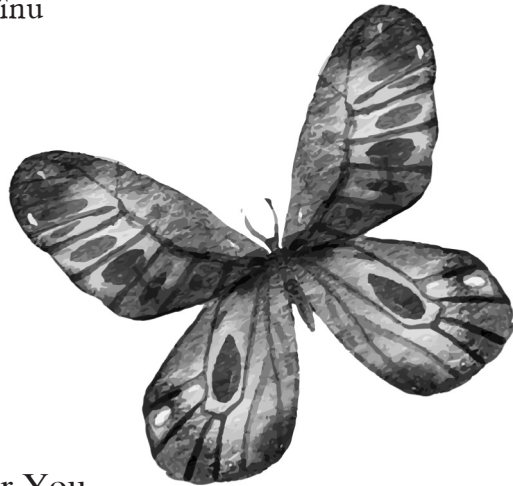


Arta vindecării

Dr. Bernie S. Siegel și Cynthia J. Hurn

Traducere din limba engleză de
Maria Spînu



Editura For You
București
2017

Cuvinte de apreciere pentru cartea *Arta vindecării*

„Dincolo de lumea vizibilă a trupului se află un tărâm invizibil, inconștient, ce poate fi o forță puternică în procesul de vindecare. Dr. Bernie Siegel este printre primii care îi învață pe oameni cum să aducă acest factor în prim-planul conștiinței. Rezultatul poate fi nu numai vindecare fizică, ci și o viață împlinită, trăită în pace și cu bucurie. Când îmbinăm arta vindecării cu știința tămăduirii, medicina modernă devine completă. Mulțumim, Bernie, că ne arăți calea!“

Dr. Larry Dossey, autor al cărții *One Mind*

„Bernie Siegel era deja un chirurg cunoscut atunci când a descoperit formele subtile de comunicare de care este capabilă mintea umană. El a început să studieze inconștientul, opera lui Carl Jung și puterea de vindecare ce există inerent în tot ceea ce este viu – o călătorie ce a condus la vindecarea multora dintre pacienții săi. Acest lucru l-a determinat să-și schimbe direcția în carieră și să înceapă să scrie despre ceea ce a descoperit. În această carte, Bernie Siegel îmbină cunoașterea științifică cu compasiunea atunci când își folosește privirea antrenată pentru a observa, cu implicare și căldură, cum sunt influențate vindecarea și starea de bine de o anume percepție, de intenție și de comunicarea nonverbală/psihică. [...] Această nouă carte optimistă oferă diverse modalități prin care [citorii] pot învăța să-și utilizeze forța interioară de autovindecare.“

Anna Jedrziewski, în *Retailing Insight*

Introducere

ÎNTREBĂRILE FUNDAMENTALE

„Dacă vrei ca mintea și trupul să-ți fie bine,
începe prin a-ți vindeca sufletul; acesta-i primul pas.“

PLATON¹

Ieri am fost să-mi înnoiesc permisul de conducere. Știam că voi sta la rând și că vor fi mulți oameni în aceeași situație ca și mine, nerăbdători să primească documentele mai repede, așa că nu prea mă trăgea inima într-acolo. Dar, la scurtă vreme după ce ajunsesem, o funcționară a strigat numărul de pe tichetul meu. Am privit cu surprindere în jur. Mulți dintre oamenii de acolo așteptau de mult mai multă vreme decât mine. Credeam că era rândul altcuiva. Dar funcționara a strigat iar numărul meu, așa că m-am îndreptat spre biroul ei.

Imediat ce m-a văzut, a zâmbit bucuroasă, recunoscându-mă. Și-a amintit că mama ei fusese operată de mine, cu mulți ani în urmă. Conversația a fost deosebit de plăcută și mi-a povestit cât de bine se simțea acum mama ei. La plecare continua să-mi mulțumească pentru faptul că îi ajutasem mama să se vindece. Nu se

¹ Citat în M.J. Knight, ed., *A Selection of Passages From Plato for English Readers*, New York, Macmillan, 1895, vol. 1, p. 2.

referea la operație sau la chimioterapie. Vorbea despre *viața* mamei sale. Nu era vorba despre trupul ei sau despre boală, ci despre lucrurile care au făcut ca viața ei să capete sens. Când am plecat de acolo mă simțeam foarte bine. Întâlnirea noastră nu fusese întâmplătoare. Fusese un dar. Nu există coincidențe.

