

INIMA MINTII



Connirae Andreas, PhD

Steve Andreas, MA

**Activarea puterii interioare pentru schimbare
cu ajutorul programării neurolingvistice**

Traducere: Nicoleta Radu

Editura VIDIA
București 2011

Cuprins

Introducere	13
Capitolul I. Cum depășim tracul	17
În multe studii, tracul este cotate ca fiind teama cea mai intensă. Descoperind <i>modul</i> în care gândim despre vorbitul în public, vom putea să depășim această teamă întâlnită frecvent	
Capitolul II. Cum învățăm să scriem corect	27
Deși este o sarcină simplă, scrierea demonstrează că atunci când învățăm etapele mentale pe care le parcurge o persoană care ortografiază corect, această aptitudine poate deveni ușoară și firească pentru noi. Toate aptitudinile și abilitățile au la bază „programe mentale” care pot fi învățate, obținându-se astfel succesul	
Capitolul III. Cum devenim mai independenți în relațiile pe care le avem	37
Cum să ne perfecționăm capacitatea de a ne evalua singuri și de a depinde cât mai puțin de opiniile celorlalți. Include și un procedeu pentru depășirea codependenței	
Capitolul IV. Vindecarea traumelor	59
Descoperiți o modalitate de a rezolva incidentele traumatizante din trecut, înlocuind sentimentele și crezurile limitatoare cu altele pozitive, de încredere și forță	
Capitolul V. Eliminarea reacțiilor alergice	73
Un proces rapid și neinvaziv care i-a ajutat pe mulți	

oameni să scape pentru totdeauna de simptomele unei game largi de alergii și sensibilități

Capitolul VI. Cum răspundem plini de resurse

la critici 87

Descoperiți o metodă care vă permite să vă simțiți în mod automat plini de resurse atunci când sunteți criticați și să folosiți în beneficiul vostru feedbackul acestor critici

Capitolul VII. Fobii, traume și abuzuri 101

Cu toții am avut experiențe traumatizante, iar unii chiar au fost victime ale abuzurilor. Prima metodă elimină reacțiile fobice. A doua metodă ne permite să ne „deconectăm”, să ne separăm de trauma din trecut și să ne „reconectăm” pe deplin la experiențele pozitive din trecutul nostru

Capitolul VIII. Intențiile pozitive 127

Orice comportament are un scop pozitiv. Dacă înțelegeți acest lucru, veți putea să apreciați sentimentele și comportamentele problematice și să dobândiți opțiuni noi. Vă veți dezvolta stima de sine și îi veți aprecia mai mult pe ceilalți

Capitolul IX. Cum ne educăm copiii

în mod pozitiv 149

Găsiți calea de acces spre înțelepciunea voastră ca părinți, creați o legătură profundă cu copiii voștri și învățați să vă folosiți limbajul pentru a le încuraja comportamentele pozitive și a le descuraja pe cele greșite. Aceleași metode

vă vor îmbunătăți comunicarea la serviciu
și cu prietenii voștri

**Capitolul X. Cum ne impunem punctul de vedere
în mod respectuos 167**

O femeie dobândește o nouă perspectivă care îi
permite să ceară o mărire de salariu – și să obțină
o alta fără să o ceară. Altă femeie învață cum să se
comporte cu fostul soț și cu noua lui soție, schimbându-și
un crez profund despre ea însăși

Capitolul XI. Cum scăpăm de suferințele sufletești 191

O metodă de vindecare în două etape care transformă
suferințele sufletești într-o metodă de reconectare la
esența propriei persoane pe care ați pierdut-o, dându-vă
posibilitatea să priviți viața într-un mod pozitiv

**Capitolul XII. Strategie de alimentație
pentru a fi supli în mod natural 209**

Puteți învăța să mâncați așa cum fac persoanele suple de
la natură. Astfel de persoane se gândesc la mâncare și la
mâncat cu totul altfel decât indivizii care au probleme
cu greutatea corporală

Capitolul XIII. Cum rezolvăm conflictul interior 227

Ce putem face atunci când o parte din noi vrea să facă
un lucru, iar altă parte vrea să facă altceva? Descoperiți
cum să ajungeți la o rezolvare comodă și satisfăcătoare
a unui conflict

