

The Art of Healing : Uncovering Your Inner Wisdom and Potential for Self-Healing

Copyright © 2013 by Bernie S. Siegel, MD

First published in the United States of America by New World Library

Copyright © 2017 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.

Redactor: Ana-Maria DATCU

Tehnoredactor: Stelian BIGAN

Design copertă: Ionuț PASCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SIEGEL, BERNIE S.

Arta vindecării : descoperă-ți înțelepciunea și puterea interioară de vindecare / dr. Bernie S. Siegel, Cynthia J. Hurn ; trad. din lb. engleză de Maria Spînu. - București : For You, 2017

I. Hurn, Cynthia J.

II. Spînu, Maria (trad.)

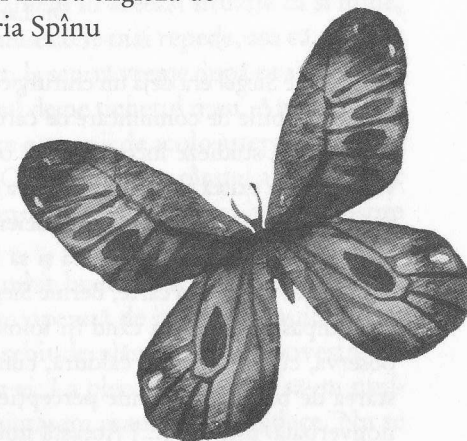
615.851.1

Printed in Romania ISBN 978-606-639-157-3

Arta vindecării

Dr. Bernie S. Siegel și Cynthia J. Hurn

Traducere din limba engleză de
Maria Spînu



Editura For You
București
2017

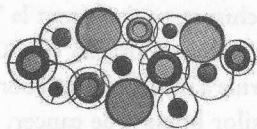
Despre autori

Dr. Bernie S. Siegel este un binecunoscut adept al abordării holistice pentru vindecarea trupului, a minții și a sufletului. Bernie, așa cum i se adresează prietenii și pacienții, a urmat cursurile Colgate University și a studiat medicina la Cornell University Medical College. Rezidențiatul său în calitate de chirurg s-a desfășurat la Yale New Haven Hospital, la West Haven Veterans Hospital și la Children's Hospital of Pittsburgh. În 1978, Bernie a inițiat o nouă abordare în terapia de grup și individuală a pacienților bolnavi de cancer, formând, din membri benevoli, grupul numit Exceptional Cancer Patients – ECaP (Pacienții Excepționali bolnavi de Cancer – PEC), în interiorul căruia folosea interpretarea desenelor pacienților, a visele și simțămintelor lor, ceea ce facilitează schimbarea stilului de viață al pacienților și implicarea intensă a acestora în procesul de vindecare.

Bernie s-a retras din chirurgia generală și pediatrică în 1989, rămânând un militant pentru drepturile pacienților. De atunci el s-a dedicat umanizării practicilor din mediul spitalicesc, încurajându-i pe pacienți să participe activ în procesul de autovindecare, prin metode menite să ducă la rezultate cu adevărat eficiente. Bernie coordonează și astăzi grupuri de sprijin și ține prelegeri, călătorind pe întregul teritoriu al SUA, dar și în lume. Bernie este autor al mai multor cărți, printre care: *Love, Medicine & Miracles*; *Peace, Love & Healing*; *How to Live between Office Visits*; *365 Prescriptions for the Soul*; *Faith, Hope & Healing*; *A Book of Miracles*. El a fost printre primii oameni care au vorbit despre etica unei medicini îmbinate cu spiritualitatea. Revista *Watkins' Mind Body Spirit*

din Londra a scris că Bernie este printre primii douăzeci de oameni ai timpurilor noastre care influențează viața spirituală. Bernie și soția lui, Bobbie (care ocazional este coautoare), trăiesc într-o suburbie din New Haven, Connecticut. Ei au cinci copii, opt nepoți, patru pisici, doi câini și multă iubire. Vizitează website-ul lui la adresa www.berniesiegelmd.com.