Lucrurile pe care ți le voi împărtăși aici – faptele care m-au condus spre o nouă înțelegere a vieții – nu izvorăsc din credințele mele, ci din experiența personală și din munca mea cu pacienții și cu familiile lor. Mintea mea deschisă mi-a îngăduit să învăț mult mai multe de pe urma experiențelor trăite și să devin un vindecător mai bun decât aceia care au aceeași profesiune cu mine și care spun că nu pot accepta ceea ce nu este demonstrabil sau explicabil. Dacă nu ne dorim să acumulăm mai multă cunoaștere, nu vom învăța niciodată și astfel ne putem rata șansa de a ne trăi viața creativ. Așa că eu, unul, nu pierd niciodată prilejul de a-mi pune întrebările fundamentale. La ce mă refer când spun asta?

La întrebările pe care trebuie să ni le adresăm și care sunt: Cum facem ca invizibilul să devină vizibil? Ce parte a ființei noastre continuă să vadă atunci când ne părăsim trupul și trecem printr-o experiență din apropierea morții? Cum știm intuitiv ce planuri creează inconștientul nostru? Cum comunică persoanele înzestrate cu abilitatea clarviziunii și a clarcogniției cu oamenii și animalele care se află la mare depărtare sau care au murit? Cum reușește ansamblul de celule ce formează un organism să trimită semnale spre mintea conștientă despre nevoile și starea lor de sănătate? Și care este limbajul creației și al sufletului?

Partea invizibilă despre care vorbesc se regăsește la nivelul fizicului, mentalului, emoționalului și psihicului nostru. Cei mai mulți dintre noi devenim conștienți de armonia sau dizarmonia noastră interioară ca urmare a stărilor, sentimentelor și simptomelor pe care le avem. Apoi ne bazăm pe examinări medicale și teste de laborator pentru a ști ce se întâmplă în interiorul trupului. Dar să ne imaginăm pentru o clipă că am putea ști totul *înainte*

ca o afecțiune fizică sau o criză emoțională să ne atragă atenția. Cât de sănătoși am fi atunci și cât de vibrantă ne-ar deveni viața! Din pricina limitelor pregătirii medicale, rareori avem oportunitatea de a afla care sunt adevăratele cauze ale bolilor. Și totuși, este posibil să prevenim bolile și căderile nervoase.

Dacă pătrundem în inconștientul nostru, putem fi îndrumați spre o cunoaștere mai amplă. Practicile și tehnicile prin intermediul cărora reflectăm asupra interiorului nostru ne permit să comunicăm și să învățăm de la această inteligență superioară, indiferent dacă alegem să facem asta desenând, visând, meditănd, făcând exerciții de respirație sau apelând la orice alte metode care ne conduc spre tărâmul vindecător al înțelepciunii interioare.

Nu numai că este posibilă comunicarea cu această inteligență superioară, ci ea are loc tot timpul, fie că ne dăm seama sau nu, fie că ne place sau nu. Aceeași inteligență care permite celulelor să comunice în interiorul trupului omenesc se regăsește în toate formele de viață. Ea se caracterizează prin fluiditate și este pusă în mișcare atât prin intenție, cât și prin lipsa acesteia, traversând granițele materiei, ale timpului și spațiului. Această inteligență ne ajută deseori în modalități ce ne par simple coincidențe. Întâmplări de neexplicat, vindecări și mesaje salvatoare sau reconfortante ce apar exact în clipa în care avem nevoie de ele, așa cum mi s-a întâmplat mie ieri, când așteptarea de la biroul de înnoire a permiselor a fost scurtată și am primit în dar recunoștința acelei femei.

Pentru a recepta această comunicare, pe care o percepi fie prin simboluri, fie prin cuvinte, trebuie să-ți liniștești mintea, astfel încât ea să fie ca suprafața unui lac pe deasupra căruia nu adie nicio boare și pe care nu există niciun val care să-i tulbure oglinda. Astăzi am trecut printr-o experiență care este un bun exemplu. Soția mea, Bobbie, are scleroză multiplă de câteva decenii și eu sunt acela care o îngrijește. În unele zile am atât de multe alte lucruri de făcut, încât totul pare copleșitor. Uneori este foarte greu să continui să-mi păstrez credința și să urmez calea compasiunii. Mi-am

dedicat întreaga viață vindecării oamenilor și mereu i-am încurajat pe toți să-și poarte de grijă atât lor, cât și celor din jur. Dar e dificil să-ți urmezi propriile sfaturi când acorzi asistență pe termen lung unei persoane dragi. Poți uita cu ușurință că și tu, la rândul tău, ai anumite nevoi.

