

LIBRIS

We know
books

Why People Don't Heal and How They Can

Copyright © 1997 by Caroline Myss

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Copyright © 2007, 2021 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

Design copertă: Stelian Bigan

Tehnoredactare: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MYSS, CAROLINE

De ce nu ne vindecăm și cum putem să o facem /

dr. Caroline Myss ; trad. din lb. engleză de Monica Vișan. -

Ed. a 2-a. - București : For You, 2022

ISBN 978-606-639-482-6

I. Vișan, Monica (trad.)

DR. CAROLINE MYSS

**DE CE
NU NE VINDECĂM
,
ȘI CUM PUTEM
SĂ O FACEM**

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura  For You

Cuprins

Introducere / Ce este medicina energetică?	7
Partea I / De ce oamenii nu se vindecă...	
Capitolul 1 / Ranologia și focul vindecător	21
Capitolul 2 / Cele 5 mituri despre vindecare	48
Capitolul 3 / Chakrele, erele astrologice și formele de putere	76
Capitolul 4 / Începutul călătoriei spre puterea Individuală și Simbolică	117
Partea a II-a / ... și cum pot să o facă	
Capitolul 5 / Găsirea căii drepte prin haosul vindecării	149
Capitolul 6 / Aprinderea focului lăuntric vindecător	184
Capitolul 7 / Vizualizarea chakrelor	228
Capitolul 8 / Folosirea chakrelor și a Tainelor pentru vindecare	255
Epilog / Albă-ca-Zăpada și Cele 7 Chakre	287
Mulțumiri	291
Despre autoare	293

criză de viață reflectată în una sau în mai multe dintre ele. Vreau să ai încredere că aici se află ceva care îți va ușura vindecarea.

Una dintre credințele esențiale pe care este bine să le adopți pentru a-ți vindeca viața sau boala este credința în *importanța iertării*. Iertarea eliberează energia necesară vindecării. Voi oferi sugestii despre cum să faci iertarea sau să te eliberezi de trecut și îți voi oferi ritualuri și invocații inovatoare pentru a te ajuta să-ți vezi viața actuală la nivel Simbolic, să-ți întărești energia personală, să te conectezi cu energia Divină și să te vindeci.

Prima jumătate a cărții tratează în profunzime motivele pentru care oamenii nu se vindecă, a doua jumătate îți va arăta în detaliu cum să te vindeci. Vom începe prin a discuta despre ceea ce eu consider a fi cea mai mare piedică pentru vindecare în cultura noastră actuală.

Partea I

**De ce oamenii
nu se vindecă...**

Capitolul 1

Ranologia¹ și focul vindecător

La sfârșitul primăverii lui 1988, am ajuns în Comunitatea Findhorn, în nord-estul Scoției, ca să țin un seminar de vindecare. La acel punct din cariera mea, oamenii care veneau la seminarele mele tindeau să fie genul celor aflați în căutarea vindecării personale. Ei așteptau de la mine, ca medic intuitiv, să le facilitez direct vindecarea, făcându-le o citire a stării personale și stabilindu-le o schemă de tratament. (În prezent, seminarele mele sunt frecventate mai ales de oameni care se bazează pe ei înșiși, care vor să învețe cum să-și dezvolte intuiția, învățând să „vorbească pe limba chakrelor“, și, astfel, să-și vindece viața sau de profesioniști care caută să învețe cum să-i ajute pe alții să se vindece.)

¹ *Woundology* în limba engleză; cuvânt inventat de autoare pentru a numi fenomenul prin care unii oameni își folosesc rănilor/traumele/evenimentele nefericite din viață ori supărările pe care le trăiesc pentru a-i manipula pe ceilalți, pentru a provoca empatie și compasiune, a obține putere asupra celorlalți, a-i domina/manipula și a fi iertați când acționează dezagreabil. Este o formă a Sindromului Țapului Ispășitor (*Scapegoatology*), prin care lumea întreagă, soarta, ghinionul și aproape toți oamenii sunt de vină pentru ceea ce i se întâmplă persoanei respective. Bolnavul cere să fie compensat de către ceilalți pentru rănilor sale, ei trebuind să-i accepte cererile și pretențiile, să-l lase să facă ce vrea, să-și manifeste simpatia în orice formă cu putință și să-i ierte eșecurile și greșelile. (n.tr.)