Scriitoare și editoare, **Cynthia J. Hurn** este coautoarea lucrării *No Buddy Left Behind: Bringing U.S. Troops' Dogs and Cats Safely Home from the Combat Zone*. Studiile urmate în domenii precum psihologia, consilierea și scrierea creativă, alături de munca ei cu animalele și acțiunile de salvare a păsărilor, aduc textelor sale aura unor creații în care știința, inima și sufletul se îmbină armonios.



Cuprins

Cuvinte de apreciere pentru cartea *Arta vindecării* / 4

Introducere. ÎNTREBĂRILE FUNDAMENTALE / 5

1. REVELAȚIA MEDICULUI / 17

O abordare diferită / 24

2. SURSA, SEMNIFICAȚIA ȘI FORȚA SIMBOLURILOR / 27

Simbolurile sănătății / 37

Sfatul medicului / 41

3. PUTEREA VIZUALIZĂRII / 43

Sfatul medicului / 49

4. VISELE: ATELIERUL DE CREAȚIE AL CREIERULUI / 51

Sfatul medicului / 64

5. DESENELE: CÂND CONȘTIENȚUL
ȘI INCONȘTIENȚUL AU PĂRERI DIFERITE / 81

Metodă și teorie / 92

Sfatul medicului / 100

6. INTERPRETAREA DESENELOR / 101

Culorile și ce ne dezvăluie ele / 102

Anatomia: înțelepciunea interioară

a structurilor și a bolilor / 104

Viitorul, moartea și intuiția:

cunoaștere conștientă sau inconștientă / 107

Natura: oglinda stării noastre interioare / 112

Imaginea de sine: cum reușește stima de sine

să ne afecteze sănătatea? / 116

Tratamentul: percepția ne influențează experiențele / 123

Familia: prima care ne ajută / 132

Sfatul medicului. Pentru părinți

și alți membri ai familiei / 136

7. ANIMALELE, PERSOANELE CARE VORBESC CU SPIRITELE ȘI PERSOANELE INTUITIVE / 139

Sfatul medicului / 142

Tot ce oferi primești înapoi / 142

Comunicarea cu spiritele / 148

Energia vindecătoare conștientă / 156

Vieții îi urmează viață / 158

8. RĂZÂND ÎN HOHOTE / 161

Sfatul medicului / 168

Râsul cel din urmă / 169

Fii contagios / 173

9. PREFĂ-TE PÂNĂ IZBUTEȘTI / 177

Reprogramarea deprinderilor din copilărie / 185

Programele în 12 pași / 187

Trăiește în prezent / 188

Să ne onorăm pe noi înșine / 190

Să ținem un jurnal / 192

Să ascultăm cu încântare / 193

10. CUVINTELE POT UCIDE SAU VINDECA / 195

Afirmațiile / 203

Afirmațiile subliminale / 205

Învăță din nou să dansezi / 205

Adoptă o atitudine diferită / 207

Sfatul medicului / 208

11. ALEGE VIAȚA / 209

Sfatul medicului / 219

12. TRECEREA DE LA FINALUL VIEȚII / 221

Sfatul medicului / 230

13. SPIRITUALITATEA: HRĂNEȘTE-ȚI SINELE NEVĂZUT / 231

Sfatul medicului / 239

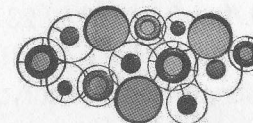
Epilog. ORICE SFÂRȘIT ESTE UN NOU ÎNCEPUT / 241

Dincolo de aparențe / 242

Amprenta viitorului / 244

Mulțumiri / 249

Despre autori / 251



Capitolul 1

REVELAȚIA MEDICULUI

„Îngropată în subconștient, în cel mai îndepărtat ungher al memoriei, se află cunoașterea a tot ceea ce avem nevoie să știm despre viață.”

