

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MCGAREY, GLADYS

**Găsește-ți energia vitală : secretele unui doctor de 102 ani pentru o viață lungă și sănătoasă / Dr. Gladys McGarey.**

- București : Bookzone, 2024

ISBN 978-630-305-348-6

159.9

Traducător: **Gabriel Tudor**

Redactor: **Mihaela Savu**

Grafician copertă: **Teodora Savu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

**THE WELL-LIVED LIFE**

Copyright © 2023 by Gladys McGarey

All rights reserved.

© Bookzone 2024, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată

sau reprodusă fără acordul editurii.

**Editura Bookzone**

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

**Dr. GLADYS MCGAREY**

# **Găsește-ți energia vitală**

Secretele unui doctor de 102 ani  
pentru o viață lungă și sănătoasă

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2024

## CUPRINS

Prefață de Acad. Prof. Dr. Leon Dănăilă	13
Cuvânt-înainte de dr. Mark Hyman	17
Introducere: Spre viață	21
<b>SECRETUL I: EȘTI AICI CU UN ROST</b>	<b>33</b>
Capitolul 1 Energia vitală	35
Capitolul 2 De ce sunt aici?	43
Capitolul 3 Ca piesele unui puzzle	53
Capitolul 4 Spre ce să-mi canalizez energia vitală?	61
Capitolul 5 Conectează-te cu dorința	69
<i>Exercițiu practic: Găsește-ți energia vitală</i>	73
<b>SECRETUL II: TOT CE E VIU TREBUIE SĂ SE MIȘTE</b>	<b>75</b>
Capitolul 6 Senzația de blocaj	77
Capitolul 7 Viața este mereu în mișcare	85
Capitolul 8 Cum să depășești durerea	93
Capitolul 9 Prizonierul rușinii	101
Capitolul 10 Eliberează-te de tot ce nu contează	107
Capitolul 11 Înlătură blocajul	115
Capitolul 12 Caută fisura din baraj	121
<i>Exercițiu practic: Dă-i drumul</i>	125

## SECRETUL III: IUBIREA ESTE CEL MAI PUTERNIC

MEDICAMENT 127

Capitolul 13 Dragoste și teamă 129

Capitolul 14 Alegere 135

Capitolul 15 Rolul iubirii de sine 141

Capitolul 16 Cum să lași iubirea să-ți pătrundă în suflet 149

Capitolul 17 Dăruiește altora iubire 155

Capitolul 18 Iubire și miracole 159

*Exercițiu practic: lubește-te ca să te vindeci* 165

## SECRETUL IV: NICIODATĂ NU EȘTI CU ADEVĂRAT SINGUR

Capitolul 19 Viața înseamnă conexiune 169

Capitolul 20 Îmbrățișează-ți imperfecțiunea 175

Capitolul 21 Găsește-ți prietenii 181

Capitolul 22 Cum să stabilești limite 189

Capitolul 23 Puterea de a asculta 197

Capitolul 24 Îngerii apar 203

*Exercițiu practic: Tese împreună cu alții pânza vieții* 211

## SECRETUL V: ÎNVAȚĂ DE LA TOT CE TE ÎNCONJOARĂ

Capitolul 25 O lecție despre orice 215

Capitolul 26 Cum să renunți la înfruntare 221

Capitolul 27 Rolul viselor 229

Capitolul 28 Când durerea nu se oprește 235

Capitolul 29 În momentele imposibile 241

*Exercițiu practic: Descoperă învățătura cea bună* 255

## SECRETUL VI: CONSUMĂ-ȚI ENERGIA CU INTENSITATE

Capitolul 31 Energia ca investiție 259

Capitolul 32 Cât valorează energia ta? 265

Capitolul 33 Fă loc pentru miracole 271

Capitolul 34 Alimentează pozitivitatea 279

Capitolul 35 Îndreaptă-ți atenția către partea pozitivă 285

*Exercițiu practic: Îmbrățișează-ți viața* 291

## CONCLUZIE: AI AJUNS LA TIMPUL POTRIVIT

Mulțumiri 307

Note 315

Despre autoare 318

## Capitolul 1

---

# ENERGIA VITALĂ

Îmi amintesc momentul exact în care mi-am găsit pentru prima oară energia vitală.