**Capitolul XIV. Cum ne revenim după rușine
și vinovăție 239**

Este recunoscut faptul că rușinea este o emoție toxică, ce îi face pe oameni dependenți și codependenți. Veți înțelege cum să transformați repede și simplu aceste emoții distructive într-un sentiment puternic al sinelui	
Capitolul XV. Motivația pozitivă	263
Ce secrete dețin unii oameni încât se pot motiva ușor și eficient, în timp ce alții se chinuie la nesfârșit și tot amână lucrurile? Aflați care sunt cele patru <i>stiluri motivaționale</i> ce împiedică o motivare plină de succes și cum să deveniți un <i>motivator excelent</i>	
Capitolul XVI. Cum luăm decizii	281
Indiferent dacă trebuie să luăm o decizie importantă sau una minoră, cei mai mulți dintre noi folosim un singur mod de a gândi. Stilurile decizionale inadecvate pot duce la lipsă de acțiune, chin sau regrete. Învățați că este simplu, eficient și satisfăcător să luați deciziile adecvate	
Capitolul XVII. Cum ne comportăm în cazul dezastrelor	299
Aflați cum a scăpat de panică o persoană care a fost la un pas să moară într-un accident și cum a ajuns să se considere mai competentă și să se respecte pe sine mai mult	
Capitolul XVIII. Intimitate, siguranță și violență	309
Anumiți factori pot să blocheze intimitatea și să creeze condiții pentru manifestarea violenței. Urmăriți experiența unui om care a găsit alternative la înstrăinare și violență	

Capitolul XIX. Linii temporale personale	319
Modul în care experimentăm trecutul, prezentul și viitorul are un impact extraordinar de puternic asupra personalității și abilităților noastre. Învățați cum să vă schimbați modul în care „codificați timpul” pentru a obține rezultate specifice	
Capitolul XX. Activarea capacității naturale de vindecare a organismului	355
„Pacienții excepționali” au mai multe șanse decât alții să se vindece de boli inoperabile sau „incurabile”. Învățați cum să adoptați atitudinile interioare care sprijină vindecarea	
Capitolul XXI. Să știi ce vrei	401
Să știi ce anume îți va schimba viața este cel puțin la fel de important pe cât este să știi cum să obții lucrul respectiv. Învățați întrebările care vă ghidează în alegerea unor scopuri realizabile	
Postfață	415
Anexa I: Semnale de accesare vizuală	421
Anexa II: Casete audio și video	425
Anexa III: Cursuri și calificări	429
Bibliografie selectivă	430
Despre autori	431
Glosar de termeni NLP	433

Introducere

Bestsellerul *Love, Medicine and Miracles*, semnat de Dr. Bernie Siegel, s-a născut din ceea ce a învățat de la pacienții săi excepționali, cei care au trăit mai mult decât se prognozase sau chiar s-au vindecat de așa-numite boli „terminale”. El a învățat cum unii oameni pot să-și transforme viața pentru a se elibera de boală.

Tot așa, programarea neurolingvistică a apărut după ce s-au studiat procesele mentale ale unor oameni care pot să facă anumite lucruri la modul excepțional sau care și-au revenit pe deplin după diverse probleme. Cei mai mulți dintre noi am fost învățați să privim capacitățile excepționale ca fiind rezultatul unor abilități, caracteristici sau talente înnăscute. NLP demonstrează că dacă ne gândim la abilitățile noastre ca la niște deprinderi învățate, putem să le învățăm mai ușor și putem să-i învățăm și pe alții.

Domeniul NLP se bazează pe înțelegerea faptului că noi ne creăm în mare parte experiența prin modul specific în care vedem, auzim și simțim lucrurile în mintea/corpul nostru – toate acestea sunt de obicei îngrămădite laolaltă și numite „gândire”. Așa se explică de ce un om e îngrozit de o sarcină simplă precum vorbitul în public sau stabilirea unui rendez-vous, pe când un altul este entuziasmat sau încântat de astfel de lucruri.

Noutatea adusă de NLP este că acum știm *cum* să explorăm gândirea unei persoane într-o manieră precisă, pentru a-i copia pur și simplu aptitudinile și abilitățile. Când învățăm să gândim exact așa cum gândește o altă persoană, vom avea în mod automat aceleași sentimente și aceleași reacții ca ea. Această capacitate de a ne explora

gândirea și sentimentele ne ajută să găsim soluții la problemele care apar în viața noastră.