RABIN NOAH WEINBERG¹

Imaginează-ți cum este să privești în ochii unei persoane în timp ce îi spui „Ai cancer în stadiul 4”. Întreaga sa viață este dată peste cap. Vezi expresia din ochii săi și din ochii celor dragi care o însoțesc. Imaginează-ți cum este atunci când pacientul e singur, când nu are cine să-i stea alături la aflarea veștii. În oricare dintre cazuri, tu ești singura speranță pentru acel om. Îi devii consilier pe drumul spre supraviețuire și îl poți ajuta să înceapă autovindecarea.

Am devenit medic pentru că îmi plac oamenii și mi-am dorit să-i ajut atunci când sunt bolnavi. Dar după ce am practicat ani de zile ca pediatru și chirurg, după nenumărate operații, mă simțeam copleșit de faptul că nu-i puteam vindeca pe toți pacienții. Sufeream enorm de mult, fără a putea să vorbesc cu altcineva despre asta. Eram furios și din cauza faptului că educația mea de medic

¹ Rabbi Noah Weinberg, „Way #34: Use Your Inner Guide”, Aish.com, 12 ianuarie, 2000, <http://www.aish.com/sp/48w/48950651.html>, accesat pe 9 mai, 2013.

nu îmi oferise instructajul necesar pentru a mă ocupa de viețile pacienților; fusesem învățat doar cum să repar trupul, ca un mecanic. Ajunsesem să le scriu decanilor de la universitatea la care urmasem cursurile, spunându-le „Ați făcut din mine un tehnician remarcabil, dar nu m-ați învățat cum să am grijă de mine sau de pacienții mei“.

Un medic care nu mai profesa și care urmasa și facultatea de teologie a devenit preot la biserica de pe lângă Yale School of Medicine. El a întreprins un studiu în care îi întreba pe chirurghi cum se simt practicând această meserie. În cazul fiecărei persoane interviu, omul era nevoit să adreseze întrebarea de trei sau chiar de cinci ori, până ce interlocutorul se oprea din a mai rosti răspunsurile învățate și începea cu expresia „eu cred...“. Când acești chirurghi foloseau în sfârșit cuvinte precum „eu simt“, cei mai mulți spuneau că este o meserie care îți aduce multă durere și recunoșteau că nu își doresc să afle amănunte despre viața personală a pacienților.

Multe alte studii au arătat că, printre chirurghi, rata depresiei este mult mai mare comparativ cu restul populației. La fel se întâmplă și în ceea ce privește epuizarea sau intențiile suicidale. De asemenea, când se produce o eroare chirurgicală sau când operația nu are succes, iar pacientul nu se vindecă, chirurghi suferă și mai mult. Dintre practicanții profesiilor deosebit de stresante (cum ar fi meseriile de polițist, asistent social, profesor sau asistent), chirurghi merg cel mai rar la psiholog sau psihoterapeut.

Încercând să evite durerea emoțională, chirurghi se distanțează deseori de pacienți și vorbesc despre ei folosind numele diagnosticului sau al bolii, numărul camerei de spital sau menționarea tratamentului. Am auzit despre doctori care discută cu colegii lor despre pacienți numindu-i pe aceștia „mastectomia bilaterală“ sau „glioblastomul“, chiar și atunci când se află lângă persoana în cauză. Ce imagine îți vine în minte când spun „mastectomia bilaterală“? Vizualizezi chipul unei femei care are familie, soț și copii care o iubesc? Nu. Vezi doar infirmitatea și cicatricile trupului ei.

Cred că un medic care îi consultă pe pacienți fără să-i asculte sau fără să știe cum să comunice cu ei este ca un preot care nu știe să vorbească cu Dumnezeu. Când un pacient simte că persoana care îl operează nu îl privește ca pe o ființă umană, atât boala, cât și tratamentul devin înfricoșătoare, provocând sentimente de izolare și de neputință ce se instaurează în mintea omului tratat și îi compromit abilitățile de supraviețuire.

Cu cât am profesat mai mult ca medic chirurg, cu atât mi-a fost mai greu să-mi înfrânez sentimentele că am dat greș față de pacienții mei și față de mine însumi. Nu puteam înțelege de ce Dumnezeu a creat o lume cu atât de multe imperfecțiuni. În 1977 am auzit despre un seminar numit „Factorii psihologici, stresul și cancerul“, organizat de oncologul Carl Simonton.

