
Cuprins

Introducere	7
Capitolul 1 Puterea minții	13
Capitolul 2 Meditația.	43
Capitolul 3 Emoția reprimată și eliberată.	65
Capitolul 4 Natura	89
Capitolul 5 Reiki	117
Capitolul 6 Cristalele.	147
Capitolul 7 Percepția modelează realitatea	183
Capitolul 8 Conștiința.	199
Capitolul 9 Telepatia, vindecarea la distanță și rugăciunea.	231
Capitolul 10 Condițiile propice	261
Capitolul 11 Legea atracției	281
Concluzie.	315
Referințe critice.	321
Mulțumiri	343

Introducere

Definiția dată de *Dicționarul limbii engleze*, editat de Oxford University Press, cuvântului *woo-woo*, prezent în titlul original al cărții de față (*Why Woo-Woo Works...*), este următoarea: „Credințe neconvenționale, considerate a fi lipsite de o bază științifică solidă, referitoare mai ales la spiritualitate, misticism sau medicina alternativă [ori complementară].”¹ Se crede că termenul englezesc, pe care l-am utilizat frecvent în această lucrare, a fost creat în anii 1980 și este posibil să reprezinte o imitație a vaietului asociat cu stafile și cu fenomenele supranaturale.

În limba engleză, numeroase terapii complementare, modalități de vindecare, tratamente și alte practici, teorii și credințe sunt adesea numite generic *woo-woo*, dar asta pentru că nu sunt bine înțelese și mulți oameni nu știu că, în anumite cazuri, ele au o bază științifică sănătoasă.

La sfârșitul anilor 1990, după ce mi-am luat doctoratul în chimie organică, am lucrat în industria farmaceutică, la crearea unor medicamente pentru bolile cardiovasculare și pentru cancer. În timp, a ajuns să mă fascineze faptul că, în studiile

clinice, participanții care primiseră un placebo (un remediu fals) în locul medicamentului adevărat înregistrau adesea o îmbunătățire a stării lor de sănătate.

Opinia prevalentă în rândul oamenilor de știință era că acest fenomen, cunoscut sub numele de efectul placebo, este un fel de iluzie – așadar, nu e ceva real. Ideea pe care am exprimat-o în fața colegilor, că el ar putea reprezenta de fapt un efect al acțiunii minții asupra corpului – un fel de „conexiune minte – corp” – a fost respinsă ca o credință demnă de un vraci.

Totuși, chiar și la momentul acela, studiile arătau că orizontul de așteptare (te vei însănătoși cu siguranță!) și convingerea declanșează la nivelul creierului niște schimbări biochimice, iar acest lucru explică *cum* și *de ce* funcționează efectul placebo. Se pare că teoria conform căreia mintea influențează corpul nu este deloc o vrăjitorie sau o escrocherie. A fost susținută de numeroase dovezi științifice. Doar că la momentul acela eu și colegii mei nu le cunoșteam.

Așa se întâmplă de multe ori. Știința înglobează zone ale cunoașterii foarte cuprinzătoare și este aproape imposibil să cunoști totul despre fiecare domeniu științific. Mulți dintre noi știu numeroase lucruri sau chiar totul despre un sector de activitate sau despre două, ori, dimpotrivă, cunosc câte puțin despre o multitudine de domenii. Aplicarea etichetei de pseudoștiință anumitor credințe, teorii sau practici ne trădează de multe ori lipsa de conștientizare a existenței concepțiilor și studiilor făcute asupra lor – indiferent dacă este vorba despre filosofie, psihologie, biologie, fizică, chimie, geologie, cosmologie sau alte discipline.

Într-o zi, în timp ce mă plimbam prin parc împreună cu un prieten, i-am arătat un nor pe cer și i-am spus că probabil acesta cântărea în jur de 90 de tone. A râs – nu în mod nepoliticos, ci numai de ideea ridicolă că s-ar putea stabili greutatea unui nor. În mintea lui apăruse imaginea unui cântar gigantic de bucătărie. În mod evident, el considera că un asemenea lucru nu se poate ști.

Dar nu este deloc adevărat. Norul este format din picături de apă și, pentru a-i estima greutatea, nu trebuie decât să trimitem la el o dronă, care să conțină un recipient cu un diametru cunoscut și care să colecteze în trecere niște picături de apă. Mai întâi, lungimea norului este măsurată socotind timpul de care are nevoie drona pentru a-l traversa la o anumită viteză, iar de acolo este relativ ușor de calculat greutatea sa, în funcție de cantitatea de picături de apă colectate în recipient și de dimensiunea aproximativă a norului.

Folosesc exemplul norului pentru a vă demonstra că de multe ori punem sub semnul întrebării veridicitatea anumitor teorii sau idei numai pentru că știm foarte puține lucruri despre ele, ba chiar fiindcă i-am auzit pe alții numindu-le empirice și ni se pare rațional să adoptăm și noi același punct de vedere. În definitiv, suntem creaturi sociale.

În această carte voi aborda o serie de subiecte legate de medicina alternativă, care de obicei sunt denunțate de multă lume ca fiind niște superstiții sau absurdități, și voi arăta că ele sunt susținute de multe dovezi de natură științifică, în cea mai mare parte însă necunoscute publicului larg.