În această carte vă oferim „un loc în rândul întâi” pentru a vedea cum reușește NLP să îmbunătățească viața oamenilor. Toate cazurile prezentate sunt fie persoane care au participat la seminariile noastre, fie clienți pe care i-am avut la cabinet, iar toate numele și datele de identificare au fost schimbate, cu excepția persoanelor care apar și în casetele video.

În fiecare caz evidențiem caracteristicile majore a ceea ce facem și prezentăm câteva dintre ideile și tehnicile principale după care ne ghidăm în activitatea noastră. Nu vă vom oferi însă instrucțiuni detaliate. Chiar dacă vă încurajăm să experimentați cele învățate aici, *vă rugăm să fiți foarte grijulii și blânzi cu voi înșivă și cu ceilalți. NLP conține un set de metode puternice; orice este atât de puternic poate fi folosit greșit. Dacă vă hotărâți să învățați cum să folosiți metodele NLP, vă recomandăm insistent să urmați un curs de pregătire înainte de a deveni prea ambițioși.*

Prin prezentarea cazurilor din această carte urmărim trei scopuri importante. Primul este să transmitem un mesaj de speranță, să vă dăm o idee despre gama largă de probleme pe care NLP le poate rezolva repede și ușor. Ca multe alte lucruri, schimbarea este grea și înceată numai dacă nu știm ce să facem.

Al doilea scop este să prezentăm exemple despre diferite tipuri de intervenții care pot fi folosite pentru a vă rezolva problemele și a vă face viața mai împlinită. Unele dintre aceste intervenții nu existau cu un an înainte de a scrie această carte, iar până la publicarea ei vor apărea cu siguranță și alte metode.

Al treilea scop este să vă oferim o viziune nouă asupra modului în care funcționează mintea și să vă arătăm cum

puteți folosi aceste informații pentru a vă direcționa gândirea și a vă face viața mai plăcută și plină de satisfacții – și poate chiar mai lungă.

— Steve și Connirae Andreas

Capitolul XX

Activarea capacității naturale de vindecare a organismului

La câteva săptămâni după nașterea primului nostru copil, mi-a apărut un nodul dureros la sânul stâng. La început am presupus că se va retrage de la sine, așa că nu am luat nicio măsură. Nodulul continua să mă doară, iar la scurt timp mi-a apărut pe piele o pată roșiatică. Am făcut febră foarte mare. În cele din urmă, am recunoscut că aveam nevoie de ajutor medical. Doctorul mi-a diagnosticat imediat simptomele ca fiind o infecție la sân și mi-a dat antibiotice. Febra a dispărut în 24 de ore, iar nodulul, câteva zile mai târziu.

În anii care au urmat, acest scenariu s-a repetat de mai multe ori. Am alăptat primul copil 16 luni și mi-a apărut frecvent nodulul la sân, urmat de o pată roșiatică pe piele, de febră și antibiotice. Nu-mi plăcea să folosesc antibiotice, întrucât prefer să evit medicamentele de câte ori este posibil, dar totuși atunci păreau necesare. De fiecare dată când făceam o infecție, treceam prin aceeași secvență. Întrucât mă obișnuisem cu semnele de debut, imediat mă întindeam în pat și-mi puneam perna electrică, „sperând” că organismul meu se va vindeca singur de data asta, ca să nu mai fiu nevoită să recurg la antibiotice.

Încercam să folosesc „gândirea pozitivă” pentru a-mi încuraja corpul să se vindece singur. Însă de fiecare dată simptomele continuau să se înrăutățească. De fiecare dată rezistam o vreme, sperând că febra va scădea de la sine, agățându-mă de perna mea electrică și bând lichide

fierbinți. Când febra se menținea mult timp la 40°C, mă îngrijoram și mergeam la doctor după medicamente, iar ele dădeau întotdeauna rezultate.