În anii de început ai carierei sale, dr. Simonton a observat că pacienți cu forme similare de cancer care erau expuși unui nivel egal de radiații aveau rezultate foarte diferite. El a identificat variabilele și a descoperit că singura diferență statistică semnificativă părea a fi atitudinea pacienților și dorința de a trăi. Concluzia lui a fost că oamenii cu o atitudine pozitivă trăiau de obicei mai mult și manifestau mai puține efecte secundare din cauza radiațiilor.

La tratamentele oferite, Simonton a adăugat consiliere cu privire la stilul de viață, ce includea ca tehnici terapeutice meditația și vizualizările. Astfel, el a ajutat la înlăturarea rigidității din domeniul practicilor medicale de la acea vreme. Rezultatul cercetării sale a arătat că, atunci când în cadrul tratamentului era inclusă și consilierea pentru adoptarea unui nou stil de viață, la pacienții aflați într-un stadiu avansat de cancer rata supraviețuirii se dubla, iar calitatea vieții lor se îmbunătățea. Simonton a publicat rezultatele studiului în revistele medicale și a scris cartea *Getting Well Again*, împreună cu soția sa, Stephanie Matthews-Simonton (psiholog) și cu James Creighton.¹

1 O.C. Simonton, S. Matthews-Simonton și J. Creighton, *Getting Well Again: A Step-by-Step, Self-Help Guide to Overcoming Cancer for Patients and Their Families*, New York, Bantam, 1980.

Eram fericit că puteam participa la seminarul lui, pentru a deprinde noi abilități ce mi-ar fi fost de folos mie și pacienților mei. Credeam că evenimentul era organizat pentru medici și alți oameni din domeniul medical. Am fost uimit să descopăr că eram singurul medic din sală. Exceptând doi psihologi, toți ceilalți oameni erau pacienți tratați de cancer.

În timpul muncii mele de chirurg, vizualizam deseori procedura chirurgicală, în detaliu, cu o zi înainte ca operația să aibă loc. Așa mă pregăteam să întâlnesc structurile anatomice pe care aveam să lucrez și mă străduiam să prevăd ce probleme neașteptate ar fi putut apărea. Făceam acest lucru cu toate că nu promisem vreun instructaj despre utilizarea vizualizărilor.

Eram sceptic când am ajuns la seminar. Apoi Simonton a pus o muzică mângâietoare și le-a spus celor din sală să închidă ochii. Stăteam lângă unul dintre pacienții mei, în primul rând, și, când Carl m-a privit, nu am vrut să par că nu-i dau ascultare, așa că am închis și eu ochii. Carl a spus „Acum veți vizualiza cum ghidul vostru interior se apropie...”, moment în care am gândit că totul este o nebunie și că nu venisem pentru așa ceva.

Eu sunt și artist, pictor, ceea ce înseamnă că sunt o persoană care lucrează cu imagini. Așa că, în pofida scepticismului inițial, am închis ochii și am urmat indicațiile lui Carl. Curând am început să pășesc mental printre imaginile sugerate, vizualizând totul clar și în detaliu. Experiența avută a fost incredibilă. Brusc, nu îmi mai puneam întrebarea „Ce să cred despre toate astea?”, ci îmi spuneam „Ce experiență intensă!”.

În timpul fiecărui exercițiu, mintea mi se deschidea spre experiențe noi, pe care nu le avusesem în timpul facultății. Așa am început să-mi schimb perspectiva asupra lucrurilor. Priveam fascinat cum participanții la seminar se relaxau vizibil, iar pe chipul lor se citea fericirea, speranța și seninătatea. În loc să se mai simtă victime ale bolii, pacienții realizau că dispun de puternice resurse

interioare, cu ajutorul cărora se puteau vindeca și își puteau rezolva problemele.

În 1979 reveneam la cabinet după trei zile petrecute la un alt seminar, ținut de Elisabeth Kübler-Ross. La sfârșitul zilei, unul dintre partenerii mei, dr. Richard Selzer, mi-a spus:

— O să pleci.