Deși nu sunt vindecătoare, am fost bucuroasă să-i ajut, desigur, în măsura capacităților mele. Citirile mele le confirmau deseori suspiciunile, înțelegerile sau intuițiile pe care le aveau despre ei și despre schimbările pe care trebuiau să le facă în viața lor. Uneori, aceste citiri inițiau un proces lăuntric de vindecare fizică și spirituală. Chiar și așa, la acel moment participanții la seminarele mele și eu am simțit cu toții că suntem pe calea cea bună. La urma urmei, vindecarea și sănătatea deveniseră principala preocupare a culturii holistice sau a culturii conștientei, precum și centrul vieții mele. Aproape toate persoanele pe care le cunoșteam, profesional sau personal, vorbeau fie despre dorința de a deveni vindecătoare, fie despre nevoia de vindecare, fie se aflau pe punctul de a merge la alt vindecător sau credeau că sunt menite să devină vindecătoare imediat ce își vor încheia propria vindecare.

Mi-a făcut plăcere să călătoresc în jurul lumii și să cunosc oameni devotați spiritual care aveau nevoie de mine la fel de mult cât aveam și eu nevoie de ei și, astfel, am ajuns să îndrăgesc mai ales Findhorn, o comunitate de aproape 300 de oameni care trăiesc împreună o viață ecologică, în cooperare și cu respect pentru toate căile spirituale. Unii dintre ei trăiesc într-un hotel fermecător, transformat după tendințele începutului de secol, alții și-au făcut reședință într-o zonă frumoasă de parc, lângă Golful Findhorn. Frumusețea aspră a reliefului muntos scoțian și preocuparea spirituală a comunității fac din Findhorn unul dintre cele mai atrăgătoare locuri. De fiecare dată când merg acolo, primesc o încărcătură energetică specială, rezultatul fiind revelații deosebite – iar vizita din 1988 nu a făcut excepție de la regulă. Însă de data aceasta revelația a venit într-un mod destul de improbabil.

Înainte să încep seminarul de o săptămână, am aranjat să iau prânzul cu draga mea prietenă, Mary. Ajungând mai devreme în sala cu pricina, am savurat un ceai cu doi domni. Mary a intrat

mai târziu și, când s-a apropiat de masa noastră, am prezentat-o domnilor. Ea tocmai întindea mâna spre ei când Wayne, alt membru al comunității Findhorn, a venit spre ea și a întrebato:

— Mary, ești ocupată pe 8 iunie? Avem nevoie de cineva care să însoțească un oaspete care vine atunci la Findhorn.

Răspunsul lui Mary a fost straniu, un amestec de furie și respingere:

— Pe 8 iunie? Ai spus „8 iunie“? În niciun caz! Pe 8 iunie este întâlnirea grupului meu de sprijin pentru cazuri de incest și pentru absolut nimic în lume n-aș lipsi de la acea întâlnire! La urma urmei, noi ne bazăm unii pe alții. Noi, victimele incestului, trebuie să fim unite. În definitiv, pe cine altcineva mai avem?

Mary a continuat așa o vreme, ai înțeles ideea. M-a uimit spectacolul declanșat instantaneu de o simplă întrebare despre programul ei. Wayne abia dacă a băgat în seamă răspunsul ei, i-a mulțumit și a plecat, însă eu eram uluită. Mai târziu, când Mary și cu mine luam prânzul, am întrebato despre comportamentul ei:

— Mary, de ce, când ai răspuns la întrebarea lui Wayne despre programul tău, a trebuit să le spui tuturor celor trei bărbați că ai fost victima unui incest în copilărie, că încă ești furioasă pentru acest lucru, că ești furioasă pe toți bărbații în general și că intenționezi să controlezi atmosfera conversației cu furia ta? Tot ce te-a întrebato Wayne a fost dacă ești ocupată pe 8 iunie, însă tu le-ai oferit acestor trei bărbați o oră de terapie în miniatură. Un simplu „Da“ sau „Nu“ era mai mult decât suficient.

Mary m-a privit ca și cum aș fi trădat-o. Corpul i s-a crispat și mi-a replicat pe un ton rece și defensiv:

— Am răspuns așa pentru că sunt victimă a incestului.