Între timp, am descoperit că femeile din familia mea suferiseră de infecții la sân. Se pare că există o serie de factori fiziologici care le predispune pe unele femei la astfel de infecții. Chiar și așa, eu doream să fiu mai sănătoasă și să fiu capabilă să mă refac prin forțe proprii. De fiecare dată când luam antibiotice 10 zile, digestia bebelușului se înrăutățea, iar scutecele aveau un aspect ciudat. Am presupus că antibioticele pe care le primea prin laptele meu erau suportate mai greu de trupul lui firav decât de organismul meu. Ținând cont de recente cercetări cu privire la folosirea în exces a antibioticelor, mă așteptam ca aceste doze de antibiotice să nu fie bune nici pentru sănătatea pe termen lung a copilului meu.

Când s-a născut al doilea copil al nostru, am trecut prin aceeași experiență. De fapt, am recurs la antibiotice chiar mai des. Când m-am uitat în calendar, am constatat cu enervare că în primele luni după naștere aveam mai multe zile cu antibiotice decât fără. În lupta mea de a descoperi un mod de a-mi vindeca infecțiile la sân fără medicamente, am utilizat aproape toate tehnicile NLP pe care le știam. Cât am zăcut la pat, bolnavă, am încercat multe dintre metodele din această carte, plus altele, dar niciuna nu a dat rezultate.

O nouă descoperire

Într-un final, când simptomele familiare s-au instalat din nou și eram în pat „sperând” ca de obicei să-mi revin, am încercat altceva. Experiența mea personală din acea zi a condus la dezvoltarea unei metode care de atunci i-a ajutat pe mulți alții să-și redobândească mai repede sănătatea.

Mai întâi mi-am pus întrebarea: „Ce cred eu despre ce mi se va întâmpla?” Știam că *speram* să-mi revin fără medicamente, dar ce îmi imaginam efectiv în mintea mea atunci când mă gândeam la însănătoșire? Am observat că mă vedeam stând în pat, arătând ca un om bolnav. Am văzut acest lucru ca pe un instantaneu alb-negru cu mine însămi, dar fotografia devenise cam cenușie. Am văzut această imagine în stânga mea. „Nu e de mirare că nu mă făceam bine”, mi-am spus. „Deși *speram* să mă fac bine, la modul subconștient vedeam *boala*”.

În continuare, m-am întrebat: „După ce afecțiune știi sigur că mă voi reface în mod automat? Ce cred eu că se va vindeca de la sine, fără ca eu să fac nimic?” Mai întâi m-am gândit la tăieturi sau zgârieturi. Dacă mă tai, știi că pielea mea se va vindeca automat, în câteva zile. O răceală sau gripa seamănă mai mult cu o infecție la sân, fiindcă îmi afectează întregul corp mai mult decât o tăietură sau o zgârietură. Știi că dacă am gripă, trebuie doar să mă odihnesc, iar corpul meu își va reveni de la sine.

Cum stimulez abilitatea corpului meu de a se vindeca

Când mi-am dat seama cum mă gândeam că mă vindec de gripă, m-am văzut într-un film scurt, în dreapta mea. M-am văzut mai întâi zăcând în pat, apoi ridicându-mă treptat și devenind din ce în ce mai sănătoasă. Filmul semăna oarecum cu o filmare lentă, când timpul trece foarte repede, astfel că într-o singură secundă, în mintea mea, m-am văzut transformându-mă dintr-o persoană bolnavă, la pat, într-o persoană sănătoasă, care stă pe propriile-i picioare.

Eram curioasă ce se întâmpla dacă începeam să mă gândesc la infecțiile mele la sân ca și cum „ar fi o gripă”. Lucraseram deja cu multe alte metode NLP care implicau „codări mentale” pentru crezuri. (Vezi capitolul III.)

Am luat diapozitivul în care aveam infecția la sân, l-am mutat în locul filmului în care mă vindecam automat de gripă și am făcut un film asemănător în care mă vindecam automat de infecția la sân. L-am făcut exact la fel: aceeași mărime, aceleași culori, aceeași viteză a mișcării și în același loc. Făcând acest lucru, corpul meu s-a simțit imediat altfel. Nu eram încă bine, dar mă simțeam ca și cum voi fi în curând.