— Ce vrei să spui? l-am întrebat.

— Ești cu totul schimbat. Va veni o zi în care vei alege să nu mai profesezi.

Richard simțea schimbarea de la nivelul conștiinței mele și intuia ce urma să fac. Avea dreptate. După încă zece ani, m-am retras din profesia de chirurg pentru a vorbi cu oamenii și a-i ajuta să se vindece pe alte căi. Cum știa Richard ce aveam eu să fac în viitor? Cum intuise el asta și care era sursa acestei intuiții?

Când am participat la seminarul lui Kübler-Ross, lucrul de câteva ore cu desene spontane a scos la iveală informații incredibile din culisele vieții mele. Datorită antrenamentului meu de chirurg și cunoștințelor de anatomie, observam și aspecte pe care, de obicei, un psiholog nu le poate descifra, cum ar fi structura diferitelor boli și tratamentele urmate, care erau inconștient înfățișate în acele desene. Scurgerile de informații dinspre inconștient apăreau sub forma unor reprezentări comune, cum ar fi copaci, nori sau oameni, indicând care era starea psihică, emoțională și spirituală a persoanei care desena. Imaginile deveneau simboluri ale adevărului interior și exterior, specifice fiecărei persoane. Curând aveam să aflu că Jung era fascinat de cunoașterea pe care o are inconștientul omenesc despre trup și minte, așa cum era ea reflectată în desenele pacienților săi.

Atunci am devenit adeptul acestei practici; și o cutie cu creioane a devenit una dintre uneltele mele terapeutice. Am început să le cer pacienților și familiilor lor să deseneze. Iar desenele acestea ne ajutau să luăm decizii pentru terapia de urmat, bazându-ne nu doar pe analiza rațională, ci și pe cunoașterea interioară; și ne

mai ajutau să înțelegem relațiile de familie și chestiunile de ordin psihologic. Curând aveam să devin furios pe faptul că practica interpretării desenelor și a viselor, referitoare la trup și psihic, nu este inclusă în sistemul de predare la facultatea de medicină. Încă nu am întâlnit un student la medicină sau un medic căruia să i se fi spus la cursuri că renumitul Carl Jung era capabil să diagnosticheze o tumoră cerebrală doar prin analizarea visului unui pacient.¹

Când mi-am dat seama cât de multe informații îmi lipseau, în ciuda atâtor ani petrecuți pe băncile facultății, am luat legătura cu terapeuți care urmau principiile lui Jung pentru a afla mai multe despre munca și cunoștințele lor. Psihologul Gregg Furth, adept al lui Jung și autor al cărții *The Secret World of Drawings*², împreună cu psihologul Susan Bach, o altă adeptă a lui Jung și autoare a lucrării *Life Paints Its Own Span*³, m-au ajutat și m-au îndrumat în acest demers. Susan și-a scris cartea bazându-se pe studiile pe care le-a întreprins în rândul copiilor cu leucemie. Și ea devenise conștientă de faptul că în desenele copiilor se regăseau atât aspecte ce țin de latura psihologică, cât și unele ce țin de partea fizică. Aceste indicii somatice sau organice suplimentare, folosite pentru stabilirea unui diagnostic, pentru recomandarea unui tratament și elaborarea unui prognostic, deveniseră un mijloc eficient de comunicare între medic, pacient și familia aparținătoare.

Nu pot uita mesajul pe care mi l-a trimis Bach după ce îi scriesem despre descoperirile mele legate de desenele pacienților. Mi-a răspuns așa: „Liniștește-te; noi știm deja toate aceste lucruri.“ Psihologii observă încă de la începutul carierei schimbările în

¹ C.G. Jung și A. Jaffe, *Memories, Dreams, Reflections*, New York, Random House, 1963.

² G.M. Furth, *The Secret World of Drawings: A Jungian Approach to Healing through Art*, Boston, Sigo Press, 1988.