S-a lăsat pe spătarul scaunului, a încetat să mănânce și și-a aruncat șervețelul peste farfurie, indicând astfel că prânzul nostru se încheiase. Deși nu mi-am dat seama pe moment, la fel se întâmplase și cu prietenia noastră...

— Mary, scumpo, i-am răspuns cu blândețe. Știu că ești victimă a incestului, dar încerc să înțeleg de ce ai considerat necesar să le spui povestea ta unor străini și lui Wayne, când tot ceea ce a vrut el să știe a fost dacă poți să-l ajuți pe 8 iunie. Ai vrut ca acești bărbați să te trateze într-un anumit fel sau să-ți vorbească într-un fel anume? Ce te-a făcut să-ți expui rănile la doar câteva secunde după ce i-ai cunoscut?

Mary mi-a zis că pur și simplu nu înțeleg, pentru că nu am trecut prin ce a îndurat ea și numeroase alte victime ale incestului, dar că se așteptase de la mine, ca prietenă, să am mai multă compasiune. I-am răspuns că lipsa compasiunii nu are nimic de-a face cu ce o întrebam eu.

Am simțit separarea energiilor între noi, înțelegând că, pentru ca prietenia noastră să continue, era nevoie să „vorbesc despre răni“ cu Mary, să mă supun unor reguli foarte precise referitoare la ce înseamnă „prieten adevărat“ și să țin minte întotdeauna că ea se definește printr-o experiență negativă.

Pe lângă istoria ei dureroasă din copilărie, Mary trăise o serie de boli cronice. Mereu suferea de câte ceva, emoțional sau fizic. Deși era amabilă și întotdeauna gata să-și ajute prietenii, agreea mult mai mult compania oamenilor care avuseseră și ei parte de copilării abuzive. În acea zi, la prânzul nostru, mi-am dat seama că Mary avea nevoie să fie cu oameni care vorbeau aceeași limbă și împărtășeau aceeași gândire și aceleași comportamente. M-am gândit imediat la această atitudine ca fiind „ranologie“.

De atunci, m-am convins că, atunci când ne definim prin rănile noastre, ne împovăram și ne pierdem energia fizică și spirituală și ne expunem la riscul îmbolnăvirii.

În acea zi, m-am simțit catapultată din cultura vindecătoare din Findhorn și din mișcarea generală de conștientă și am privit totul din afară. Deși nu observasem înainte acest model de gândire și de comportament la Mary sau la oricine altcineva, chiar a doua zi la seminarul meu a avut loc o versiune în miniatură

a incidentului cu Mary. Ajunsesem cu 20 de minute mai devreme ca să îmi pregătesc prezentarea și am observat o doamnă stând singură. M-am așezat lângă ea și am întrebat-o:

— Cum vă cheamă?

Doar atât am întrebat. Fără măcar să se uite la mine, ea a răspuns:

— Sunt o victimă a incestului, dar acum am 56 de ani și am trecut peste acea traumă. Am un grup de sprijin minunat și ne întâlnim cel puțin o dată pe săptămână, ceea ce cred că este esențial pentru vindecare.

Încă nu-mi spusese numele ei, așa că am întrebat-o din nou:

— Și cum vă cheamă?

Dar tot nu mi-a răspuns direct. Părea năucă. Am avut senzația că se pregătise mult timp ca să spună ceva în public, iar acum, când i se dăduse posibilitatea, nu mai putea să audă nicio întrebare care nu avea legătură cu scenariul ei. În loc să-mi spună cum o cheamă, mi-a relatat cât de mult îi place să vină la seminare ca ale mele, pentru că aici ești liber să vorbești despre trecutul tău, iar ea spera că le voi da oamenilor ocazia să-și spună povestea personală. I-am mulțumit și am plecat din încăpere, având nevoie de câteva momente să mă reculesc.

N-a fost o coincidență s-o cunosc pe această femeie a doua zi după incidentul cu Mary. Cred că am fost îndrumată să acord atenție modurilor în care ne așteptăm să ne vindecăm viața: prin terapie și prin grupuri de sprijin. Am văzut că mulți oameni aflați în mijlocul unui „proces“ de vindecare se simt totuși blocați. Ei se străduiesc să se confrunte cu rănile lor, lucrând conștient ca să dea un sens experiențelor și traumelor groaznice din trecut și practicând înțelegerea cu compasiune a acelor care își împărtășesc propriile răni. Dar ei nu se vindecă. Și-au redefinit viața în jurul rănilor și al procesului de a le accepta. Ei nu lucrează ca să depășească aceste răni, ci sunt de fapt blocați în rănile lor.

