe măsură ce noile celule le iau locul, vedeți cum zona afectată se regenerează.

Adițional sau alternativ, folosiți vizualizarea pentru infecții.

Ulcerul

Vezi *Ulcerul peptic*. Vizualizarea pentru ulcerul peptic se poate aplica oricărui tip de ulcer.

Ulcerul peptic

Ulcerul peptic este cauzat de bacteria *Helicobacter pylori* și se caracterizează prin dureri abdominale, mai ales dacă persoanele în cauză consumă mâncăruri grase.

Folosiți vizualizarea pentru infecții, cu scopul de a neutraliza bacteriile *Helicobacter*.

În plus sau alternativ, imaginați-vă ulcerul ca pe o gropiță plină de pietriș din stomacul vostru, amestecat cu o substanță vâscoasă. Dacă ați avut vreodată ulcer bucal, imaginați-vă că cel peptic este la fel, doar că în stomac.

Utilizați un furtun sau un aspirator imaginar cu care să îndepărtați sau să absorbiți tot acel pietriș și toată substanța aceea vâscoasă. Acum imaginați-vă echipe de muncitori care umplu golul creat, adăugând noi celule, una câte una, ce formează membrana protectoare a stomacului. Priviți cum celulele se unesc perfect, ca și cărămizile de jelu, până când gaura este umplută, iar membrana stomacului este refăcută și și-a recăpătat starea de sănătate.

Varicela

Varicela este o infecție a pielii, provocată de virusul zoster.

1. Imaginați-vă că luați un lichid dizolvant (de ce culoare vreți voi, ce culoare vă inspiră) și picurați-l pe locul respectiv. Priviți-l cum este absorbit în piele.

Cum stați lângă locul respectiv, priviți-l cum se dizolvă chiar sub ochii voștri, ca și când lichidul ar fi un acid, și observați cum dispare cu un mic „poc!”.

Dacă mai rămâne vreo urmă, folosiți aspiratorul imaginar pentru a aspira și resturile rămase. Fiți mândri de curățenia făcută, în urma căreia n-a mai rămas nimic, ci numai o piele perfect sănătoasă.

2. Luați o radieră imaginară și închipuiți-vă că ștergeți celulele afectate una câte una, până când dispar cu totul.

Dacă nu vă este confortabil să faceți acest lucru, atunci închipuiți-vă că folosiți Photoshop-ul (sau un alt soft de prelucrare și de editare foto) pe calculator. Imaginați-vă fața sau orice altă parte a corpului, pe ecran, selectați instrumentul de ștergere din program și, fără niciun pic de efort, dați „Delete” la toate bubuțele. Puteți chiar face asta cu adevărat, în Photoshop, dacă doriți.

Faceți-vă o poză și apoi editați-o. În timp ce faceți acest lucru, afirmați că există o legătură simbolică între ceea ce faceți și neuronii de la nivelul creierului vostru și, implicit, celulele organismului.

3. V-ați putea chiar imagina că vorbiți cu bubițele și le cereți să plece. Închipuiți-vi-le cum se desprind de organismul vostru, una câte una, și dispar.

Alternativ sau în completare, folosiți și exercițiul de vizualizare pentru virusuri.

Pentru cicatrici

Cicatricile sunt zone de țesut fibros.

Imaginați-vă că tăiați fibrele una câte una. În timp ce efectuați această operațiune, auziți zgomotul produs de sfâșierea fibrelor respective.

Odată ce fibrele au dispărut, imaginați-vă că folosiți o vopsea magică pentru piele, ca să pictați straturi noi de piele. Pe măsură ce se aplică fiecare strat de vopsea, observați că există un strat de celule perfect formate și sănătoase.

Treptat, adăugați și mai multe straturi de celule ale pielii sănătoase, până când toată derma este perfect sănătoasă.

Sau, ca în cea de-a doua vizualizare de mai sus pentru varicelă, vă puteți închipui că vă lucrați fața în Photoshop și creați o piele care arată perfect.

Venele varicoase

Venele varicoase sunt venele dilatate excesiv, de regulă pe picioare.

Imaginați-vă o venă dilatată astfel, adică mult prea mult, care are însă o valvă deasupra. Ușor, eliberați aerul prin valvă. Închipuiți-vă zgomotul scos de aerul care iese ca dintr-un balon sau dintr-o saltea

care se dezumflă. Imaginați-vă un balon care se dezumflă, în timp ce faceți acest lucru, și folosiți-vă de o asemenea imagine, pentru a vă închipui cum vena dilatată revine la normal. Faceți asta pentru fiecare venă în parte.

Virusurile

Următoarele vizualizări se pot aplica infecțiilor virale:

1. Imaginați-vă receptorii de care se prind virusurile la nivelul celulelor imunitare. Închipuiți-vă că joacă un joc și că își schimbă forma, astfel încât virusul să nu se poată recunoaște și să nu se poată prinde de celulă. Ca să vă și amuzați, ați putea proiecta receptorii ca deghizându-se cu peruci, ochelari imenși sau dinți de cal.

Imaginați-vă diferite moduri în care receptorii s-ar putea distra împiedicând virusurile să ajungă la celule. De exemplu, se pot întoarce pe dos sau pot scoate un sunet care induce virusul în eroare. Priviți cum, în cele din urmă, virusul se dă bătut și pleacă din organism.

2. Vorbiți cu virusurile și spuneți-le că fac rău organismului vostru. Imaginați-vă că ei vă spun că nu își dădeau seama de asta. Apoi, priviți-i cum pleacă din corpul vostru, cu un zâmbet mare pe față.
3. Imaginați-vă că sunteți în interiorul corpului vostru și folosiți un computer. Tastați următoarele cuvinte: „Încarcă un program antivirus universal (sau dați-i voi alt nume care să reprezinte un program ce poate anula orice virus și care nu poate fi corupt).” Apăsăți tasta „Enter.” Priviți cum cuvintele se desprind de pe tastatură și se prefac în lumini (de ce culoare vreți voi). Priviți-le cum se multiplică în milioane și milioane de lumini care vi se deplasează prin corp. Priviți-le cum merg oriunde le poartă mintea voastră – în sânge, la diverse organe, în gât, în nas etc. Priviți cum întregul vostru organism se luminează.

Anexa III

Vizualizările ADN-ului

*Mariajul dintre suflet și natură face intelectul
să dea roade și dă naștere imaginației.*

HENRY DAVID THOREAU

Această secțiune conține două vizualizări. Pe prima am conceput-o în urmă cu mai mulți ani și m-am gândit că ar fi util să o includ în carte, deoarece se poate aplica la aproape orice afecțiune. Cea de-a doua vizualizare, mai specifică, se poate aplica pentru afecțiuni despre care se știe că sunt generate de o genă „defectă”.