Azi-dimineață am scos câinii la plimbare și am mers într-unul dintre locurile mele favorite: cimitirul din apropierea casei, vechi de câteva secole. Acesta se află într-o zonă mărginașă a orașului, așa că rareori întâlnesc pe cineva acolo, cu excepția cazurilor în care are loc o comemorare sau o înmormântare. Pentru că în cimitir este atât de multă liniște, pot lăsa câinii să alerge liberi. Pentru mine este ca o meditație în aer liber, iar pentru ei, o aventură. Câinii sunt adevărați maștri în a trăi momentul prezent. Astăzi, ei au descoperit un obiect care se afla pe jos, departe de morminte, pe marginea drumului. Am mers să văd despre ce este vorba. Era un ursuleț alb de pluș, pe pieptul căruia scria „Iubește-mă!“ Ursulețul era atât de curat, încât ai fi spus că cineva tocmai îl adusese de pe raftul unui magazin de jucării. Am privit de jur împrejur; nu era nimeni în preajmă. Am citit din nou, cu voce tare, textul de pe pieptul ursulețului: „Iubește-mă!“ Mă simțeam ca și cum cineva ar fi pus intenționat jucăria acolo, știind că acesta era mesajul de care aveam nevoie. Un adevărat dar! Am luat ursulețul și l-am dus acasă.

Întâmplările ce par simple coincidențe, ca în acest caz, au loc exact atunci când avem nevoie de ele. Când îți acorzi suficiente momente de liniște, sporești șansele de a primi mesaje de iubire și sprijin. Acum ursulețul se află pe masa de la bucătărie, alături de alți ursuleți găsiți. Am creat un mic altar cu ajutorul lor, iar această imagine este una dintre terapiile mele preferate.

Limbajul creației și al sufletului este exprimat în nenumărate modalități; uneori sub forma unei șoapte subtile, iar alteori cu atât de multă claritate, încât cu greu te poți îndoi de el și nu-l poți ignora. În trecut eram sceptic, pentru că nu știam prea multe. Nu

fusesem pregătit să analizez lucrurile din diverse perspective. Dar de-a lungul timpului am învățat să-mi deschid mintea față de alte tipuri de comunicare și alte posibilități.

Cândva am apelat la o persoană care comunica intuitiv cu animalele și care locuia în California, pentru a ne spune unde se află pisica noastră pierdută în Connecticut. Altădată am avut o experiență în apropierea morții și așa am învățat că un om există nu doar datorită trupului său. Am trăit experiențe ce își aveau originea în vieți din trecut și am primit mesaje de la pacienți decedați, transmise prin intermediul unor oameni care aveau capacități clarcognitive. Am auzit chiar și glasuri ale celor trecuți dincolo. Nu am căutat aceste experiențe, dar le-am trăit. În loc să resping aceste realități din cauza faptului că nu le înțeleg, m-am străduit, asemenea astronomilor și fizicienilor, să accept experiențele trăite, să explorez partea invizibilă a lucrurilor și să aflu căi de comunicare.

Psihoterapeutul Ernest Rossi a remarcat că „cele trăite zi de zi și ceas de ceas, ca experiențe, senzații, gânduri, imagini, emoții și comportamente, pot modela înzestrarea noastră genetică și neurogenetică în modalități ce ne schimbă structura fizică și funcționalitatea creierului”¹. Ceea ce a vrut să spună este că mintea noastră e ca o telecomandă cu un nesfârșit număr de canale dintre care putem alege (conștiința superioară), iar trupul este precum ecranul unui televizor ce redă orice program alegem. Dacă te limitezi la programele acceptate de semenii tăi, va trebui să te conformezi totdeauna și să rămâi în interiorul granițelor stabilite, iar succesul ți se va măsura în funcție de recunoașterea pe care o capeți din partea celorlalți. Cu alte cuvinte, dacă acorzi mai multă atenție programului referitor la finanțe decât celui referitor la spiritualitate, viața ta va avea ca punct central latura financiară, iar succesul ți se va măsura în funcție de averea pe care o aduni. Dacă îți îndrepti atenția