Pentru a „stabiliza” schimbarea, am mai făcut un exemplu, în care eram deja vindecată automat de o infecție la sân, apoi l-am așezat în trecutul meu. Am făcut acest film identic cu celelalte experiențe din trecut și l-am plasat pe linia temporală a trecutului. Acum mă simțeam *mult* mai bine. Eram aproape sigură că îmi voi reveni fără medicamente. Deși știam că am inventat acea experiență, corpul meu o trăia ca fiind reală. „Din moment ce am mai făcut-o, în mod sigur voi fi în stare să o fac din nou”.

Am continuat să mă odihnesc și să folosesc perna electrică; în tot acest timp, am observat ce se întâmplă. Temperatura a revenit la normal, fără să mai ajungă la 40°C, așa cum făcea de fiecare dată. Nodulul și pata roșie au dispărut treptat, într-o zi sau două. Eram extaziată că nu am mai avut nevoie de antibiotice!

După asta, nu am mai avut niciodată nevoie să folosesc antibiotice pentru infecțiile la sân în anul cât mi-am alăptat cel de-al doilea copil, nici în cele 15 luni de alăptare pentru al treilea copil. Tiparul infecțiilor mele la sân fusese atât de frecvent, atât de clar și atât de repetitiv, încât nu am avut nicio îndoială că se schimbasesc ceva. Era ca și cum corpul meu știa cum să facă infecțiile la sân să dea înapoi imediat, aproape înainte ca ele să înceapă. După aceea, rareori am mai experimentat fie și simptomele preliminare ale unei infecții la sân. În cei doi ani și jumătate de alăptare după acest eveniment, am avut doar de două ori simptomele preliminare ale unei infecții la sân, dar

ele au dispărut fără ca măcar să fac febră. O singură dată am avut febră mare, când eram plecată în concediu. Chiar m-am dus să cumpăr antibiotice, ca să fie la îndemână în caz că aveam nevoie de ele. Însă temperatura a scăzut, în loc să se mențină ridicată, așa cum se întâmpla înainte. A fost un contrast binevenit față de experiența mea anterioară. Era cu totul altceva decât vechiul tipar al infecțiilor la sân grave și recurente.

O metodă pentru redobândirea sănătății

Întrucât această metodă funcționase așa de bine pentru mine, am început să-i ghidăm și pe alții să parcurgă acest proces. Doream să aflăm dacă metoda care dăduse rezultate în cazul meu va da rezultate și pentru alții – poate și pentru multe alte tipuri de probleme fizice. Deoarece metoda este atât de rapidă, nu pierdeam nimic dacă încercam, mai ales că noi ofeream această metodă ca o *completare* la medicina standard, *nu* ca un substitut. De atunci, mulți oameni au descoperit că este utilă într-o gamă largă de probleme medicale persistente. Vrem să cităm câteva exemple⁶.

Eric și artrita

Eric suferea de artrită. Avea o durere constantă la nivelul mai multor articulații, dar cel mai rău era la articulațiile degetelor. Când s-a oferit voluntar pentru o demonstrație, în cadrul unui seminar, durerea îl făcuse deja să renunțe la o parte dintre activitățile lui fizice.

⁶ Metoda prezentată în acest capitol nu trebuie considerată un tratament în scopul ameliorării oricărei boli specifice sau disfuncții fizice, ci mai curând se vrea a fi o tehnică generală de promovare a sănătății prin contrast cu boala, în general. Exemplele sunt incluse pentru a ilustra experiența personală și relatările unor oameni care au utilizat această metodă. (n. a.)

Când l-am rugat să se gândească la o boală similară artritei, dar care știa că se poate vindeca automat, el s-a gândit la o luxație la încheietura mâinii. Când s-a gândit cum se vindecă de o luxație la încheietura mâinii, el și-a imaginat zona pulsând de sânge care-i aducea substanțe nutritive vindecătoare. Zona care se vindeca era mai colorată, mai mare și mai strălucitoare decât zona din jur. Apoi l-am ghidat să-și recodeze artrita exact în același fel în care își codase vindecarea luxației. Eric a făcut imaginea artritei exact la fel, cu toate articulațiile afectate pulsând etc. Imediat ce a făcut acest lucru, mâinile lui efectiv arătau mai roz privite din exterior.