ADN-ul este format din circa 25.000 de gene, pe care eu le privesc sau vizualizez ca pe niște beculețe pentru pomul de Crăciun, fiindcă se aprind și se sting încontinuu. Atunci când genele se activează, ele produc proteine, enzime, hormoni și multe alte substanțe, pentru ca organismul să se dezvolte, iar „reparațiile” de rigoare să se efectueze prin intermediul genelor.

Ideea acestei vizualizări este de a dezactiva, simbolic, anumite gene care produc proteine ce cauzează ori susțin o boală

sau o suferință și de a activa acele gene care produc proteinele necesare vindecării de boala respectivă. Eu le spun acestor seturi de gene „programe genetice”.

Aceasta este o vizualizare simbolică. Țesutul nervos nu este conectat la ADN, iar noi nu putem activa și dezactiva anumite gene, după bunul nostru plac. Personal, cred că atunci când facem o vizualizare simbolică îi dăm organismului nostru instrucțiuni privind ceea ce urmează să se petreacă. Atunci, organismul recurge la niște șabloane biologice necesare pentru a se ajunge în punctul dorit. Această vizualizare este utilă celor care sunt interesați de interfața minte – ADN și permite persoanelor interesate să fie mai specifice, iar vizualizarea lor, diferită de vizualizările anterioare.

PRIMA VIZUALIZARE

Imaginați-vă zona corpului unde este localizată afecțiunea respectivă. Închipuiți-vă că pătrundeți în interior și îi vedeți celulele. Dacă nu știți cum arată ADN-ul, fie căutați o imagine pe internet, fie extrageți una dintr-o carte de specialitate sau v-o imaginați ca pe un șirag organic întrepătruns, cum ar fi două spaghete întrepătrunse (răsucite una pe alta, ca o codiță împletită de păr).

Acum adăugați becuțele acestei imagini mentale, pe lungime, și spuneți în gând: „Arătați-mi programul genetic care produce proteinele ce întrețin această afecțiune.” Imaginați-vă o serie de gene (una, două sau câte simțiți voi că vă trebuie) care se aprind, în contrast cu alte gene, ca și când organismul ar avea inteligența de a scoate în evidență exact genele angrenate. Inspirați adânc și, în timp ce dați aerul inspirat afară, imaginați-vă că ați comutat un cadran în poziția „închis” și că vedeți luminițele din ce în ce mai slabe, până când se sting de tot când terminați voi de expirat. Acum spuneți-vă în minte: „Arată-mi programul genetic care produce

proteinele ce pot vindeca această boală/tulburare/afecțiune." Închipuiți-vă anumite gene (una, două sau câte considerați voi) că devin mai pregnante în raport cu restul.

În timp ce inhalați, imaginați-vă că puteți comuta discul în poziția „pornit” și vedeți luminițele cum devin din ce în ce mai intense, până ajung foarte intense, în momentul în care ați inhalat până la capăt. În timp ce expirați, priviți-le cum își mențin strălucirea.

Acum imaginați-vă că ieșiți din celule, priviți-le și spuneți-vă în gând: „Arătați-mi că s-a realizat.” Imaginați-vă celulele cum respiră o viață nouă și sesizați orice modificare vă atrage atenția. Uneori survin schimbări vizibile sau vă apar spontan alte imagini, odată cu vizualizarea. De pildă, în funcție de boala pentru care faceți acest exercițiu, imaginați-vă celulele moarte sau partea respectivă a corpului cum revine la starea normală. Dacă aveți cancer, priviți tumoarea cum se micșorează până nu mai rămâne nimic din ea, ca și când ar avea o valvă prin care tocmai a ieșit tot aerul. Acceptați aceste imagini ca pe o confirmare a faptului că vindecarea s-a produs. Imaginați-vă întregul vostru organism și priviți-l cum se mișcă cu grație și ușurință. Vizualizați-vă în stare perfectă de sănătate.

Spuneți: „Mulțumesc! S-a realizat!”. Așa îmi închei eu prima vizualizare; momentul acesta vă va da sentimentul de finalizare și de realizare. Întreaga vizualizare nu durează decât câteva minute.

Următoarea vizualizare este la fel ca cea pentru cancer și fibroză, dar simt că e important să o redăm și în această secțiune, și pentru alte afecțiuni.

Cunoștințele noastre despre genetică și despre modul cum genele creează și vindecă boli, deși par destul de avansate, se dezvoltă constant și descoperim mereu lucruri care păreau imposibile în urmă cu numai câțiva ani. Cred că, în pofida existenței unor gene „defecte”, în multe cazuri, organismul nostru are capacitatea de a funcționa mult mai bine decât ne-am

aștepta noi. În anumite situații, o persoană poate trăi în perfectă stare de sănătate, în ciuda câtorva simptome de boală pe care le are sau chiar dacă nu se manifestă niciun fel de simptom.

CEA DE-A DOUA VIZUALIZARE

Imaginați-vă genele cu „defecte” cum zac pe jos, ca și când ar fi rănite. Priviți-le ca pe niște microorganisme. Acum readuceți-le la viață, arătându-le grijă, atenție, compasiune. Dați-le niște medicamente și substanțe nutritive. Priviți-le cum devin mai puternice, radiind de strălucire. În timp, vedeți cum aceste microorganisme capătă putere. Apoi, odată ce sunt sănătoase, imaginați-vă că le introduceți în ADN-ul vostru. Priviți ADN-ul cum pulsează de putere și cum este străbătut de lumină, pe toată lungimea sa. Apoi vizualizați cum boala dispăre, în ce mod doriți voi.

Referințe bibliografice

Capitolul 1

Pentru studiul Clinicii Mayo despre optimiști și pesimiști, vezi Toshihiko Maruta MD *et al.*, Mayo Clinic Proceedings, August 2002, sau accesați: www.sciencedaily.com/releases/2002/08/020813071621.htm.

Pentru studiul din 2004 efectuat pe 999 de subiecți olandezi, vezi E.J. Giltay, J.M. Geleijnse, F.G. Zitman, T. Hoekstra și E.G. Schouten, „Dispositional optimism and all-cause and cardiovascular mortality in a prospective cohort of elderly Dutch men and women”, *Archives of General Psychiatry*, 2004, 61, 1.126-1.135.

Pentru studiul privind călugărițele, vezi D.D. Danner, D.A. Snowdon și W.V. Friesen, „Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 80(5), 804-813.

Pentru studiul în care voluntarii au fost expuși la virusuri de răceală sau de gripă, vezi S. Cohen, C.M. Alper, W.J. Doyle, J.T. Treanor și R.B. Turner, „Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza A virus”, *Psychosomatic Medicine*, 2006, 68, 809-815.