¹ E.L. Rossi, *The Psychology of Gene Expression*, New York, W.W. Norton, 2002, p. 4.

spre programul ce se referă la spiritualitate, vei avea ca scop să-i ajuți pe cei din jur, iar succesul ți se va măsura în funcție de acțiunile întreprinse pentru a le face semenilor viața mai bună. Astfel, nu te vei mai simți dirijat de regulile sociale, politice sau religioase și viața pe care ți-a dăruit-o Dumnezeu va deveni darul tău pentru Dumnezeu, prin acțiunile tale.

Conștiința poate fi descrisă ca un câmp universal care ne reunește pe toți, iar cercetările în domeniul fizicii cuantice au confirmat asta. Lucrări precum *The Psychology of Gene Expression*, scrisă de Rossi, ne arată cum funcționează mintea universală. Rossi se referă la o formă de inteligență care comunică prin intermediul schimbărilor ce se produc la nivel genetic în fiecare dintre noi. El spune așa: „Genele din această clasă specială [*immediate early genes* – IEG] pot răspunde la stimuli psihosociale și la evenimente marcante de viață într-o manieră adaptativă în numai câteva minute. Genele IEG au fost descrise ca fiind mediatorii nou descoperiți dintre zestrea genetică stabilă și cea în formare. IEG primesc semnale de la mediul înconjurător care activează gene ce formează proteinele care dezvoltă funcțiile celulare ce privesc sănătatea sau boala. Genele IEG fac legătura dintre minte și trup; ele joacă un rol fundamental în medicina psihosomatică, în vindecarea trupului cu ajutorul minții și în artele terapeutice.”¹

Dacă nu crezi că genele pot comunica și transmite mesaje importante ce inițiază reacțiile imediate care ne garantează supraviețuirea, gândește-te cum învață bacteriile să reziste la antibiotice, cum rezistă virușii la antivirale, cum se vindecă rănilor deschise, cum rezistă viețuitoarele la paraziți etc. Toate aceste procese necesită o formă de inteligență care preia controlul asupra situației și apoi emite un răspuns adecvat spre restul celulelor din organism. Iar acest lucru trebuie să se întâmple la nivel genetic, astfel încât informațiile să fie transmise generațiilor următoare.

¹ *Ibid.*, p. 481.

Cunoașterea și amintirile sunt arhivate atât în creier, cât și în celulele trupului. Acest lucru se observă cât se poate de clar, de exemplu, când o persoană supusă unui transplant de organe se trezește după operație cu amintiri noi și preferințe căpătate de la persoana donatoare. Curând după operația de transplantare a plămânilor și a inimii, desfășurată la Yale New Haven Hospital, Claire Sylvia a fost întrebată ce aliment își dorește cel mai mult. Femeia a răspuns: „Mi-e tare poftă de-o bere.”¹ Apoi s-a întrebat în sine ei: „Oare de ce am spus asta?” Ea nu obișnuia să bea bere; nici măcar *nu îi plăcea* gustul berii. Dar donatorul inimii fusese un adolescent cărui îi plăcea mult berea și care obișnuia să meargă pe motocicletă în timpul liber. După o perioadă, tânărul i-a apărut femeii într-un vis și i-a spus cum îl cheamă. În cele din urmă, ea a găsit familia donatorului, datorită necrologului publicat în presă, a mers la părinții lui, i-a cunoscut și a aflat mai multe despre tânăr. Claire, despre care voi povesti mai multe în Capitolul 4, mi-a cerut să ne întâlnim, pentru că eu eram singurul dispus să o asculte, în timp ce toți ceilalți o considerau nebună. Claire a scris o carte despre experiența ei: *A Change of Heart*.

