

Dr. JED DIAMOND

# ELIBERAREA DE STRES LA BĂRBAȚI

Cum să folosim  
vindecarea energetică  
pentru a trăi mai bine

Traducere din engleză de  
Liviu Mateescu

**Lifestyle**  
PUBLISHING

CITESTE  
sănatos

## Cuprins

<i>Mulțumiri</i> .....	7
<i>Notă și o ofertă specială din partea autorului</i> .....	9
<b>Prefață.</b> Cum să folosim cel mai eficient cartea de față.....	13
<b>Partea I. Costul stresului și promisiunile vindecării energetice</b> .....	21
Capitolul unu. Riscurile și avantajele vieții de bărbat .....	23
Capitolul doi. Cum te poate omori un stres permanent .....	52
Capitolul trei. Știința din spatele medicinii energetice .....	81
Capitolul patru. „Unealta“ supremă pentru bărbații care vor o viață funcțională .....	105
<b>Partea a II-a. Cum să-ți folosești propriile instrumente de vindecare energetică</b> .....	131
Capitolul cinci. Legătura cu pământul / împământarea .....	133
Capitolul șase. Coerența inimii .....	159
Capitolul șapte. Iubirea devotată.....	181
Capitolul opt. Tehnicile eliberării emoționale.....	211

Partea a III-a. Combaterea stresului acolo unde locuiesc bărbații .....	237
Capitolul nouă. Pe cine numești tu nervos!	
Ce te face să crezi că sunt deprimat? .....	239
Capitolul zece. N-am timp de dureri.....	268
Capitolul unsprezece. Leul în iarnă.....	290
Capitolul doisprezece. Contribuția bărbaților la tranziția de la imperiu la comunitățile pământului.....	313
<i>Stresul și viața bună: resursele pe care le folosesc cel mai mult.....</i>	<i>342</i>
<i>Note de final.....</i>	<i>349</i>
<i>Bibliografie.....</i>	<i>377</i>

## Prefață

Celula este o mașină mânată de energie. Din acest motiv, ea poate fi abordată prin studierea materiei sau prin studierea energiei. În toate culturile și în toate tradițiile medicale de dinaintea noastră, vindecarea s-a obținut prin mutarea energiei.

— Albert Szent-Györgyi,  
laureat Nobel pentru Medicină

## Cum să folosim cel mai eficient cartea de față

Am crescut într-o familie care se baza doar pe ceea ce poți vedea, atinge și desface în bucăți. Mama a fost manager de birou la o companie numită Tubular Structures, care construia schele din țevi — din acelea pe care le folosesc bărbații aceia zdrahoni, care le ridică pentru a zugrăvi o casă sau pentru a repara o fereastră la etajele superioare. Tatăl meu vitreg a fost sudor, dulgher și în fapt era bun la toate. Era o lume mecanicistă, într-un univers ca un mecanism de ceasornic, în care lucruri separate puteau fi asamblate și în care obiectele erau mai importante decât sentimentele. Familia mea credea în științele exacte și m-a învățat să nu am încredere în niciun lucru care nu poate fi măsurat.

Dar mai exista o ramură a familiei mele, despre care rareori discutam. Tatăl meu biologic era scriitor, poet și actor de teatru. În anii de după nașterea mea, el s-a zbatut ca să

găsească de lucru pentru a-și întreține familia. Stresurile vieții lui s-au tot acumulat, iar el a avut o tentativă de sinucidere pe când eu aveam cinci ani. A fost trimis la un spital psihiatric, pentru tratament. În timp ce creșteam, am încercat să înțeleg ce s-a întâmplat cu el. Mintea mea nu putea pricepe ideea că omul a fost doborât de o misterioasă „cădere nervoasă”, pe care nu o puteam vedea și pe care nimeni nu părea capabil să o explice. Uitându-mă în urmă, îmi dau acum seama că viața mea a fost modelată de două forțe contradictorii:

1. Lumea lucrurilor pe care le putem aborda și manipula cu cele cinci simțuri ale noastre: „structurile tubulare” ale lumii.
2. Lumea energiei și a spiritului, care poate cauza „căderi nervoase”, dar la fel de bine poate inspira scrierea prozei și a poeziei.

Vindecarea energetică ne permite să creăm o punte între aceste două lumi. După cum veți afla, ea ne permite să facem față unor probleme la nivel fizic, dar și unor probleme care sunt cauzate de tulburări emoționale și spirituale. Mi-a luat mult timp să accept relația mea cu vindecarea energetică. Chiar și după ce am știut că funcționează, tot nu i-am dat crezare. Aveam nevoie de o explicație științifică pentru modul și rațiunea pentru care funcționează. Voiam să fiu sigur că medicina energiei nu este una dintre acele cure cu ulei de șarpe, gen New Age, bună la tot și la toate, dar în realitate bună de nimic.