Părinții mei erau misionari în apropiere de Mussoorie, India, undeva la jumătatea drumului dintre New Delhi și munții Himalaya. De la vârsta de cinci ani am fost trimisă, împreună cu frații mei mai mari, la singura școală anglofonă din regiune, unde învățau în general copiii misionarilor, funcționarilor guvernamentali și ofițerilor din armata britanică. Eram un copil cam îngălat – mama și dădaca mea, Ayah, făceau tot posibilul să se asigure că eram întotdeauna curată și îmbrăcată cum se cuvine, în vreme ce eu făceam tot posibilul să le anuliez eforturile. Preferam să mă joc în țărână și să mă cațăr în copaci decât să îmbrac păpuși sau să citesc cărți. Adoram să ascult povești, dar nu îmi plăcea să le citesc – de fiecare dată când mă uitam la litere, acestea începeau parcă să danseze pe pagină, așa că nu puteam înțelege niciodată ce însemnau cuvintele tipărite.

La acea vreme, nu exista o denumire pentru această dificultate. Astăzi, ea este cunoscută drept dislexie. Dar mi-am petrecut primii ani de școală gândindu-mă că eram grea de cap – idee susținută de învățătoarea mea din clasa întâi, care adesea mă făcea de râs în fața întregii clase pentru greșelile mele. Am avut rezultate școlare atât

de slabe cât timp mi-a fost dascăl, încât am rămas repetentă, iar părerea pe care acea învățătoare o avea despre mine mi-a afectat profund stima de sine.

Privind în urmă, lupta mea de atunci mi se pare astăzi destul de ușoară. Faptul că am avut totuși cariera pe care am avut-o arată clar că acesta a fost doar un capitol efemer din prima parte a vieții mele. Îmi amintesc însă că la acel moment am trăit un zbucium cumplit. Chiar credeam că sunt grea de cap. Desigur, credeam, de asemenea, că învățătoarea era chiar mai grea de cap decât mine, dar mă frământa gândul că nu aveam cum să reușesc în lume dacă nu puteam învăța un lucru atât de simplu precum cititul. Și mai ales îmi făceam griji în privința capacității de a le călca pe urme părinților, devenind medic asemenea lor, căci acela era cel mai mare vis al meu.

De asemenea, îmi era foarte greu să-mi fac prieteni. Mă simțeam teribil de singură și în fiecare zi, după școală, îmi numărăm pașii în timp ce urcam dealul pe care se afla casa noastră, pentru a mă putea ghemui sub șalul lui Ayah, ca să plâng în voie.

Mi-am petrecut acei doi ani lungi din clasele primare așteptând cu nerăbdare iarna, când coboram la câmpie cu caravana noastră medicală. Nimic nu-mi plăcea mai mult decât timpul petrecut în taberele mobile, în care părinții mei tratau pacienți. Făceam parte dintr-o comunitate itinerantă plină de viață, la care oameni din toate regiunile rurale – cei mai mulți dintre ei aparținând castelor inferioare ale opresivului sistem social indian – veneau pentru a primi îngrijiri medicale. Sistemul de caste îi considera „paria” sau „de neatins”, lucru considerat de părinții mei atât inexact, cât și tragic. Nici eu nu am înțeles vreodată cum putea fi Ayah „de neatins”, când îmbrățișarea ei era cel mai minunat lucru din lume. Și cum putea Dar sau oricine altcineva să fie de neatins – de fapt cum putea să fie astfel vreo ființă umană?

Părinții mei lucrau, de asemenea, cu oameni bolnavi de lepră (cunoscută astăzi sub numele de maladia Hansen) și cu femei, care adesea nu primeau îngrijiri în altă parte. Majoritatea oamenilor pe care îi tratau nu mai fuseseră niciodată la un medic și foarte puțini dintre ei aveau bani pentru tratamente.

Implicarea părinților mei făcea ca tabăra noastră să fie permanent un centru aglomerat, unde oamenii puteau veni pentru a primi nu doar tratamente, ci și dragoste, bunățate, empatie și un sentiment al comunității. Lucram din zori până la cele mai fierbinți ore ale zilei, ne odihneam și apoi lucram din nou, până la căderea nopții. Apoi stăteam cu toții în jurul focului de tabără, spunând povești sub cerul plin de stele.