Pentru articolul ce conține studiul privind cele 200 de cadre de conducere din telecomunicații, vezi Peggy Rynk, „The value of a

healthy attitude: how faith, anger, humor, and boredom can affect your health”, *Vibrant Life*, martie-aprilie 2003.

Pentru studiul privind cei 586 de subiecți și descoperirile potrivit cărora atitudinea este cea mai bună metodă de prevenire a bolilor cardiace, vezi D.M. Becker, „Positive attitude is best prevention against heart disease”, lucrare prezentată în cadrul Sesiunilor științifice anuale ale Asociației Americane de Cardiologie, Anaheim, CA, 12 noiembrie 2001. Pentru a lectura rezumatul studiului, vizitați: www.hopkinshospital.org/health_info/Heart/Reading/positive_attitude.

Pentru studiul privind cei 866 de pacienți cardiaci și atitudinea pozitivă, vezi B. Brummett, „Positive outlook linked to longer life in heart patients”, lucrare prezentată în cadrul Societății Americane Psihosomatice, în martie 2003. Pentru a lectura rezumatul studiului, accesați: www.dukemednews.org/avmedminute.php?id=6511.

Pentru studiul privind vitalitatea afectivă, vezi L.D. Kubzansky și R.C. Thurston, „Emotional vitality and incident coronary heart disease: benefits of healthy psychological functioning”, *Archives of General Psychiatry*, 2007, 64(12), 1.393-1.401.

Pentru cercetarea legată de *Căsnicie grea, inimă grea*, vezi:

- T.W. Smith, C. Berg, B.N. Uchino, P. Florsheim și G. Pearce, „Marital conflict behavior and coronary artery calcification”, lucrare prezentată în cadrul celei de-a 64-a Reuniuni Anuale a Societății Americane Psihosomatice, Denver, CO, 3 martie 2006.
- T.W. Smith, B.N. Uchino, C.A. Berg *et al.*, „Hostile personality traits and coronary artery calcification in middle-aged and older married couples: different effects for self-reports versus spouse ratings”, *Psychosomatic Medicine*, 2007, 69(5), 441-448.
- P. Pearsall, „Contextual cardiology: what modern medicine can learn from ancient Hawaiian wisdom”, *Cleveland Clinical Journal of Medicine*, 2007, 74(1), S99-S104.

Pentru studiul de 25 ani privind ostilitatea, vezi J.C. Barefoot, W.G. Dahlstrom și R.B. Williams, „Hostility, CHD incidence, and

total mortality: A 25-year follow-up study of 255 physicians”, *Psychosomatic Medicine*, 1983, 45(1), 59-63.

Pentru lucrarea care descrie ostilitatea ca fiind un indicator al bolii cardiace, vezi R.B. Williams, J.C. Barefoot și N. Schneiderman, „Psychosocial risk factors for cardiovascular disease: more than one culprit at work”, *Journal of the American Medical Association*, 2003, 290(16), 2.190-2.192.

Pentru studiul finlandez privind satisfacția, vezi H. Koivumaa-Honkanen, R. Honkanen, H. Viinamäki, K. Heikkilä, J. Kaprio și M. Koskenvuo, „Self-reported life satisfaction and 20-year mortality in healthy Finnish adults”, *American Journal of Epidemiology*, 2000, 152(10), 983-991.

Pentru studiul „Money buys happiness” („Banii pot cumpăra fericierea”), vezi Elizabeth Dunn, „Money buys happiness when you spend on others: UBC and Harvard research”, *University of British Columbia Media Release*, 20 March 2008. Pentru comunicatul de presă, accesați pagina www.publicaffairs.ubc.ca/media/releases/2008/mr-08-032.html.

Pentru efectele atitudinii asupra îmbătrânirii, vezi B.R. Levy, M.D. Slade, S.R. Kunkel și S.V. Kasl, „Longevity increased by positive self-perceptions of ageing”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83(2), 261-270.

Pentru studiul despre beneficiile atitudinii pozitive asupra tensiunii arteriale, vezi G.V. Ostir, I.M. Berges, K.S. Markides și K.J. Ottenbacher, „Hypertension in older adults and the role of positive emotions”, *Psychosomatic Medicine*, 2006, 68, 727-733.

Pentru studiul despre legătura dintre fragilitate și atitudine, vezi G.V. Ostir, J. Ottenbacher și K.S. Markides, „Onset of frailty in older adults and the protective role of positive affect”, *Psychology and Aging*, 2004, 19(3), 402-408.

Pentru legătura dintre satisfacția în viață și longevitate, vezi T.M. Lyyra, T.M. Tormakangas, S. Read, T. Rantanen și S. Berg, „Satisfaction with present life predicts survival in octogenarians”, *The Journals of*

Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 2006, 61, 319-326.

Pentru studiul Posit Science Corporation study, vezi:

- H.W. Mahncke, B.B. Connor, J. Appelman, O.N. Ahsanuddin, J.L. Hardy, R.A. Wood, N.M. Joyce, T. Boniske, S.M. Atkins și M.M. Merzinich, „Memory enhancement in healthy older adults using a brain plasticity-based training program: a randomized, controlled study”, *Proceedings of the National Academy of Sciences, USA*, 2006, 103(33), 12.523-12.528.
- H.W. Mahncke, A. Bronstone și M.M. Merzinich, „Brain plasticity and functional losses in the aged: scientific basis for a novel intervention”, *Progress in Brain Research*, 2006, 157, 81-109.

Pentru studiul Harvard legat de vârstă, de până în 1959, vezi dr. Ellen J. Langer, *Mindfulness* (Da Capo Press, 1990).

Pentru informații despre folosirea creierului și reducerea riscului îmbolnăvirii de Alzheimer, vezi R.S. Wilson, C.F. Mendes de Leon, L.L. Barnes, J.A. Schneider, J.L. Bienias, D.A. Evans și D.A. Bennett, „Participation in cognitively stimulating activities and risk of incident Alzheimer’s disease”, *Journal of the American Medical Association*, 2002, 287(6), 742-748.

Pentru experimentele de inițiere, vezi:

- J.A. Bargh, M. Chen și L. Burrows, „Automaticity of social behavior: direct effects of trait construct and stereotype activation on action”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 71(2), 230-244.
- T.M. Hess, J.T. Hinson și J.A. Statham, „Explicit and implicit stereotype activation effects on memory: do age and awareness moderate the impact of priming?”, *Psychology and Aging*, 2004, 19(3), 495-505.

Capitolul 2

Citatele din prof. Benedetti se găsesc în F. Benedetti, „Mechanisms of placebo and placebo-related effects across diseases and treatments”, *Annual Review of Pharmacology and Toxicology*, 2008, 46, 33-60. Este o recenzie foarte bună a studiilor recente despre efectul placebo.