**Vindecarea energetică se bazează pe presupunerea că boala este rezultatul unor tulburări în energiile și în câmpurile energetice ale organismului și că ea poate fi abordată prin intervenții în aceste energii și câmpuri**

**energetice.** Medicina energetică este unul din cele cinci domenii ale „medicinii complementare și alternative”, identificate de NIH (National Institutes of Health). David Feinstein și Donna Eden, doi dintre cei mai cunoscuți experți în noul domeniu al medicinei energetice, spun că medicina convențională se concentrează în esență pe biochimia celulei, a țesutului și a organelor. Medicina energetică, în esență, se bazează pe câmpurile care organizează și controlează dezvoltarea și repararea celulelor, țesuturilor și organelor și pe modalitățile de a influența aceste câmpuri<sup>1</sup>.

Deși încă mai avem multe de învățat, cred că fundamentul științific al medicinei energetice este destul de solid pentru a împărtăși ceea ce am învățat până acum<sup>2</sup>. Sunt convins că în prezent putem scăpa de tipurile de stres care omoară atât de mulți bărbați și familiile lor. Aceste metode simple sunt incredibil de puternice — atât de puternice încât nu mai trebuie să ne bazăm exclusiv pe „experți” ca să ne păstrăm sănătatea. Prin folosirea instrumentelor medicinei energetice putem să recăpătăm controlul asupra propriilor noastre vieți. Putem să adoptăm înțelepciunea lui William Ernest Henley, care a spus: „Sunt stăpânul soartei mele: sunt căpitanul sufletului meu”.

Cartea de față se dorește a fi un ghid pentru cititorul care trece prin acest proces. Vă voi însoți pas cu pas de-a lungul călătoriei, împărtășind cu voi ceea ce a mers pentru mine și ceea ce a mers pentru prietenii și clienții mei. Cartea aceasta se ocupă în principal de sănătatea bărbaților, dar nu este doar pentru bărbați. Și femeile sunt preocupate de sănătatea bărbaților din viața lor. Am inclus rezultatele celor mai noi studii științifice, care demonstrează valoarea medicinei energetice în abordarea celor mai dificile probleme cu care suntem confrunțați astăzi. Ne vindecăm pe noi înșine, dar



ne vindecăm și relațiile cu alți oameni și cu frumoasa planetă pe care o împărtășim cu toții, iar în acest spirit vă ofer instrumentele pe care le-am găsit a fi cele mai folositoare și mai eficiente; odată ce ați învățat fundamentele, există adrese de internet și notele de final pentru aprofundarea studiului.

## **Medicina energetică: conexiunea minte-corp**

Prima mea experiență cu vindecarea energetică a avut loc la scurt timp după ce am absolvit UC Berkeley, în 1968. Soția mea și cu mine am găsit o minunată casă în Pinole, o suburbie rurală din East Bay, peste pod de San Francisco. Vecinii noștri aveau cai și ne lăseau să-i călărim ori de câte ori voiam. Viața era minunată.

În prima vară petrecută la Pinole, i-am invitat pe prietenii noștri apropiați din facultate să ne viziteze. Aceștia aveau un fiu de patru ani, frumușel foc și foarte năzdrăvan. Pe când noi stăteam să depănăm povești despre succesele în viață, băiețelul s-a strecurat pe sub un gard în țarcul cailor, unde un cal mai sperios i-a tras o copită.

Până să ajungă tatăl la el, copilul țipa îngrozit și un cucui roșu i se înălța din frunte. Mama l-a liniștit cu vorbele sale. I-a spus, calm, că ea e acolo și că totul va fi bine. A ridicat o mână la cam zece centimetri de fruntea lui și a făcut o pasă înainte-înapoi pe deasupra răni. În vreme ce ea făcea asta, tatăl băiatului a sunat Salvarea. Băiatul părea să se liniștească și, în cele din urmă, a încetat să mai plângă.

M-am întrebat cum poate să-l ajute pe băiat fluturarea unei mâini materne. Ea a continuat să-și miște încet mâna și a spus: „Este vindecare energetică”. Am dat din cap cum

că aș fi înțeles. Ea și-a îndreptat atenția înapoi spre fiul ei. Mi-am dat ochii peste cap și m-am uitat la soția mea, spunându-mi în sinea mea: „O iubim, dar ce face e *aiurea*“.