O altă formă de inteligență invizibilă și de comunicare în afara trupului este abordată de Lynne McTaggart în cartea ei *The Field*. Ea scrie: „Cercetătorii care se ocupă de fizica cuantică au descoperit o proprietate neobișnuită la nivel subatomic, pe care au numit-o «spațialitate». Această proprietate este abilitatea unei entități cuantice, cum ar fi un electron, de a influența instantaneu o altă particulă cuantică, indiferent de distanța dintre ele, *chiar dacă nu are loc niciun fel de schimb energetic sau de forțe*.” Odată ce între cele două particule a avut loc un contact (de orice fel), ele „mențin o conexiune chiar și atunci când sunt separate, așa încât

¹ C. Sylvia și W. Novak, *A Change of Heart: A Memoir*, Boston, Little, Brown, 1997, p. 89.

acțiunile uneia le vor influența pe ale celeilalte, oricare ar fi distanța dintre ele¹.

Dovezi ale comunicării invizibile dintre particulele subatomice există de multă vreme. De pildă, s-a observat că mutațiile biologice care apar la anumite specii de plante, în anumite părți ale lumii, se petrec și în restul zonelor de pe Terra. Și cunoașterea este comunicată; de pildă, când o specie învață să folosească bățul ca unealtă pentru îndeplinirea unei sarcini specifice, acea strategie este deprinsă și de alte exemplare ale speciei, aflate în alte colțuri ale lumii, cu toate că exemplarele nu au la dispoziție căi convenționale de comunicare.

În Anglia, după zeci de ani în care laptele fusese livrat în siguranță la domiciliul clienților, păsările au învățat dintr-odată să ciugulească folia ce astupa sticlele. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, livrările de lapte au fost sistate. La sfârșitul războiului, când oamenii primeau din nou comanda zilnică de lapte chiar la poartă, păsările și-au reluat obiceiul. Din cauza lungii perioade de timp în care practica livrării laptelui fusese întreruptă, foarte puține dintre păsările care învățaseră să facă asta întâia oară supraviețuiseră. Cum deprinseseră obiceiul speciemenelor mai tinere, imediat după reluarea livrărilor?

Odată ce fizicienii au identificat aspațialitatea (proprietate subatomică a particulelor cuantice de a influența alte particule fără implicarea vreunei forțe sau a vreunei energii), observatorii au declarat că astfel se explică unele fenomene, cum ar fi faptul că animalele au deprinderi pe care nu le-au învățat direct. Ceea ce traversează spațiul și timpul nu este materia, ci inteligența.

Când aud despre un fenomen care nu le-a fost explicat în timpul anilor de formare, medicii occidentali afirmă deseori „Nu pot accepta așa ceva“. Ceea ce vor să spună este că „Nu pot explica așa

¹ L. McTaggart, *The Field: The Quest for the Secret Force of the Universe*, ediție revizuită, Londra, HarperCollins, 2008, p. 11.

ceva“. Astfel că resping orice informații noi. Dar dacă vrem să ne bucurăm de întregul nostru potențial, trebuie să avem mintea deschisă. În cartea *The Energy Cure: Unraveling the Mystery of Hands-On Healing*, dr. William Bengston vorbește despre cercetarea sa experimentală asupra șoarecilor injectați cu o formă agresivă de cancer ce ajunge în stadiul terminal în numai câteva săptămâni, în 100% dintre cazuri. Bengston a antrenat câțiva studenți să întreprindă vindecări cu ajutorul palmelor, numite „imagini ciclice“. Cercetătorii nu mai practicaseră niciodată vindecări de acest fel și nici nu aveau interes sau credință în așa ceva. În majoritatea cazurilor, șoarecii tratați s-au vindecat complet. Iar acest rezultat a apărut nu doar o singură dată, ci de mai multe ori, în timpul experimentelor desfășurate în laboratoarele câtorva instituții cu renume. Însă chiar și colegii lui Bengston, care observaseră experimentele și fuseseră martori ai uimitoarelor rezultate, refuzau să creadă că practicanții medicinei tradiționale îi vor lua în serios munca.¹

Experiențele din apropierea morții ne arată că suntem mai mult decât un simplu corp fizic. Jung spunea deseori că psihicul și materia sunt aspecte complementare ale aceluiași lucru. Cred că aceste două aspecte comunică între ele prin intermediul imaginilor – limbajul creației și al intenției. Cu ajutorul imaginilor din visele noastre și al desenelor pe care le facem spontan putem să ne conectăm la înțelepciunea noastră interioară și să aflăm care este adevărata noastră personalitate. Ne putem îndepărta mesajele negative sădite în minte și reprograma gândirea cu ajutorul vizualizărilor creative și al afirmațiilor pozitive, pentru a adopta atitudini constructive. Putem învăța cum să trăim în prezent și să folosim puterea vindecătoare a unor practici zilnice, cum ar fi meditația, râsul sau scrierea unui jurnal. A ne iubi și a ne vindeca viața

¹ W. Bengston și S. Fraser, *The Energy Cure: Unraveling the Mystery of Hands-On Healing*, Louisville, CO, Sounds True, 2010.

nu privește doar combaterea bolilor, ci înseamnă să fim sănătoși, să trăim în armonie și să ne simțim împliniți.