Aveam impresia că toată lumea din zonă știa când eram prin preajmă și că părinții mei acceptau cu dragă inimă orice pacient care avea nevoie de asistență medicală. Într-o zi, tata i-a luat cu el la vânătoare pe frații mei mai mari, ceea ce a însemnat că eu, Margaret și fratele nostru mai mic, Gordon, trebuia să o ajutăm pe mama în cortul care servea drept cabinet medical. Îmi plăcea să o asist pe mama, să ajut oameni cu răni infectate, boli cronice sau oase fracturate. Eram mândră de faptul că mama mea era medic. De asemenea, simțeam că văzusem deja, în primii mei opt ani de viață, aproape tot ce se putea vedea. Dar în acea zi am avut un pacient la care nu ne-am fi așteptat niciodată.

În jurul prânzului, s-a stârnit o agitație neobișnuită. Apoi, un tânăr a intrat în tabără, conducând un elefant rănit. Mama i-a ieșit în întâmpinare și a încercat să-i explice că ea nu era medic veterinar. Dar bărbatul i-a spus că acela era un animal deosebit – și anume elefantul pe care rajahul prefera să-l călărească atunci când mergea la vânătoare. Cu ceva timp în urmă, elefantul călcase într-un ciot de bambus și se rănise la picior. Iar rana, pur și simplu, nu se mai vindeca.

Deși, în mod normal, animalele sale erau tratate de îngrijitori, rajahul aflase că părinții mei erau în zonă și îi poruncise bărbatului, care era dresorul elefantului, să nu se întoarcă până ce ei nu îl vor trata și pe acesta.

Mama nu mai îngrijise niciodată un elefant, însă nu era genul care să se ferească de o provocare. Cu un ton blând, dar încrezător, a început să-i vorbească elefantului, așa cum ar fi făcut cu oricare alt pacient speriat.

— Ia să vedem ce avem noi aici, a spus ea pe un ton liniștitor. Voi fi blândă cu tine. Văd că te doare destul de tare.

A examinat cu atenție piciorul stâng din față al elefantului, atingând cu delicatețe talpa sensibilă. Zona era în mod clar infectată și mama a dedus că o așchie de bambus trebuia să fie încă în interior. Știu că m-am simțit emoționată, dar și puțin intimidată să mă aflu aproape de un animal atât de majestuos. Am fost surprinsă de energia sa blândă în timp ce îmi plimbam mâna de-a lungul pielii sale zbârcite și al fildeşilor netezi.

Simțindu-mi dorința de a ajuta, mama m-a trimis să-i aduc un forceps, permanganat de potasiu și o seringă mare din cupru. Am adus mai întâi forcepsul și cea mai mare seringă pe care o aveam în instrumentarul nostru medical. Mama continua să-i vorbească elefantului pe tonul ei liniștitor:

— Bravo, bravo, te descurci minunat...

În acest timp, uriașul animal stătea în picioare, răbdător și clipind des. M-am întors apoi în cortul medical pentru a pregăti soluția antiseptică. Am luat o sticlă mare de permanganat de potasiu de pe un raft – cortul nostru medical era întotdeauna meticolos organizat – și am pus-o lângă urciorul cu apă pe care îl țineam acolo. Apoi am măsurat cu grijă soluția, umplând un lighean întreg cu lichidul purpuriu, dar evitând în același timp contactul cu substanța periculoasă, care, știam bine, mi-ar fi ars pielea dacă nu era diluată. Am ridicat ligheanul greu și mare

și am ieșit încet, având grijă să nu vărs lichidul pe solul denivelat. Când m-am întors, l-am găsit pe elefant stând liniștit și privind-o pe mama, care căuta ciotul de bambus înfipt adânc în pernuța cenușie și netedă a piciorului său din față. Răbdător, i-a permis să scoată așchia lungă și să spele bine zona infectată din jurul ei. Am înțeles atunci de ce rajahul iubea așa de mult acel elefant. Era atât de blând și de înțelegător, încât, în tot acest timp, nici măcar nu s-a clintit.

După ce a terminat de curățat rana, mama a întins peste ea un unguent pentru a finaliza tratamentul. Elefanții sunt animale expresive, iar acesta a părut mulțumit de felul cum fusese tratat – de fapt, a părut atât de mulțumit, încât, atunci când a venit momentul ca omul să îl ducă la fluviul Gange pentru a se răcori, elefantul s-a aplecat înainte și și-a întins trompa în jos, ca s-o ridice pe Margaret, care a scâncit atunci de încântare și totodată de teamă. Ne-am ținut cu toții respirația. Însă el a ridicat-o cu blândețe și a așezat-o pe spinarea sa, iar noi am râsuflat ușurați. Apoi și-a întins trompa și spre mine.