Pentru secreția de dopamină la pacienții cu Parkinson care au primit un medicament placebo, vezi:

- R. de la Fuente-Fernández, T.J. Ruth, V. Sossi, M. Schulzer, D.B. Calne și A.J. Stoessl, „Expectation and dopamine release: mechanism of the placebo effect in Parkinson’s disease”, *Science*, 2001, 293(5532), 1.164-1.166.
- R. de la Fuente-Fernández, A.G. Phillips, M. Zamburlini, V. Sossi, D.B. Calne, T.J. Ruth și A.J. Stoessl, „Dopamine release in human ventral striatum and expectation of reward”, *Behavioural Brain Research*, 2002, 136(2), 359-363.

Primele dovezi despre secreția de opioide în timpul analgeziei placebo se găsesc în J.D. Levine, N.C. Gordon și H.L. Fields, „The mechanism of placebo analgesia”, *Lancet*, 1978, 654-657.

Pentru sinteza privind efectele placebo aferente tratamentelor cu care sunt conectate și o discuție privind similaritatea dintre tomografiile neurologice ale pacienților cărora li se administrează Prozac sau un placebo, vezi F. Benedetti, H.S. Mayberg, T.D. Wager, C.S. Stohler și J.-K. Zubieta, „Neurobiological mechanisms of the placebo effect”, *Journal of Neuroscience*, 2005, 25(45), 10.390-10.402.

Pentru RMN-uri neurologice la subiecții care iau placebo și au o reacție bună la placebo, vezi:

- J.-K. Zubieta, J.A. Bueller, L.R. Jackson, D.J. Scott, YXu *et al.*, „Placebo effects mediated by endogenous opioid activity on m-opioid receptors”, *Journal of Neuroscience*, 2005, 25, 7.754-7.762.

- T.D. Wager, D.J. Scott și J.-K. Zubieta, „Placebo effects on human m-opioid activity during pain”, *Proceedings of the National Academy of Sciences, USA*, 2007, 104(26), 11.056-10.161.

Pentru câteva dintre rezultatele studiilor clinice, vezi: www.clinicaltrials.gov/centerwatch_clinical_trial/clinical_trial_results/.

Pentru studiul privind sindromul oboselii cronice, în care s-a testat aciclovirul, vezi S.E. Strauss, J.K. Dale, M. Tobi, T. Lawley, O. Preble, R.M. Blaese, C. Callahan și W. Henle, „Acyclovir treatment of the chronic fatigue syndrome. Lack of efficacy in a placebo-controlled trial”, *New England Journal of Medicine*, 1988, 319(26), 1.692-1.698.

Pentru studiul privind utilizarea hidrocortizolului, accesați pagina: www.hhs.gov/news/press/1996pres/961013.html.

Pentru efectul placebo asupra măririi benigne a prostatei, accesați pagina: www.accessmylibrary.com/coms2/summary_0286-9308314_ITM.

Pentru studiile placebo despre astm, vezi:

- T. Luparello, H.A. Lyons, E.R. Bleeker și E.R. McFadden, „Influences of suggestion on airway reactivity in asthmatic subjects”, *Psychosomatic Medicine*, 1969, XXX, 819-825.
- E.R. McFadden, T. Luparello, H.A. Lyons și E.R. Bleeker, „The mechanism of action of suggestion in the induction of acute asthma attacks”, *Psychosomatic Medicine*, 1969, XXXI, 134-143.

Pentru studiul remediilor placebo cu funcție de ameliorare a performanței înregistrate, vezi F. Benedetti, A. Pollo și L. Colloca, „Opioid-mediated placebo responses boost pain endurance and physical performance: is it doping in sport competitions?”, *Journal of Neuroscience*, 2007, 27(44), 11.934-11.939.

Pentru studiul efectuat pe cameristele de hotel, vezi: www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=17792517.

Pentru studiul privind convingerile femeilor care le afectează performanțele la matematică, vezi I. Dar-Nimrod și S.J. Heine,

„Exposure to scientific theories affects women's math performance”, *Science*, 2006, 314(5798), 435.

Pentru informații despre respondenții la placebo, precum și pentru multe alte informații despre o serie de studii efectuate pe placebo, vezi Daniel Moerman, *Meaning, Medicine and the „Placebo Effect”* (Cambridge University Press, 2002).

Studiul privind ulcerile hemoragice este inclus în cartea lui Daniel Moerman (vezi mai sus).

Pentru studiul privind durerile ascunse de la nivelul brațelor, vezi F. Benedetti, „The opposite effects of the opiate antagonist naloxone and the cholecystokinin antagonist proglumide on placebo analgesia”, *Pain*, 1996, 64(3), 535-543.

Pentru injecțiile stomatologice administrate cu mesajul aferent de „supravânzare” sau „subvânzare”, vezi S.L. Gryll și M. Katahn, „Situational factors contributing to the placebo effect”, *Psychopharmacology*, 1978, 57(3), 253-261.

Pentru studiul privind efectul consultărilor pozitive și negative, vezi K.B. Thomas, „General practice consultations: is there any point in being positive?”, *British Medical Journal*, 1987, 294, 1.200-1.202.

Pentru studiile legate de optimiști și pesimiști și modul cum răspund aceștia la placebo, vezi următoarele:

- Pentru studiul despre pesimiști, vezi A.L. Geers, S.G. Helfer, K. Kosbab, P.E. Weiland și S.J. Landry, „Reconsidering the role of personality in placebo effects: dispositional optimism, situational expectations, and the placebo response”, *Journal of Psychosomatic Research*, 2005, 58(2), 212-217.
- Pentru studiul despre optimiști, vezi A.L. Geers, K. Kosbab, S.G. Helfer, P.E. Weiland și J.A. Wellman, „Further evidence for individual differences in placebo responding: an interactionist perspective”, *Journal of Psychosomatic Research*, 2007, 62(5), 563-570.

Pentru studiul despre imunosupresia condiționată, în care se recurge la ciclosporina A, vezi M.U. Goebel *et al.*, „Behavioral

conditioning of immunosuppression is possible in humans”, *FASEB Journal*, 2002, 16, 1.869-1.873.

Pentru condiționarea nivelului hormonilor de creștere și imuni, vezi F. Benedetti, A. Pollo, L. Lopiano, M. Lanotte, S. Vighetti și I. Rainero, „Conscious expectation and unconscious conditioning in analgesic, motor, and hormonal placebo/nocebo responses”, *Journal of Neuroscience*, 2002, 23, 4.315-4.323.

Capitolul 3

Pentru analiza privind antidepresivele, în care s-a descoperit existența a peste 80% efect placebo, vezi I. Kirsch, B.J. Deacon, T.B. Huedo-Medina, A. Scoboria, T.J. Moore și B.T. Johnson, „Initial severity and antidepressant benefits: a meta-analysis of data submitted to the food and drug administration”, *PLoS Medicine*, februarie 2008, 5(2), e45, 0260-0268.