După terminarea procesului, Eric mi-a spus: „Vreau să vă spun ce se petrece acum. Una câte una, fiecare articulație devine foarte fierbinte și intens dureroasă într-o singură izbucnire, după care orice durere în acea articulație încetează. E bine că nu se întâmplă dintr-odată, fiindcă altfel ar putea să fie prea mult pentru mine”. Acest proces a continuat în timpul săptămânii următoare, o articulație după alta experimentând această izbucnire de căldură și durere intensă, pentru ca apoi durerea să dispară. După acea izbucnire, articulația era bine – prin contrast cu durerea cronică pe care o simțea Eric înainte.

Simptomele de artrită ale lui Eric dispăruseră aproape complet când soția lui a fost omorâtă într-un accident de mașină. După moartea soției, simptomele i-au revenit imediat. Două săptămâni mai târziu, Eric a participat la unul dintre seminariile noastre unde predam procesul de vindecare a suferințelor sufletești. (Vezi capitolul XI.) După ce și-a vindecat suferința sufletească, nu a mai avut simptome de artrită.

Durerea cronică de spate a lui April

April m-a abordat la o conferință națională despre sănătate și starea de bine, unde prezentam această metodă, și m-a întrebat dacă pot să o ajut.

— M-am gândit tot weekendul dacă să vă abordez sau nu, fiindcă mi-am făcut de multe ori speranțe care apoi s-au năruit, iar eu nu mai vreau să fiu dezamăgită. Se leagă prea multe lucruri de această durere. O am de ani de zile, din cauza ei am suportat șapte operații și am pierdut patru sarcini.

Nu am aflat atunci detaliile trecutului lui April, pentru că aveam la dispoziție doar 15 minute, așa că trebuia să acționez rapid.

— Pare foarte important pentru tine să *nu-ți* faci niciun fel de speranțe, am asigurat-o eu. Și nici nu este necesar să ai speranțe pentru ca metoda să funcționeze. Nu contează deloc ce gândești sau la ce te aștepți tu în mod conștient. Putem schimba modul în care gândește creierul tău doar codându-l pentru vindecarea automată. Dacă funcționează, bine; dacă nu, iarăși bine. Pur și simplu, se va întâmpla. Dacă aceasta este metoda prin care se va vindeca de la sine durerea ta de spate, așa se va întâmpla. Nu ai nevoie să te aștepți la nimic ca să te vindeci, așa că îți sugerez să *nu* te aștepți la nimic.

Umerii lui April s-au relaxat; părea ușurată că nu trebuie să aibă speranțe.

Era necesar să fac mai multe ajustări la metodă pentru ca ea să funcționeze ușor și confortabil pentru April. La început, April nu a putut să găsească nimic care să semene cu durerea ei de spate și despre care să presupună că se va vindeca de la sine. O tăietură sau o veziculă purulentă păreau ne semnificative în comparație cu durerea ei.

— Am suferit operații și am dureri pe toată coloana,

inclusiv la stomac. Mă afectează în multe feluri, mi-a explicat ea.

Am rugat-o pe April să aleagă doar un loc mic de pe corpul ei pe care dorea să-l facă să se vindece de la sine, astfel încât să semene mai mult cu o tăietură. A mers. April a ales locul prin care i se făcuse majoritatea intervențiilor chirurgicale, apoi am continuat. Am descoperit cum să-i transformăm imaginea subconștientă a acelei părți a spatelui ei exact în modul în care se gândea la vindecarea unei tăieturi. Ea a adăugat o lumină albă, strălucitoare și a făcut-o tridimensională. După ce a făcut acest lucru cu un loc de pe corpul ei, i-am cerut lui April să extindă aceeași codare la toate zonele care aveau nevoie de vindecare.

— Ca și cum ai avea o mulțime de tăieturi în locuri diferite și fiecare se va vindeca de la sine.

April s-a simțit mult mai bine, dar ceva încă părea să lipsească, întrucât ea nu privea vindecarea stomacului și a spatelui la fel cum privea vindecarea unei tăieturi. Ce a funcționat până la urmă a fost faptul că am luat imaginea tăieturii care se vindecă automat, am mutat-o în zona stomacului, apoi am „răspândit” această imagine în tot stomacul și în zona spatelui. Când a realizat schimbarea, toată pielea i s-a făcut ca de găină, iar fața i s-a înroșit. Corpul său trecea evident printr-o schimbare importantă. Când s-a uitat la mine, mi-am dat seama că era foarte impresionată de această experiență.