³ S. Bach, *Life Paints Its Own Span: On the Significance of Spontaneous Pictures by Severely Ill Children*, Einsiedeln, Elveția, Daimon Verlag, 1990.

bine ale sănătății pacienților atunci când stilul de viață devine unul constructiv. Fiind deosebit de entuziast, le scriesem și unor editori de reviste de psihologie din SUA; mi s-a răspuns că aceste informații erau „adecvate, dar neinteresante“, în vreme ce editorii revistelor de medicină au spus că informațiile erau „interesante, dar inadecvate“ pentru publicațiile lor. Reacțiile unor foști editori și răspunsul lui Susan Bach mi-au confirmat că informațiile mele concordau cu ceea ce se știa deja și era acceptat de către profesioniștii din domeniul sănătății mintale din întreaga lume.

Înainte de a participa la seminariile despre care am vorbit, când mă gândeam la pacienții mei îmi imaginam maladiile lor. Îmi concentram atenția pe aspectele fizice ale bolilor și luam asupra mea responsabilitatea vindecării. După participarea la seminarii, am început să mă gândesc la pacienții mei ca la ființe omenești care au capacitatea și potențialul de a se vindeca. Am început să-i ascult mai mult și să le adresez mai multe întrebări, cum ar fi „Îmi poți descrie ce simți, cu ce te confrunți acum?“. Cuvinte precum „confuzie“, „eșec“ și „neputință“ erau folosite de fiecare dată. Dacă pacientul spunea „Simt un fel de presiune la nivelul umerilor și al spatelui“, îl întrebam: „Ce anume se petrece în viața ta care ar putea fi descris ca tensiune, ca ceva ce te apasă?“. Inevitabil, pacientul îmi vorbea despre o situație recentă din viața lui sau aflată în plină desfășurare pe care o asocia cu sentimentul că duce o povară sau că se simte încolțit de responsabilități cărora nu le poate face față. Conexiunea mentală dintre emoții și starea fizică făcea posibil ca pacientul să găsească soluții și să schimbe situațiile nedorite, pentru a-și ușura povara și a-i acorda trupului mai multe șanse de vindecare. Unii pacienți începeau să se vindece când regândeau totul și își tratau boala ca pe o binecuvântare, ca pe o atenționare pentru un nou început.

O abordare diferită

După ce am început să-mi orientez atenția spre aspectele pozitive din viața pacienților mei și spre scopurile țintite împreună, nu mă mai simțeam izolat și împovărat de responsabilități. La un seminar ținut de Simonton, unul dintre pacienți mi-a spus: „Bernie, mă simt mai bine când sunt în aceeași cameră cu tine, dar nu te pot lua la mine acasă. Trebuie să învăț cum să mă descurc cu viața mea între două întrevederi cu tine.” Când am auzit asta, am simțit că nu am de ce să mai simt că aș fi eșuat în munca mea. Chiar dacă nu puteam vindeca bolile tuturor, măcar îi ajutam să trăiască mai bine, făceam ceva pentru ei. Așa că am trimis scrisori spre o sută de pacienți bolnavi de cancer, spunându-le: „Dacă vreți să trăiți o viață mai lungă și mai bună, veniți la o întrunire.”

Nu aveam nicio idee despre cât de mulți oameni vor răspunde. La vremea respectivă gândeam așa: „Dacă aș fi avut cancer și medicul meu mi-ar fi trimis o scrisoare întrebându-mă dacă vreau să încerc ceva nou, nu i-aș anunța despre asta pe toți bolnavii de cancer pe care îi cunosc?”

Cu numai câteva ore înainte de începerea întrunirii, intrasem în panică. Îmi imaginam că vor veni câteva sute de oameni și că se va forma un rând imens la intrarea în clădire. Cum aveam să-i primesc pe toți? Soția mea, Bobbie, care mă ajutase cu închirierea sălii, mi-a amintit că toate au un început și că, indiferent ce s-ar fi întâmplat, măcar făceam pași în direcția bună. A început să glumească, iar râsetele noastre m-au ajutat să mă relaxez.