O serie de studii menționate în acest capitol sunt citate și în excelenta carte a lui Daniel Moerman, citată mai sus. O recomand călduros tuturor celor care doresc să înțeleagă pe deplin efectul placebo și implicațiile sale.

Pentru citatul din C.G. Helman, vezi capitolul său intitulat „Placebos and Nocebos: The Cultural Construction of Belief” în *Understanding the Placebo Effect in Complementary Medicine: Theory, Practice and Research*, ed. D. Peters (Churchill Livingstone, 2001).

Pentru studiul despre sedativele și stimulentele roz și albastre, vezi B. Blackwell, S.S. Bloomfield și C.R. Buncher, „Demonstration to medical students of placebo responses and non-drug factors”, *Lancet*, 1972, 1(7763), 1.279-1.282.

Pentru studiul privind injecțiile versus pastile în SUA și Europa, vezi A.J. de Craen, J.G. Tijssen, J. de Gans și J. Kleijnen, „Placebo effect in the acute treatment of migraine: subcutaneous placebos are better than oral placebos”, *Journal of Neurology*, 2000, 247(3), 183-188.

Pentru studiul despre Tagamet realizat în Franța, vezi R. Lambert *et al.*, „Treatment of duodenal and gastric ulcer with cimetidine. A multicenter double-blind trial”, *Gastroenterologie Clinique et Biologique*, 1977, 1(11), 855-860. Pentru studiul din Brazilia, vezi J. A. Salgado, C.A. de Oliveira, G.F. Lima Jr. și L. de Paula Castro, „Endoscopic findings after antacid, cimetidine and placebo for peptic ulcer – importance of staging the lesions”, *Arquivos De Gastroenterologia*, 1981, 18(2), 51-53. Ambele studii figurează în cartea lui Daniel Moerman, citată mai sus.

Scăderea eficacității Tagamet după apariția pe piață a Zantac este descrisă în cartea lui Daniel Moerman, fiind menționată și în teza de doctorat a lui Herbert Benson, *Timeless Healing* (Scribner, 1995).

Pentru studiul despre aspirină, realizat de Universitatea din Keele, vezi A. Branthwaite și P.Cooper, „Analgesic effects of branding in treatment of headaches”, *British Medical Journal*, 1981, 282, 1.576-1.578.

Pentru sugestia conform căreia puterea Viagrei este potențată de însuși numele ei, vezi A.K. Vallance, „Something out of nothing: the placebo effect”, *Advances in Psychiatric Treatment*, 2006, 12, 287-296.

Pentru studiul despre cele patru placebo care sunt mai eficiente împreună decât câte două în experimentele anti-ulcer, vezi A.J. de Craen, D.E. Moerman, S.H. Heisterkamp, G.N. Tytgat, J.G. Tijssen și J. Kleijnen, „Placebo effect in the treatment of duodenal ulcer”, *British Journal of Clinical Pharmacology*, 1999, 48(6), 853-860.

Pentru adeziunea la studiul despre Clofibrat, vezi Grupul de Cercetare pentru Proiectul legat de medicamentele contra bolilor coronariene (Coronary Drug Project Research Group), „Influence of adherence to treatment and response of cholesterol on mortality in the coronary drug project”, *New England Journal of Medicine*, 1980, 303(18), 1.038-1.041.

Pentru adeziunea la testul pe propranolol, vezi E.J. Gallagher, C.M. Viscoli și R.I. Horwitz, „The relationship of treatment adherence to the risk of death after myocardial infarction in women”, *Journal of the American Medical Association*, 1993, 270(6), 742-744.

Pentru adeziunea la testul pe antibiotice, vezi P.A. Pizzo, K.J. Robichaud, B.K. Edwards, C. Schumaker, B.S. Kramer și A. Johnson, „Oral antibiotic prophylaxis in patients with cancer: a double-blind randomized placebo-controlled trial”, *Journal of Pediatrics*, 1983, 102(1), 125-133.

Pentru studiile privind ligaturile mamare reale *versus* cele simulate, vezi:

- E.G. Dimond, C.F. Kittle și J.E. Crockett, „Comparison of internal mammary artery ligation and sham operation for angina pectoris”, *American Journal of Cardiology*, 1960, 5, 483-486.
- L.A. Cobb, G.I. Thomas, D.H. Dillard, K.A. Merendino și R.A. Bruce, „An evaluation of internal-mammary-artery ligation by a double-blind technique”, *New England Journal of Medicine*, 1959, 260(22), 1.115-1.118.

Pentru studiul despre naproxen, în care pacienții fie știau, fie nu știau că li se administrează acest medicament, vezi J.F. Bergmann, O. Chassany, J. Gandiol, P. Deblois, J.A. Kanis, J.M. Segrestaa, C. Caulin și R. Dahan, „A randomised clinical trial of the effect of informed consent on the analgesic activity of placebo and naproxen in cancer pain”, *Clinical Trials Meta-Analysis*, 1994, 29(1), 41-47.

Citatul din Benedetti – „existența efectului placebo sugerează că trebuie să ne extindem concepția privind limitele capacității umane” – se găsește în F. Benedetti, H.S. Mayberg, T.D. Wager, C.S. Stohler și J.-K. Zubieta, „Neurobiological mechanisms of the placebo effect”, *Journal of Neuroscience*, 2005, 25(45), 10.390-10.402.

Capitolul 4

Pentru studiul privind modificările produse la nivelul creierului, în cazul muzicienilor care interpretează simfonii, vezi V. Sluming, T. Barrick, M. Howard, E. Cezayirli, A. Mayes și N. Roberts, „Voxel-based morphometry reveals increased gray matter density in

Broca's area in male symphony orchestra musicians", *NeuroImage*, 2002, 17(3), 1.613-1.622.

Referința la modificarea hărților neuronale în procesul de învățare a alfabetului Braille, la persoanele nevăzătoare, se găsește în Norman Doidge, *The Brain That Changes Itself* (Penguin, 2007).

Pentru studiul privind modificările survenite la nivelul creierului, în care studenții învățau pentru examene, vezi B. Draganski, C. Gaser, G. Kempermann, H. G. Kuhn, J. Winkler, C. Büchel și A. May, „Temporal and spatial dynamics of brain structure changes during extensive learning”, *Journal of Neuroscience*, 2006, 26(23), 6.314-6.317.

Pentru studiul despre șoferii de taxi din Londra, vezi E.A. Maguire, K. Woollett și H.J. Spiers, „London taxi drivers and bus drivers: a structural MRI and neuropsychological analysis”, *Hippocampus*, 2006, 16, 1.091-1.101.