Văzând ce i se întâmplase lui Margaret, nu mi-a fost frică. M-am lăsat în voia trompei curbate, care șerpuia în jurul meu, simțind mușchiul puternic care făcea nasul elefantului atât de diferit de al meu. Văzusem mulți elefanți înainte și îi urmărisem hrănindu-se din copaci și ridicându-și puii – dar nu atinsesem niciodată o astfel de trompă impresionantă și nici nu-mi imaginasem cum ar fi să fiu strânsă așa. Dar nu am avut prea mult timp să mă gândesc la asta, căci curând m-am trezit lângă sora mea, pe spinarea lată a elefantului. Apoi, animalul și-a întins trompa către fratele nostru, Gordon, care, imediat ce s-a văzut cocoțat în spatele meu, mi-a cuprins talia cu mânuțele lui. Și am plecat! L-am călărit până la fluviu, în timp ce restul copiilor din tabără ne urmau, iar când am ajuns, elefantul ne-a stropit pe toți în joacă. Deși scăldatul era de obicei interzis, din cauza șerpilor și a crocodililor,

adulții știau că niciuna dintre aceste sălbăticiuni nu se va apropia de noi câtă vreme elefantul era acolo, așa că am rămas și ne-am jucat cu el toată după-amiaza.

A doua zi, bărbatul a adus elefantul înapoi în tabără pentru ca mama să vadă dacă rana dădea semne de infecție. Acesta a mers direct la ea și și-a încolăcit trompa în jurul taliei sale, ridicând-o în aer așa cum făcuse cu mine și cu frații mei. Elefantul ne-a vizitat zilnic, pentru tot restul săptămânii și, parcă pentru a-și demonstra recunoștința, de fiecare dată o saluta pe mama printr-o îmbrățișare mare cu trompa, la care ea răspundea cu umorul obișnuit, râzând în timp ce-i striga veselă:

— Acum fii băiat cuminte și lasă-mă jos!

După aceea, mergeam cu toții la fluviu să ne jucăm, uneori călărind elefantul prin apele puțin adânci, alteori tipând când el ne stropea cu apă din trompă.

A fost o perioadă crucială în viața mea. În anul următor, când am început iarăși școala, am fost încântată să constat că, în definitiv, nu o uram atât de mult.

Faptul că o ajutasem pe mama să trateze elefantul mi-a permis să descopăr că eram născută să fiu medic. Deși dislexia a făcut mereu ca școala să fie dificilă pentru mine, am descoperit că aceasta nu are nicio legătură cu inteligența mea. Noua mea învățătoare mi-a înțeles problema și a găsit o modalitate de a mă învăța să citesc, iar faptul că eram conștientă că va trebui să știu să citesc dacă voiam să fiu studentă la medicină mi-a dat curajul să-i urmez sfaturile. Am început să cred din nou în mine. Conștientizarea acestui fapt m-a ajutat să termin școala primară, apoi liceul și, în cele din urmă, facultatea de medicină.

Asemenea părinților mei, vindecarea mi-a oferit șansa de a interacționa cu lumea într-un mod pozitiv și semnificativ. Când i-am dus mamei soluția violet pentru tratarea celui elefant, m-am conectat atât de profund cu bucuria mea, încât mi-am dat seama că dificultățile legate

de școală nu mă vor opri – și că voi găsi o modalitate de a reuși în viață. Am știut că sunt importantă și necesară. Am simțit că fac parte din lumea care mă înconjoară.

Cu toții merităm să ne simțim astfel. Fiecare dintre noi se află pe acest pământ cu un rost, pentru a învăța și a crește și pentru a-și dărui talentele cu care a fost înzestrat. Atunci când reușim să facem acest lucru, suntem cuprinși de esența creativă a vieții pe care eu o numesc „energie vitală”.