Acum, atență la cum vorbesc oamenii din perspectiva rano-logiciei, cred că mi-a fost dat să pun sub semnul întrebării presupunerile pe care eu și mulți alții le susțineam cu mare drag, mai ales prejudecata că oricine care este rănit sau bolnav își dorește recuperarea totală a sănătății sale. M-am simțit ca și cum mi s-ar fi dat o pereche de ochelari magici cu care să văd dincolo de comportamentul cursanților de la seminarele mele.

Curând, am aflat că limbajul rănilor era vorbit și în afara Findhornului. Oamenii de peste tot confundă valoarea terapeutică a exprimării personale cu permisiunea de a-i manipula pe alții cu rănilor lor. În loc să-și privească dezvelirea propriilor rănilor ca primă etapă a procesului de vindecare, ei își folosesc rănilor pe post de drapel și concep grupurile de sprijin drept familii și națiuni.

Oare cum am ajuns la un astfel de impas? Cu ceva mai mult de o generație în urmă, societatea noastră era una în care oamenii aveau dificultăți în a-și exprima până și cele mai inocente nevoi psihologice și emoționale. Astăzi, oamenii își poartă cele mai adânci răni pe epoleți sau ca pe o medalie.

Cum am ajuns la acest punct? Ca să explic, trebuie să merg ceva mai mult înapoi în trecut.

Deschiderea

Am început să lucrez ca medic intuitiv în 1983, când am căpătat capacitatea să simt boala la alți oameni. Pe atunci nu aveam niciun fel de pregătire ca profesionistă în sănătate, dar eram parteneră la o editură care publica lucrări despre conștiință, sănătate și medicină alternativă sau complementară. Editam de la relatări despre vindecare până la cărți ale unor autori cu o orientare mult mai științifică, prezentând cercetări și descoperiri de tratamente medicale pe atunci considerate alternative.

Acei ani ca editoare și medic intuitiv m-au instruit în moduri care se completau atât de bine, încât acum simt că această edificare personală trebuie să fi fost dirijată de o forță superioară.

Nenumăratele manuscrise pe care le primeam dezvăluiau profunzimea fricii pe care o simt oamenii când se confruntă cu o boală letală. Dar multe relatări din cărți dezvăluiau și puterea spiritului omenesc de a cataliza un proces de vindecare care poate să recupereze forța vitală, să dea un înțeles bolii și să vindece boli aparent cronice sau letale. Din când în când, dădeam peste manuscrisul câte unui pacient care pierduse lupta pentru viața fizică, dar câștigase liniștea interioară, sentimentul de împlinire a acestei vieți și acceptarea următoare etape: moartea corpului.

La începutul anilor 1980, cultura noastră era flămândă de vindecare și mereu în căutarea experienței sau stării mentale care poate iniția focul vindecător. Când am început să susțin seminare, în 1984, domeniul vindecării alternative stabilise un vocabular nou pentru vindecarea psihologică și emoțională. Oamenii vorbeau deschis despre sănătatea lor fizică, mentală și spirituală. Împărtășirea detaliilor istoriei personale devenise ceva obișnuit, iar experiențele de incest, molestare și abuz din copilărie erau discutate în mod deschis. Granițele sociale care înainte restricționau nivelul acceptabil de schimburi sociale s-au dizolvat într-o nouă formă, de intimitate instantanee.

Acest nou fel de intimitate s-a dezvoltat din cultura terapeutică a anilor 1960. Înainte, secretele de familie, informațiile financiare, afiliațiile politice, dificultățile profesionale și bârfele erau considerate informații „intime”, împărtășite doar membrilor familiei și prietenilor foarte apropiați. Chiar și să întrebi pe cineva cu ce candidat a votat la președinție era considerat a fi o întrebare extrem de personală. Nu se discutau ușor astfel de subiecte nici printre cunoscuții foarte vechi, de încredere.

Înainte de anii 1960, ne lipsea vocabularul pentru a împărtăși cu alții conținutul cel mai intim al vieții noastre emoționale.