Pentru studiul despre modificările neuronale la matematicieni, vezi K. Aydin, A. Ucar, K.K. Oguz, O.O. Okur, A. Agayev, Z. Unal, S. Yilmaz și C. Ozturk, „Increased gray matter density in the parietal cortex of mathematicians: a voxel-based morphometry study”, *American Journal of Neuroradiology*, 2007, 28(10), 1.859-1.864.

Pentru studiul despre efectele meditației asupra creierului, vezi S.W. Lazar, C.E. Kerr, R.H. Wasserman, J.R. Gray, D.N. Greve, M.T. Treadway, M. McGarvery, B.T. Quinn, J.A. Dusek, H. Benson, S.L. Rauch, C.I. Moore și B. Fischl, „Meditation experience is associated with increased cortical thickness”, *Neuroreport*, 2005, 16(17), 1.893-1.897.

Citatul din Eric Kandel, precum și dezbaterea privind modificările produse la nivelul creierului datorită psihoterapiei se găsesc în cartea lui Norman Doidge, citată mai sus.

Pentru studiul care indică o creștere cu 15% a volumului hipocampusului, datorită dezvoltării zonei în speță, vezi G. Kemperman, D. Gast și F.H. Gage, „Neuroplasticity in old age: sustained fivefold induction of hippocampal neurogenesis by long-term environmental enrichment”, *Annals of Neurology*, 2002,

52, 135-143. Vezi și L. Lu, G. Bao, H. Chen, P. Xia, X. Fan, J. Zhang, G. Pei și L. Ma, „Modification of hippocampal neurogenesis and neuroplasticity by social environments”, *Experimental Neurology*, 2003, 183(2), 600-609.

Pentru descoperirile neurogenezei la nivelul hipocampusului, vezi P.S. Eriksson, E. Perfilieva, T. Björk-Eriksson, A.-M. Alborn, C. Nordborg, D.A. Peterson și F.H. Gage, „Neurogenesis in the adult human hippocampus”, *Nature Medicine*, 1998, 4(11), 1.313-1.317.

Mențiunile privind identificarea neurogenezei, de dată recentă, se găsesc în lucrarea citată chiar mai sus, privind descoperirea neurogenezei la adulți. Oamenii de știință au primit acceptul unor bolnavi în fază terminală să le injecteze un marker biologic, bromodeoxiuridină (BrdU). După decesul pacienților în speță, s-a descoperit neurogeneza.

Pentru o mai amplă analiză a neurogenezei, vezi P. Taupin și F.H. Gage, „Adult neurogenesis and neural stem cells of the central nervous system in mammals”, *Journal of Neuroscience Research*, 2002, 69, 745-749.

Capitolul 5

Pentru o bună descriere a creierului și a modului cum se schimbă odată cu gândurile și emoțiile noastre, vezi Joe Dispenza, *Evolve Your Brain* (Health Communications Inc., 2007).

Pentru studiul care arată că ostilitatea încetinește rata vindecării rănilor, vezi J.K. Kiecolt-Glaser, T.J. Loving, J.R. Stowell, W.B. Malarkey, S. Lemeshow, S.L. Dickinson și R. Glaser, „Hostile marital interactions, proinflammatory cytokine production, and wound healing”, *Archives of General Psychiatry*, 2005, 62(12), 1.377-1.384.

Pentru efectele produse de stres asupra nivelului hormonilor de creștere și a „promovării” și „retrogradării” genelor, la locul rănii, vezi S. Roy, S. Khanna, P.-E. Yeh, C. Rink, W.B. Malarkey, J. Kiecolt-Glaser, B. Laskowski, R. Glaser și C.K. Sen, „Wound site neutrophil transcriptome in response to psychological stress in young men”, *Gene Expression*, 2005, 12(4-6), 273-287.

Pentru asistența socială care susține ritmul de vindecare a rănilor, vezi C.E. Detillion, T.K.S. Craft, E.R. Glaser, B.J. Prendergast și A.C. DeVries, „Social facilitation of wound healing”, *Psychoneuroendocrinology*, 2004, 29(8), 1.004-1.011.

Modificarea genelor se referă la epigenetică. Pentru a afla mai multe despre epigenetică, vezi Bruce Lipton, *The Biology of Belief* (Hay House, 2008). Vezi și Dawson Church, *The Genie in Your Genes* (Elite Books, 2007).

Pentru informații despre neurogeneză și teza conform căreia mintea interacționează cu ADN-ul la nivelul celulelor stem, vezi Ernest L. Rossi, *The Psychobiology of Gene Expression* (Norton, 2002).

Capitolul 6

Pentru studiul în care s-a indus durere experimentală la nivelul degetelor, vezi G. Montgomery și I. Kirsch, „Mechanisms of placebo pain reduction: an empirical investigation”, *Psychological Science*, 1996, 7(3), 174-176.

Pentru studiul privind capsaicina, vezi F. Benedetti, C. Arduino și M. Amanzio, „Somatotopic activation of opioid systems by target-directed expectations of analgesia”, *The Journal of Neuroscience*, 1999, 19(9), 3.639-3.648.

Într-un schimb de e-mailuri, l-am întrebat pe Fabrizio Benedetti dacă o persoană cu două afecțiuni diferite s-ar simți mai bine dacă i s-ar administra un placebo pentru una dintre afecțiuni (pacientul crezând că ia un medicament real), dar nu și pentru cealaltă suferință. O persoană cu Parkinson, să spunem, care are și o durere de cap și care a primit un medicament anti-Parkinson (ce, în realitate, este un placebo), ar mai scăpa de tremorul specific bolii, dar nu și de durerea de cap și viceversa? Profesorul Benedetti a afirmat că, cel mai probabil, așa s-ar întâmpla.

Pentru studiul efectuat de Institutul Karolinska, care arată că mișcările proiectate mental ale degetelor de la mâini, degetelor de la

picioare și ale limbii activează regiunile cerebrale care le guvernează, vezi H.H. Ehrsson, S. Geyer și E. Naito, „Imagery of voluntary movement of fingers, toes, and tongue activates corresponding body-part-specific motor representations”, *Journal of Neurophysiology*, 2003, 90(5), 3.304-3.316.

Pentru studiul privind pianistii, vezi A. Pascual-Leone, D. Nguyet, L.G. Cohen, J.P. Brasil-Neto, A. Cammarota și M. Hallett, „Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills”, *Journal of Neurophysiology*, 1995, 74(3), 1.037-1.045.

Pentru studiul în care degetele voluntarilor au devenit mai puternice cu 35% grație unui antrenament imaginat, vezi V.K. Ranganathan, V. Siemionow, J.Z. Liu, V. Sahgal și G.H. Yue, „From mental power to muscle power – gaining strength by using the mind”, *Neuropsychologia*, 2004, 42(7), 944-956. Vezi și G. Yue și K.J. Cole, „Strength increases from the motor program: comparison of training with maximal voluntary and imagined muscle contractions”, *Journal of Neurophysiology*, 1992, 67(5), 1.114-1.123.