În cartea de față, *Arta vindecării*, abordez toate aceste subiecte. Mai vorbesc și despre avantajele pe care ți le oferă lucrul cu animalele, cu persoanele care au capacitatea de a fi medium și cu persoanele intuitive. Voi relata câteva dintre poveștile pacienților mei și sper să ilustrez concret felul în care alți oameni folosesc practici creative și au rezultate pozitive. Prin intermediul acestei cărți ofer și o gamă largă de exerciții (în secțiunea numită „Sfatul medicului“), pentru a te ajuta să-ți explorezi propria înțelepciune.

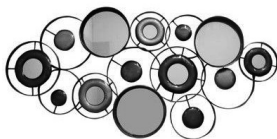
De când am încetat să mai operez, pentru a-i ajuta în alte feluri pe pacienții mei să se vindece, spun despre mine că practic „chirurgia à la Jung“. Acum folosesc alte instrumente decât bisturiul pentru a-i ajuta pe oameni. O cutie cu creioane, un pistol cu apă, un clopoțel și un marker sunt patru dintre aceste instrumente de lucru. Vei citi și despre formarea grupului terapeutic Exceptional Cancer Patients, ale cărui baze au fost puse de mine și de soția mea, Bobbie. Grupul continuă să se întrunească periodic și a ajutat sute de persoane să-și vindece atât viețile, cât și trupurile. Oamenii au în ei înșiși puterea de a se vindeca. De nenumărate ori am văzut cum pacienți de-ai mei au avut rezultate pozitive după ce au adoptat o parte dintre tehnicile și atitudinile prezentate în această carte.

Pe website-ul meu, www.berniesiegelmd.com, ofer cărți și CD-uri ce facilitează meditația, precum și consultații personale, în cadrul secțiunii „Ask Bernie a Question“. În multe articole și interviuri postate pe site recomand o serie de unelte creative ce îi ajută pe oameni atunci când trebuie să ia anumite decizii în viață și când se confruntă cu anumite încercări. Cartea de față este un instrument în plus, menit să-i ajute pe oameni să trăiască (sau să moară) armonios, cu sentimentul împlinirii și al liniștii sufletești.

Vreau să fac cunoscută lumii întregi metoda mea de „chirurgie à la Jung“, mai ales persoanelor care lucrează ca terapeuți și pacienților și familiilor acestora, așa încât cu toții să înțeleagă

faptul că aspectele somatice ale sănătății sau ale bolii nu pot fi separate de integrarea naturală a minții, trupului și spiritului. Ne petrecem foarte mult timp și cheltuim foarte mulți bani pentru a studia spațiul extraterestru. Dar spiritul ființei umane oferă și el la fel de multe enigme și minuni; și de aceea ar trebui introdus ca disciplină de studiu în facultățile noastre de medicină.

Când ne deschidem mintea, când ne ascultăm înțelepciunea interioară și conștiința, desenând ceea ce ele ne îndeamnă, începem să ne simțim împliniți și uneori are loc miraculoasa călătorie spre sănătate și vindecare autoindusă. Când suntem de acord să facem această călătorie, devenim artiști și ne punem viața pe pânză. Te invit să adopți chiar acum curiozitatea și deschiderea sufletească a unui copil și să parcurgem împreună paginile ce urmează. Pe măsură ce vom lucra, vei descoperi că vom fi creat, practicat și experimentat împreună arta vindecării. Când artistul din noi prinde viață, ne simțim stimulați și devenim creatori, ajutându-i astfel pe toți cei din jurul nostru. Așadar, citește, ia pensulele și culorile și începe să trăiești o viață autentică.



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 intervievate, 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 practicantii 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.

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 CONȘTIENTUL
ȘI INCONȘTIENTUL 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 viața / 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

Învață 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