Când am rugat-o pe April să-și construiască o experiență de *a se fi vindecat* de ceva asemănător în trecut, mi-a spus că nu putea, din cauză că suferea sufletește pentru sarcinile pe care le pierduse în trecut. Cum aveam puțin timp la dispoziție, i-am sugerat să-și procure videocaseta noastră „Resolving Grief” (Rezolvarea suferințelor sufletești) (vezi Anexa II), să folosească metoda prezentată acolo pentru a-și vindeca suferința sufletească și să facă

singură pasul final. Am rugat-o să mă contacteze dacă avea nevoie de ajutor pentru a completa acest proces.

Când am luat legătura cu ea, peste o săptămână și jumătate, April mi-a spus că tocmai se gândea să-mi scrie câteva rânduri pentru a-mi face cunoscute rezultatele. Părea încântată.

— Sunt atât de fericită! mi-a zis. Când ați lucrat cu mine, imediat ce mi s-a făcut pielea de găină, durerea a dispărut. Apoi am vizionat caseta pentru suferințele sufletești, iar asta m-a ajutat să mă împac cu pierderile pe care le-am avut. Apoi i-am povestit tatălui meu despre procesul de vindecare; pe măsură ce îi spuneam pașii, mi s-a făcut din nou pielea de găină. Știu că mă vindec.

Mi-am făcut timp să obțin mai multe informații despre trecutul lui April. Avusese o problemă congenitală cu spațele, pe care i-au descoperit-o la vârsta de 21 de ani. După ce a avut aceste dureri cronice, a făcut o mielogramă. I-au găsit, în plus, o discopatie degenerativă și o deformare a coloanei vertebrale. De-a lungul anilor, April trecuse prin șapte intervenții chirurgicale la coloană. Făcuse mai multe laminectomii, o fuziune spinală și avea un stimulator implantat pe coloană. După prima operație, efectuată în 1971, a rămas cu o rană deschisă timp de un an și jumătate.

— Când în sfârșit s-a vindecat, eu tot mai aveam dureri. Nu simțeam nicio ușurare. Ba chiar mă durea mai tare, din cauza operațiilor și a țesutului cicatrizant. Apoi am încercat diverse metode pentru a scăpa de această durere.

Una dintre ele a fost să i se implanteze un stimulator pe coloană, la spitalul Johns Hopkins. Stimulatorul era destinat să-i blocheze durerea constantă, dar nu a ajutat-o deloc, dimpotrivă, i-a creat și mai multe probleme, printre care șocuri electrice inconfortabile, dificultăți cu vezica urinară și dureri în mușchii vaginali. Stimulatorul

era pornit și oprit dintr-o sursă externă și, fiindcă îi cauza atâtea probleme, April nu l-a mai folosit.

— După asta, am încercat cu medicamente vreo doi sau trei ani, chiar am devenit dependentă de ele. M-am dus înapoi la spitalul Hopkins, unde am făcut biofeedback, exerciții de recuperare motorie, și am urmat un program de dezintoxicare. Un an mai târziu, am început să am probleme cu stomacul și mi s-a spus că stomacul fusese distrus de medicamentele pe care le-am luat. Într-o altă operație, mi-a fost îndepărtată aproape jumătate din stomac. Apoi am pierdut câteva sarcini și mi s-a spus că le-am pierdut din cauza problemelor cu spatele. În cele din urmă, am dus o sarcină până la termen și am născut un copil sănătos, iar mai târziu l-am avut pe al doilea.

Timp de mai mulți ani, nu am mai avut dureri cronice – doar câteodată, când făceam lucruri mai obositoare, de pildă când tundeam gazonul. Apoi durerile cronice de spate au revenit. Mi-am spus că de data asta voi aborda altfel situația – și atunci ați apărut dumneavoastră, la momentul potrivit. Ceea ce am făcut împreună funcționează pentru mine și sunt capabilă să susțin acest lucru, pentru că am mai bine grijă de mine. Pentru mine, a fost o eliberare emoțională și o încurajare. Am observat o diferență imediată în ceea ce privește intensitatea durerii. Ea a dispărut imediat când mi s-a făcut pielea de găină. Mi-e clar că acum am situația sub control și dispun de anumite instrumente pe care să le folosesc.