Până la începerea întrunirii apăruseră vreo zece doamne. Nu-mi venea să cred! Mi-am dat seama că trebuia să accept că nu știam în ce măsură își doreau pacienții mei să trăiască sau ce anume îi motiva cu adevărat. Bobbie mi-a spus că, de vreme ce majoritatea pacienților bolnavi de cancer primiseră invitația, dar au ignorat ocazia de a beneficia de ceva gratuit care i-ar fi putut vindeca, oamenii care veniseră să participe trebuie că erau cu adevărat excepționali,

asa că a denumit noul grup „Pacienții Excepționali bolnavi de Cancer – PEC”.

Pacienții mei mi-au devenit mentori. Unul dintre cele mai importante lucruri pe care le-am învățat de la ei a fost că noi toți putem avea un comportament de excepție și că, atunci când învățăm cum să-l avem, devenim conștienți de capacitățile noastre de vindecare. Membrii grupului au trăit atât de multe experiențe pozitive de ordin fizic, spiritual și psihologic, încât mulți dintre ei au devenit cunoscuți în rândul colegilor mei de la spital și au căpătat porecla de „nebuni de-ai lui Bernie”. Medicii vorbeau între ei spunând: „Cei din grupul lui Bernie par toți nebuni, dar se vindecă rând pe rând.” Așa că sintagma „nebuni de-ai lui Bernie” a devenit treptat un compliment.

Grupul PEC există și astăzi. În cadrul lui se folosește deoptrivă terapia individuală și cea de grup, aceasta din urmă implicând meditația, vizualizările, desenul, analiza viselor și a sentimentelor. Terapia se bazează pe discuții libere, pacientul simțindu-se în siguranță și fiind îndrumat spre adoptarea unui stil de viață constructiv, spre încredere în sine și autovindecare.

După mai mult de 30 de ani de activitate a PEC, centrele de vindecare a cancerului din întreaga țară au ajuns să-i adopte o parte dintre terapii. Nevoia ca medicina tradițională să abordeze mai complex triada minte-trup-spirit este încă mare, mai ales dacă ne referim la pregătirea cadrelor medicale. Cercetările științifice și atitudinile oamenilor se schimbă lent; dar direcția schimbării este, de obicei, una pozitivă.

Sper ca această carte să îți fie nu doar o sursă de informație, ci și una de inspirație. Fiecare capitol conține informații teoretice, exemplificate de relatări despre pacienți care au reușit să ajungă la rezultate uimitoare și urmate de exerciții ce îți dau ocazia să încerci instrumentele complementare de vindecare.

Capitolul 2

SURSA, SEMNIFICAȚIA ȘI FORȚA SIMBOLURILOR

„Când sufletul vrea să trăiască ceva, își aruncă în față
o imagine a acestei experiențe și apoi pășește în ea.”

MEISTER ECKHART¹

Deseori mă minunez de inteligența semințelor, întrebându-mă ce imagine a vieții au ele la nivel celular. Cum știe o sămânță ce va deveni și cum se pricepe să-și hrănească dezvoltarea? Ceea ce mă impresionează și mai mult este când văd un lăstar care crapă asfaltul. Cum știu semințele încotro este cerul atunci când lumina și căldura nu ajung la ele? Și de ce nu se dau bătute când descoperă că au fost acoperite cu asfalt sau când întâlnesc un zid de piatră? De-a lungul vremii am folosit exemple din lumea plantelor pentru a-i inspira pe cei din familia mea și pe pacienți. Plantele au în genele lor o sursă de înțelepciune și au și simțul gravitației. Nu cedează când dau de obstacole, ci înaintează sau găsesc alte căi de

¹ Citat în *Archive for Research in Archetypal Symbolism*, în Ami Ronnberg și Kathleen Martin (editoare), *The Book of Symbols: Reflections on Archetypal Images*, Köln, Taschen America, 2010, p. 6.

a ajunge la lumină. Așadar, ce le îndeamnă pe plante să-și continue creșterea, indiferent de obstacol?