Pentru studiul care prezintă diferențele la nivelul activării mușchilor, în funcție de greutatea imaginată, vezi A. Guillot, F. Lebon, D. Rouffet, S. Champely, J. Doyon și C. Collet, „Muscular responses during motor imagery as a function of muscle contraction types”, *International Journal of Psychophysiology*, 2007, 66(1), 18-27.

Pentru studiul în care o persoană tetraplegică a deschis un e-mail cu puterea minții (concentrându-se pe acel lucru), vezi L.R. Hochberg, M.D. Serruya, G.M. Friehs, J. A. Mukand, M. Saleh, A.H. Caplan, A. Branner, D. Chen, R.D. Penn și J.P. Donoghue, „Neuronal ensemble control of prosthetic devices by a human with tetraplegia”, *Nature*, 2006, 442, 164-171.

Pentru studiul privind deplasarea mentală cu ajutorul unor simulatoare de realitate virtuală, vezi G. Pfurtscheller, R. Leeb, C. Keinrath, D. Friedman, C. Neuper, C. Guger și M. Slater, „Walking from thought”, *Brain Research*, 2006, 1071(1), 145-152.

Pentru studiul privind neuronii-oglină, în care voluntarii au privit mișcări ale mâinilor, gurii sau picioarelor, vezi G. Buccino, F. Binkovski, G.R. Fink, L. Fadiga, L. Fogassi, V. Gallese, R.J. Seitz, K. Zilles, G. Rizzolatti și H.-J. Freund, „Action observation activates premotor and parietal areas in a somatotopic manner: an fMRI study”, *European Journal of Neuroscience*, 2001, 13(2), 400-404.

Pentru lucrarea „Bend it like Beckham”, vezi P. Bach și S.P. Tipper, „Bend it like Beckham: embodying the motor skills of famous athletes”, *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 2006, 59(12), 2.033-2.039.

Pentru studiul în care voluntarii și-au mărit degetele printr-un training de vizualizare a unor materiale sugestive în acest sens, vezi C.A. Porro, P. Facchin, S. Fusi, G. Dri și L. Fadiga, „Enhancement of force after action observation: behavioural and neurophysiological studies”, *Neuropsychologia*, 2007, 45(13), 3.114-3.121.

Pentru îmbunătățirile înregistrate la pacienții care au suferit un atac cerebral, prin urmărirea unor imagini sugestive, în speță urmărirea unor imagini cu oameni care efectuează acțiuni cotidiene, vezi D. Ertelt, S. Small, A. Solodkin, C. Dettmers, A. McNamara, F. Binkovski și G. Buccino, „Action observation has a positive impact on rehabilitation of motor deficits after stroke”, *NeuroImage*, 2007, 36, Supplement 2, T164-73.

Pentru activarea neuronilor-oglină în timp ce subiectul urmărește pe cineva cum cântă la chitară, vezi G. Buccino, S. Vogt, A. Ritzl, G.R. Fink, K. Zilles, H.-J. Freund și G. Rizzolatti, „Neural circuits underlying imitation learning of hand actions: an event-related fMRI study”, *Neuron*, 2004, 42, 323-334.

Pentru activarea creierului, prin ascultarea unor fraze care descriu mișcarea, vezi G. Buccino, L. Riggio, G. Melli, F. Binkovski, V. Gallese și G. Rizzolatti, „Listening to action-related sentences modulates the activity of the motor system: a combined TMS and behavioral study”, *Cognitive Brain Research*, 2005, 24(3), 355-363. Vezi și M. Tettamanti, G. Buccino, M.C. Saccuman, V. Gallese, M. Danna, P. Scifo, F. Fazio, G. Rizzolatti, S.F. Cappa și D. Perani,

„Listening to action-related sentences activates fronto-parietal motor circuits”, *Journal of Cognitive Neuroscience*, 2005, 17(2), 273-281.

Pentru activarea mușchilor limbii grație ascultării unor discursuri, vezi L. Fadiga, L. Craighero, G. Buccino și G. Rizzolati, „Speech listening specifically modulates the excitability of tongue muscles: a TMS study”, *European Journal of Neuroscience*, 2002, 15(2), 399-402.

O sinteză reușită a studiului privind neuronii-oglină este lucrarea lui G. Buccino, A. Solodkin și S.L. Small, „Functions of the mirror neuron system: implications for neurorehabilitation”, *Cognitive and Behavioural Neurology*, 2006, 19(1), 55-63.

Pentru informații despre creșterea sensibilității propriului organism (părți din organism) în momentul în care privim pe altcineva că folosește acea parte a corpului, vezi P.Bach, N.A. Peatfield și S.P. Tipper, „Focusing on body sites: the role of spatial attention in action perception”, *Experimental Brain Research*, 2007, 178(4), 509-517.

Pentru utilizarea imagisticii ghidate în tratarea bolii pulmonare obstructive cronice (COPD), vezi S.W.-S. Louie, „The effects of guided imagery relaxation in people with COPD”, *Occupational Therapy International*, 2004, 11(3), 145-159.

Pentru utilizarea imagisticii ghidate în tratarea osteoartritei la femeile în vârstă, vezi C.L. Baird și L.P. Sands, „Effect of guided imagery with relaxation on health-related quality of life in older women with osteoarthritis”, *Research in Nursing & Health*, 2006, 29(5), 442-451.

Pentru utilizarea imagisticii ghidate pentru tratarea cistitei interstițiale, vezi D.J. Carrico, K.M. Peters și A.C. Diokno, „Guided imagery for women with interstitial cystitis: results of a prospective, randomized controlled pilot study”, *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2008, 14(1), 53-60.

Pentru efectele imagisticii ghidate asupra recurenței cancerului de sân, vezi L. Freeman, L. Cohen, M. Stewart, R. White, J. Link, J.L.

Palmer și D. Welton, „Imagery intervention for recovering breast cancer patients: clinical trial of safety and efficacy”, *Journal of the Society of Integrative Oncology*, 2008, 6(2), 67-75.

Pentru utilizarea imagisticii ghidate în vindecarea rănilor, după o intervenție chirurgicală de extirpare a fierii (colecistectomie), vezi C. Holden-Lund, „Effects of relaxation with guided imagery on surgical stress and wound healing”, *Research in Nursing & Health*, 2007, 11(4), 235-244.

Pentru utilizarea imagisticii ghidate în tratarea durerii cauzate de fibromialgie, vezi E. A. Fors, H. Sexton și K.G. Götestam, „The effect of guided imagery and amitriptyline on daily fibromyalgia pain: a prospective, randomized, controlled trial”, *Journal of Psychiatric Research*, 2002, 36(3), 179-187.