Cancerul de piele al lui Peter

Când Peter a venit la un seminar unde predam acest tipar de autovindecare, avea la nivelul nasului un cancer de piele care debutase cu aproximativ două luni înainte. Avea circa trei milimetri în diametru și continua să se extindă. El mai avusese două episoade de cancer de piele,

primul în 1983, prin urmare experiență îi era familiară. Când i-a apărut prima dată, s-a gândit că era o aluniță ciudată. Fiindcă îl mânca, se făcea din ce în ce mai mare și „simțea furnicături și pulsații în interior”, Peter s-a dus la doctor, care i-a pus diagnosticul de cancer. Doctorul i-a spus că opțiunile erau îndepărtarea chirurgicală sau un unguent pe bază de cortizon. I-a recomandat să folosească mai întâi unguentul, iar dacă el nu dădea rezultate, urma să-l opereze. După vreo șase luni, unguentul a vindecat punctul canceros. Peter a folosit aceeași metodă cu o a doua aluniță canceroasă, mai târziu.

Când i-a apărut a treia aluniță, de data aceasta pe nas, a avut același sentiment „urât” pe care îl avusese și cu celelalte, așa că s-a hotărât să folosească repede medicamentul pentru a scăpa de ea. S-a dovedit însă că acum Peter nu mai avea nevoie de medicament. El a asistat la demonstrația pe care am făcut-o cu altcineva, folosind tiparul de autovindecare. În loc să stea și doar să observe demonstrația, Peter a urmat instrucțiunile pentru el însuși, după care nu s-a mai gândit la asta. „Nu mă așteptam la nimic”, mi-a spus el mai târziu.

Cam la două săptămâni după acel seminar, soția lui a fost prima care a observat că alunița lui arăta altfel. „M-a întors în profil și mi-a spus «E gata să cadă!»”, mi-a explicat Peter. „I-am spus să o lase în pace, iar alunița a căzut singură două seri mai târziu! A dispărut!”

L-am întrebat pe Peter cum își vizualizase cancerul în timpul seminarului. „Mi l-am imaginat ca fiind foarte cald. M-am gândit că peste el am un bandaj care ține căldura în interior”.

SIDA lui Ted

Ted, un bărbat care a participat la un seminar de-al nostru, fusese diagnosticat cu ARC (Aids-related complex),

o manifestare stadială între infecția asimptomatică și SIDA. Ted nu a acceptat acest lucru ca o condamnare la moarte, așa că a început să caute moduri de a-și îmbunătăți sănătatea și viața. Cu această puternică motivație de a învinge SIDA, el a utilizat în procesul de refacere orice metodă pe care a găsit-o. A folosit multe dintre metodele din această carte, și altele, pentru a reduce stresul și pentru a crea o stare de integritate și de bine în viața lui. Atitudinea lui ni s-a părut logică și l-am încurajat în eforturile sale.

Când lucrăm cu persoane în situația lui Ted, le promitem că putem doar să le îmbunătățim calitatea vieții, nu că putem să le prelungim viața. Totuși, există multe exemple de oameni care au reușit cumva să scape de boli „terminale” și se pare că schimbările psihologice au un rol foarte important în acest proces. Excelenta carte a lui Bernie Siegel *Love, Medicine and Miracles* (1) este o colecție impresionantă de cazuri care au reușit și de rezumate cu dovezile științifice preliminare ale unora dintre legăturile psihofiziologice care fac posibilă vindecarea.

Dacă o persoană este complet sănătoasă – nu are SIDA sau altă boală gravă – ea poate face față în multe moduri tensiunilor, nervozității, mâniei și „dezechilibrelor”. Însă dacă o persoană vrea să se vindece de o boală gravă, această situație este o oportunitate de a-și revizui viața, astfel încât corpul să aibă resurse maxime pentru a se vindeca. Ted a folosit multe metode NLP pentru a face acest lucru.

În plus, Ted a folosit metoda din acest capitol pentru a coda SIDA în același mod ca gripa. El dorea ca organismul lui să reacționeze la SIDA ca la ceva de care se putea vindeca automat. Niciunul dintre noi nu știa dacă acest lucru era sau nu posibil, dar el avea puțin de pierdut și foarte mult de câștigat dacă încerca.