Cheia tuturor formelor de viață este *comunicarea*. Aceasta include abilitatea simplelor organisme unicelulare, ca și a celor foarte complexe, cum este omul, de a comunica unele cu altele. Ea se referă și la schimbul de informații dintre sisteme, organe și celule atât în interiorul trupului, cât și cu acea conștiință superioară care susține întreaga Creație.

Comunicarea celulară a evoluat atunci când organismele unicelulare au descoperit cum să-și transmită reciproc informații vitale, prin transformarea chimiei mediului înconjurător. În vremuri de restriște, ele secretau substanțe ce le permiteau să se adune laolaltă pentru a supraviețui în fața condițiilor de viață adverse, cum erau seceta sau temperaturile extreme. Strategia formării de grupuri poate fi observată și la organismele evolute, cum sunt elefanții, care obișnuiesc să umble în turmă, sau la bancurile de balene, care își protejează astfel membrii vulnerabili ai comunității pe care o formează.

Organismele evolute au învățat atât la nivel conștient, cât și inconștient, care sunt diferențele dintre comportamentul ce stimulează viața și acela care duce la distrugerea vieții, având căi prin care inteligența predecesorilor este transmisă mai departe, în cadrul fiecărei specii. Problemele apar la specia umană, când noi nu mai dăm atenție mesajelor de pericol deoarece *nivelul de conștiință* ne distrage atenția. Și rog să se observe că nu am folosit cuvântul „inteligență”.

Dacă în copilărie primim mesaje de iubire și de încurajare de la persoanele cu autoritate din viața noastră, atunci reacționăm la pericole și ne conservăm starea de sănătate, respectiv viața, deoarece avem stimă de sine. Ne comportăm inteligent și suntem atenți la schimbul de semnale dintre noi și inconștientul sau trupul nostru. Dar dacă mediul în care ne dezvoltăm în primii ani de viață este unul de permanentă respingere, alegerile și reacțiile noastre devin distructive, neprielnice vieții. Când reacționăm

adecvat la semnalele trupului nostru, comunicarea intracelulară stimulează viața; dar când ignorăm sau refuzăm să acceptăm aceste semnale ori dacă trăim în frică, semnalele se pot transforma în boală.

Să ne gândim la salariatul care spune tot timpul „da” cerințelor imposibile ale angajatorului său, ignorând semnele de oboseală pe care i le transmite organismul ca urmare a nivelului excesiv de stres la care este supus din cauza muncii neîntrerupte. Boala poate fi o reacție a trupului atunci când cineva își ignoră semnele de oboseală și renunță să mai aibă grijă de propria persoană; în astfel de situații, boala îl determină pe cel în cauză să înceteze munca. O astfel de persoană poate suferi de *sindromul diminueții de luni*, numit astfel pentru că în această zi se înregistrează cele mai multe atacuri de cord, sinucideri, atacuri cerebrale și îmbolnăviri. De aceea, când omul se trezește gândindu-se cu groază la ziua ce urmează și simte cum presiunea arterială îi crește, e bine să fie atent la semnalele trupului și să-și dea seama că trebuie să-și găsească o muncă mai puțin stresantă, care, eventual, să-i facă și plăcere; sau măcar să-și schimbe atitudinea față de munca pe care o prestează și față de angajator. Când se produc schimbări în bine, trupul își recapătă sănătatea.

Un mecanism de comunicare este exersarea imaginației prin vizualizări. Înainte de transferul unei informații, aceasta trebuie să fie transformată într-un tipar sau un cod. Acest tipar poate deveni o figură geometrică, asemenea celor de pe țesăturile hainelor. Codul poate genera un gând, așa cum se întâmplă în cazul albinelor care dansează în fața stupului, pentru a le informa pe surate că undeva se află mult nectar. Sau poate dicta o acțiune, ca atunci când semaforul devine verde. Odată ce există intenția, se naște o imagine și începe comunicarea. Comunicarea poate fi un simplu mesaj, ca atunci când un „buton” celular este pe „Pornit” sau „Oprit”, ori poate fi alcătuită dintr-o serie de imagini ce duc la construirea unei catedrale, ca în exemplul de mai jos.