Pentru efectele vizualizării, vezi:

- E. Watanabe, S. Fukuda, H. Hara, Y. Maeda, H. Ohira și T. Shirakawa, „Differences in relaxation by means of guided imagery in a healthy community sample”, *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 2006, 12(2), 60-66.
- E. Watanabe, S. Fukuda și T. Shirakawa, „Effects among healthy subjects of the duration of regularly practicing a guided imagery program”, *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 2005, 5, 21.
- K. Kwekkeboom, K. Huseby-Moore și S. Ward, „Imaging ability and effective use of guided imagery”, *Research in Nursing and Health*, 1998, 21(3), 189-198.

Pentru utilizarea imagisticii mentale în refacerea după un atac cerebral, vezi:

- S.J. Page, P. Levine și A. Leonard, „Mental practice in chronic stroke: results of a randomized, placebo-controlled trial”, *Stroke*, 2007, 38(4), 1.293-1.297.
- S.J. Page, P. Levine și A.C. Leonard, „Effects of mental practice on affected limb use and function in chronic stroke”, *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 2005, 86(3), 399-402.

Pentru folosirea imagisticii mentale în reabilitarea după o leziune a măduvei spinării, vezi S.C. Cramer, E.L. Orr, M.J. Cohen și M.G. Lacourse, „Effects of imagery training after chronic, complete spinal cord injury”, *Experimental Brain Research*, 2007, 177(2), 233-242.

Pentru utilizarea imagisticii mentale de către bolnavii de Parkinson, vezi R. Tamir, R. Dickstein și M. Huberman, „Integration of motor imagery and physical practice in group treatment applied to subjects with Parkinson’s disease”, *Neurorehabilitation and Neural Repair*, 2007, 21(1), 68-75.

Pentru o sinteză a studiului privind imagistica mentală, vezi R. Dickstein și J.E. Deutsch, „Motor imagery in physical therapist practice”, *Physical Therapy*, 2007, 87(7), 942-953.

Pentru folosirea vizualizării în tratarea astmului, vezi L.W. Freeman și D. Welton, „Effects of imagery, critical thinking, and asthma education on symptoms and mood state in adult asthma patients: a pilot study”, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2005, 11(1), 57-68.

Capitolul 7

Referințele privitoare la meta-analiza din 2004 care leagă stresul de sistemul imunitar se găsesc în S. Segerstrom și G.E. Miller, „Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry”, *Psychological Bulletin*, 2004, 130(4), 601-630.

Pentru efectele stresului asupra compoziției fluidelor din rană, vezi E. Broadbent, K. J. Petrie, P.G. Alley și R.J. Booth, „Psychological stress impairs early wound repair following surgery”, *Psychosomatic Medicine*, 2003, 65, 865-869.

Pentru efectele stresului asupra HIV și modul cum crește rata replicării virale, vezi S.W. Cole, B.D. Naliboff, M.E. Kemeny, M.P. Griswold, J.L. Fahey și J.A. Zack, „Impaired response to HAART in HIV-infected individuals with high autonomic nervous system

activity”, *Proceedings of the National Academy of Sciences, USA*, 2001, 98(22), 12.695-12.700.

Pentru studiul de 18 luni care face legătura dintre timiditate și rata replicării virale, vezi S.W. Cole, M.E. Kemeny, J.L. Fahey, J.A. Zack și B.D. Naliboff, „Psychological risk factors for HIV pathogenesis: mediation by the autonomic nervous system”, *Biological Psychiatry*, 2003, 54(12), 1.444-1.456.

Pentru studiul în care studenții au scris despre experiențe traumatizante, timp de patru zile consecutive, vezi J.W. Pennebaker și S.K. Beall, „Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease”, *Journal of Abnormal Psychology*, 1986, 95(3), 274-281.

Pentru efectul scrierii despre experiențele traumatizante și vaccinarea contra hepatitei B, vezi K.J. Petrie, R.J. Booth, J.W. Pennebaker, K.P. Davison și M.G. Thomas, „Disclosure of trauma and immune response to hepatitis B vaccination program”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1995, 63(5), 787-792.

Pentru efectul scrierii asupra încărcăturii virale și a numărului de celule CD4 la pacienții cu HIV, vezi K.J. Petrie, I. Fontanilla, M.G. Thomas, R.J. Booth și J.W. Pennebaker, „Effect of written emotional expression on immune function in patients with Human Immunodeficiency Virus infection: a randomized trial”, *Psychosomatic Medicine*, 2004, 66, 272-275.

Pentru efectele sprijinului emoțional asupra stării de sănătate a pacienților cu cancer de sân, vezi B.L. Andersen, W.B. Farrar, D. Golden-Kreutz, C.F. Emery, R. Glaser, T. Crespín și W.E. Carson 3rd, „Distress reduction from a psychological intervention contributes to improved health for cancer patients”, *Brain, Behavior, and Immunity*, 2007, 21(7), 953-961.

Pentru efectul tehnicii de reducere a stresului prin *mindfulness* asupra stării de sănătate a pacienților cu cancer de sân și prostată, vezi:

- L.E. Carlson, M. Speca, P. Faris și K.D. Patel, „One-year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine

and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer patients”, *Brain, Behavior, and Immunity*, 2007, 21(8), 1.038-1.049.

- L.E. Carlson, M. Speca, K.D. Patel și E. Goodey, „Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate (DHEAS) and melatonin in breast and prostate cancer outpatients”, *Psychoneuroendocrinology*, 2004, 29(4), 448-474.
- M. Speca, L.E. Carlson, E. Goodey și M. Angen, „A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients”, *Psychosomatic Medicine*, 2000, 62(5), 613-622.

Pentru utilizarea tehnicii de reducere a stresului prin *mindfulness* în controlarea nivelului de glucoză la pacienții cu diabet de tip 2, vezi S. Rosenzweig, D.K. Reibel, J.M. Greeson, J.S. Edman, S.A. Jasser, K.D. McMearty și B.J. Goldstein, „Mindfulness-based stress reduction is associated with improved glycemic control in type 2 diabetes mellitus: a pilot study”, *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 2007, 13(5), 36-38.

Pentru ameliorarea stării de spirit, precum și pentru reducerea stresului și a anxietății la adulții sănătoși care fac meditații, vezi J.D. Lane, J.E. Seskevich și C.F. Pieper, „Brief meditation training can improve perceived stress and negative mood”, *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 2007, 13(1), 38-44.

Pentru efectul meditației la nivel genetic, vezi J.A. Dusek, H.H. Otu, A.L. Wohlhueter, M. Bhasin, L.F. Zerbini, M.G. Joseph, H. Benson și T.A. Liberman, „Genomic counter-stress changes induced by the relaxation response”, *PLoS ONE*, 2008, 3(7), e2576, 1-8.