Energia vitală constituie rațiunea noastră de a trăi. Este împlinirea noastră, bucuria noastră. Este ceea ce se întâmplă atunci când viața este activată de iubire. Este energia pe care o primim de la lucrurile care contează și care înseamnă ceva pentru noi. Este ceea ce au obținut părinții mei de pe urma eforturilor depuse în sprijinul populațiilor defavorizate și este primul secret pe care ți-l împărtășesc: *ești aici cu un rost. Fiecare dintre noi este aici pentru a se conecta cu darurile sale unice – și acest lucru ne activează dorința de a trăi.* Realizarea acestei conexiuni nu este neapărat scopul. Căutarea este ceea ce contează mult mai mult.

Procesul de „găsire a energiei vitale” ne ține în viață.

Acest concept nu este nou – ca de altfel nici ideea că energia vitală ar fi legată de sănătate. Numeroase filozofii orientale au remarcat că există o anumită energie legată de starea de bine, energie care a fost numită atât *prana*, cât și *chi*. Filozofii occidentali s-ar putea referi la ceva mai teoretic, cum ar fi motivația sau rostul. Paramedicii și specialiștii din domeniul îngrijirii paliative descriu adesea energia vitală ca pe o voință de a trăi, deoarece, atunci când o persoană o pierde, pășește cu siguranță spre moarte. Deși faptul că suntem plini de energie vitală nu ne garantează neapărat o sănătate perfectă, pierderea acestei energii reprezintă adesea un obstacol major în calea stării de bine.

Cu toții suntem chemați să ne găsim energia vitală prin contribuția pe care o aducem zilnic la bunăstarea celor din jurul nostru. Anumite activități și preocupări ne aduc mai multă energie vitală, iar acest lucru variază de la o persoană la alta. Unii oameni își găsesc o vocație care îi încântă și își petrec întreaga carieră frecându-se la ochi, ciupindu-se și gândindu-se: „Nu pot să cred că sunt plătit pentru asta!” Alții au slujbe mai puțin satisfăcătoare, de pe urma cărora își câștigă existența, așa că își urmăresc pasiunile în afara orelor de program. În fine, alții, cum ar fi îngrijitorii voluntari, aduc contribuții societății în alte moduri importante, în timp ce se conectează la scopul lor unic.

Deși nu există o singură modalitate sau un singur domeniu al vieții în care să ne găsim energia vitală, cu toții trebuie să o descoperim; ea este o parte esențială a forței noastre vitale. Fără energie vitală este greu să simți bucurie, iar sănătatea trupească și cea mentală încep să se deterioreze. Acesta este unul dintre motivele pentru care îi întreb adesea pe pacienți *pentru ce* simt că trebuie să trăiască, deoarece, dacă nu pot răspunde la această întrebare, de cele mai multe ori tot ce pot face este să le amelioroz doar temporar simptomele. Pot să repar ceea ce este în neregulă, dar nu pot neapărat să-i fac bine.

Dacă suntem norocoși, putem simți energia vitală de multe ori în viața noastră. Însă la fel de des mulți dintre noi descoperim că energia vitală pare să ni se epuizeze. Această descoperire poate fi o experiență șocantă și de neuitat. Dar poate, de asemenea, să apară și ca o senzație mult mai subtilă, precum o mașină care mai întâi fornăie și troncăne, pentru ca într-un final să rămână fără combustibil.

## Capitolul 2

### DE CE SUNT AICI?

**N**u toată lumea își găsește calea la fel de devreme cum mi-am găsit-o eu. Mulți se luptă să afle cine sunt cu adevărat și ce anume le dă energie vitală. Poate fi ceva care se găsește în interiorul ființei noastre, chiar sub suprafață, dar pe care avem impresia că nu-l putem atinge. Așa au stat lucrurile în cazul lui James.

James era proaspăt absolvent de informatică și nu știa exact ce să facă în continuare. Îi tratam pe el și pe părinții lui de mulți ani. Venise să mă vadă la insistențele mamei sale, dar, după o scurtă anamneză și un examen fiziologic, mi-a fost clar că nu era nimic în neregulă – cel puțin nu cu trupul său. Avea un walkman agățat de blugi – da, lucrurile s-au petrecut cu atât de mult timp în urmă – și își ținea căștile în jurul gâtului, în timp ce își plimba, neliniștit, privirea prin încăpere.

– Ce te îngrijorează, James? l-am întrebat.

– Nu știu ce să fac cu viața mea. Am această diplomă și împrumutul pentru studii pe care trebuie să îl plătesc, dar pur și simplu nu mă interesează niciunul dintre locurile de muncă disponibile.

– Îți plac computerele?