Nevoile emoționale personale încă nu fuseseră introduse în cultura noastră generală. Încă nu ne simțeam confortabil să ne exprimăm experiențele psihologice interioare și se considera, în general, că nevoile noastre fizice și emoționale elementare sunt satisfăcute dacă ne îngrijim de responsabilitățile legate de serviciu și de familie. Mai mult decât atât, societatea în general îi privea pe cei care cereau ajutorul unui psihoterapeut ca fiind bolnavi mintal...

Chiar în 1972, dezvăluirea faptului că Thomas Eagleton, candidat vice-prezidențial, partenerul lui George McGovern, făcuse psihoterapie a fost un motiv suficient pentru a-l elimina din cursă. Ideea de a lucra terapeutic cu o traumă era încă nefamiliară, așa că oamenii percepeau orice stres mental ca fiind o boală mintală. Le era frică de cotloanele mai retrase ale minții și inimii și prea puțini le explorau de bună voie. Cei care totuși o făceau dobândeau reputația de rebeli, excentrici, mistici, pustnici sau proscriși sociali. Majoritatea oamenilor nu se atingeau de forțele lor interne, ci trăiau în siguranța presupunerii că, dacă părțile exterioare ale vieții lor sunt stabile, mintea și inima lor vor atinge de la sine un nivel de satisfacție.

Epoca psihoterapiei a dat naștere unei dimensiuni cu totul noi în gândire. Ea a deschis lumea interioară, din spatele ochilor noștri. Cu fiecare pas făcut spre interior, s-au ivit noi percepții despre noi înșine, ce au depășit granițele păzite care de mult timp ne înconjurau emoțiile și psihicul. Ideea că noi ne creăm propria realitate a intrat ca din senin în cultura populară.

Gândul electrizant că am avea un soi de putere personală spirituală supremă a pus stăpânire pe imaginația oamenilor, iar „responsabilitatea pentru sine” a devenit mantră de putere. De atunci, am aplicat aceste credințe în toate aspectele vieții noastre, în special în procesul de vindecare. Oamenii au devenit deosebit de dornici să „ia poziție și să proclame” nu doar că sunt bolnavi, ci și că sunt responsabili pentru boala lor, ca și cum

acest act de purificare publică conținea în sine vreun fel de putere care garanta trecerea sigură la sănătate.

La seminarele mele și la altele la care am asistat, oamenii descriau, unul după altul, o boală anume și adăugau „Știu că sunt răspunzător pentru ea”. Dacă altă dată era tabu să vorbești despre emoții în public, acum aceasta era o condiție pentru vindecare. Alimentați de ideea că la baza bolii lor fizice se afla o rană emoțională pe care o trăiseră anterior, oamenii plonjau în viața lor interioară hotărâți să exorcizeze orice amintire, gând sau atitudine negativă. Ei credeau că, dacă reușeau să descuiere cutare impuls emoțional profund și secret sau să se elibereze de cutare experiență negativă din copilărie, sistemul lor biologic va reacționa și îi va recompensa cu o sănătate deplină.

Aproape toți aceia pe care i-am cunoscut în acele vremuri erau convinși că pentru recuperarea completă a sănătății nu e nevoie decât de o introspecție psihologică profundă. Destul de surprinzător, toți participanții la seminar care treceau prin acest ritual spontan de confesiune publică străluceau de entuziasm și speranță. Uneori, dacă povestea lor era extrem de spectaculoasă, confesiunile erau urmate de aplauze. Și eu, la fel ca ceilalți participanți la seminar, credeam că psihicul deține cheia spre vindecare fizică. Eram convinsă că o putere interioară conține combustibilul de care avem nevoie ca să ne reorganizăm biochimia și să ne reconstruim corpul. Câteodată, câte cineva care reușea să-și trateze o boală – și care nu doar făcuse boala să se retragă, ci reușise efectiv o vindecare completă – obținea un statut de vedetă la seminare. În timpul pauzelor, toți se strângeau în jurul autovindecătorului și întrebau „Ce-ai făcut ca să te vindeci?”. Ascultam și eu, dornică să aflu vreun tratament extraordinar, vreo schemă de nutriție sau de psihoterapie care să asigure un remediu.

Autovindecătorii își puneau succesul în seama unei serii vaste de factori, printre care schimbări în alimentație, terapie