Ei bine, lucrurile chiar s-au terminat cu bine. Băiatul a fost consultat la spitalul local și nu părea să fi pățit nimic grav. Mentea mea științifică a tras concluzia că probabil nu a fost rănit deloc. Am băgat vindecarea energetică la categoria bazaconii New Age și am uitat cu totul de ea. Mult mai târziu aveam să aflu că știința reală a demonstrat că organismul energetic poate ajuta organismul fizic să se vindece. De-a lungul anilor, am încercat mai multe tipuri de practici de vindecare energetică. Nu toate au funcționat în ce mă privește, dar cele patru pe care le descriu în cartea de față și-au dovedit valoarea în timp. Am descoperit că aceste patru metode sunt cele mai simple, mai eficiente și mai înrădăcinate în știință.

## Opțiuni pentru folosirea cărții de față

Dacă ești sceptic, foarte bine. E bine să ai o atitudine de tipul „dovedește-mi“. Tot ce îți cer este să-ți păstrezi mintea și inima deschise pe măsură ce afli despre puterea vindecătoare a energiei. Orice ai crede despre vindecarea energetică, bănuiesc că vei fi de acord cu mine asupra următoarelor:

- **Nu prea ne mai permitem să ne îmbolnăvim.** Actualul sistem de sănătate nu funcționează în cazul multora. Este prea scump și destul de ineficient în tratarea afecțiunilor cronice cu care ne confruntăm cu toții în ziua de azi.
- **Este mai bine să previi decât să tratezi.** Stresul stă la rădăcina multor probleme medicale. Dacă putem reduce stresul, putem să ne îmbunătățim sănătatea.



- **Tratarea ființelor umane ca și cum ar fi niște mașini nu merge.** Lumea noastră modernă ne separă de noi înșine, unul de altul și pe noi de Pământ. Practicile noastre medicale tratează o mie de probleme separate, dar adesea ele neglijează persoana ca întreg. Trebuie să existe niște alternative mai bune.
- Trebuie să existe o cale mai bună.

Există mai multe modalități de a aborda această carte. **Începeți cu începutul și terminați cu sfârșitul.** Multora le place această metodă. O iei la rând, pas cu pas.

**Mergeți direct la secțiunea cu instrumentele și puneți-le în aplicare.** În Partea a II-a a cărții descriu cele mai eficiente patru elemente ale vindecării energetice. Puteți citi această secțiune și aplica instrumentele la problemele din viața voastră. În domeniul medicinei energetice, există o vorbă: „Încearcă orice”. Deși ofer în carte exemple concrete privind modul de folosire a acestor tehnici, ele s-au dovedit bune pentru un întreg evantai de probleme.

**Începeți cu secțiunea privind problemele.** În Partea a III-a a cărții, abordez problemele cu cea mai mare importanță pentru bărbați. Puteți învăța multe despre probleme cum ar fi durerea, sexualitatea la jumătatea vieții sau furia și apoi puteți încerca diverse instrumente și vedea cum funcționează ele asupra problemei care vă preocupă cel mai mult.

Ideile care ar putea fi de cel mai mare ajutor sunt cu **litere îngroșate**, ca să puteți găsi rapid ce este mai valoros. Evident, acestea sunt doar pepitele pe care le-am considerat cele mai importante. Fără îndoială, veți dori să aveți un marker sau un pix, cu care să vă notați metodele preferate.

## Un avertisment

Dacă ești ca mine, s-ar putea să descoperi că aceste instrumente funcționează atât de bine încât n-o să-ți vină să crezi. Poate că mintea ta sceptică va interveni brusc și îți va spune să încetezi să le mai aplici, chiar dacă funcționează la tine. Într-o lume în care ni se spune că medicina adevărată este scumpă și necesită mult timp și suferință, cu greu ne vine să credem în niște practici care funcționează și sunt ieftine, rapide și fără durere. Nu uita, unele lucruri sunt prea bune ca să fie adevărate. Altele sunt pur și simplu bune. Aceste tehnici sunt încă noi și mai rămân multe de învățat. Dar nu văd motivul pentru care să amânăm începerea utilizării lor.

Putem să învățăm unii din experiența celorlalți și mă bucur sincer să aflu vești de la oameni. Puteți să mă contactați prin intermediul paginii mele web: [www.MenAlive.com](http://www.MenAlive.com). Aș dori să aflu dacă aceste instrumente v-au fost utile.