Prima parte a lucrării explorează efectul placebo, vizualizarea, meditația și legătura dintre boală și emoțiile reprimite. Acestea sunt ceea ce am putea numi „punctul inferior” al credințelor neconvenționale, pentru că există oameni conștienți

de existența unor dovezi științifice solide care le confirmă. Vă voi prezenta și eu aceste dovezi și vă voi explica *cum* funcționează astfel de fenomene și de practici.

Apoi voi pătrunde în domeniul medicinei complementare și voi face o trecere în revistă a numeroaselor studii care arată că Reiki este o terapie eficientă în tratarea durerii, a depresiei și a anxietății, dezvăluindu-vă uimitoarea știință din spatele acestei tehnici de „vindecare energetică”. În capitolul despre cristale, recurg la idei din filosofia budistă și din psihologia științei culorilor, apelând chiar și la proprietățile diamagnetice și paramagnetice ale acestor pietre minerale, pentru a explica cum lucrează ele în favoarea noastră.

În partea finală a cărții mă voi ocupa de telepatie, vindecarea la distanță și rugăciune. Deși aceste fenomene sunt adesea respinse de multă lume ca fiind pseudoștiințifice, există numeroase dovezi statistice în sprijinul lor, cu toate că ele nu sunt cunoscute pe scară largă. Așa cum vom vedea, unul dintre factorii-cheie ai funcționării lor este conexiunea emoțională: studii efectuate pe EEG și RMN demonstrează că, în general, cu cât legătura emoțională dintre doi oameni este mai profundă, cu atât rezultatele acestor practici sunt mai puternice.

Interesul meu față de subiectele ezoterice a debutat încă din copilărie. În 1976, mama a suferit de depresie postpartum (postnatală), după venirea pe lume a celei mai mici dintre surorile mele. La momentul acela, boala nu era bine înțeleasă – una dintre recomandările medicale primite de pacientă suna astfel: „Revino-ți, femeie!”

I s-au prescris medicamente antidepressive și anxiolitice, dar cel mai mult a ajutat-o meditația. Nu a vindecat-o, dar datorită acestei practici a putut să doarmă mai bine și să-și gestioneze starea mai eficient; de asemenea, meditația a susținut-o mental și emoțional în perioadele ei cele mai dificile.

În fiecare seară, înainte de a merge la culcare, mama asculta o înregistrare a unei meditații ghidate, obicei pe care l-a păstrat ani la rând, pentru că îi făcea bine. Pe casetă erau muzică relaxantă și sunete din natură, care, așa cum vom vedea în această carte, au un impact direct asupra sistemului nervos autonom.

Meditația se practică de multă vreme în diferite culturi din lume; și totuși, în Occident ea a fost considerată până de curând o pseudoștiință, iar în unele locuri această concepție încă persistă. Astăzi însă, știm cu certitudine că meditația determină schimbări structurale benefice la nivelul creierului, care ne susțin atât sănătatea mintală, cât și concentrația, memoria și stima de sine – s-a demonstrat chiar că meditația scade ritmul îmbătrânirii biologice.

În copilărie, eu și mama vorbeam adeseori despre puterea minții, iar o astfel de preocupare comună, cât și observarea faptului că discuțiile de acest tip îi alinau starea au dat naștere fascinației mele față de efectul placebo în perioada în care lucram în industria farmaceutică.

În anii care au trecut de atunci, ba chiar și acum uneori, eu și mama am purtat mai multe conversații pe această temă, dar am abordat și altele care ar fi catalogate de unii drept niște superstiții sau practici magice – multe dintre ele sunt discutate și în cartea de față –, iar în cele din urmă acestea au dus la o schimbare a profesiei mele. Am părăsit industria farmaceutică și am scris câteva cărți care explorează legătura dintre minte și

corp, stima de sine, ba chiar și impactul pe care îl are bunăta-
tea asupra sănătății mintale și fizice.

În volumul de față, vă prezint o serie de date științifice din
spatele practicilor alternative și vă arăt cum și de ce funcțio-
nează ele. Sper să vă placă.

Dr. David R. Hamilton

martie, 2021

Emoția reprimată și eliberată

Într-o zi, mergeam pe malul unui râu împreună cu cățelul meu Oscar, care a observat un cârd de lebede. *O chestie nouă*, și-o fi zis el – era foarte tânăr la vremea aceea și până atunci nu mai întâlnise aceste creaturi – și, așa cum se întâmpla cu fiecare câine și persoană pe care le vedea, s-a dus să le salute.

Când s-a apropiat de lebede, una și-a desfăcut larg aripile și s-a îndreptat spre el. Oscar s-a speriat și a alergat înapoi la mine, schelălăind ușor. Ajuns în siguranță lângă mine, s-a scuturat energic, de parcă abia ar fi ieșit ud din râu, iar acum se usca, apoi a urinat la un copac și a pornit în goană după mingea lui. Parcă nimic nu s-ar fi întâmplat.

Am putea învăța multe lucruri de la animale, dacă le-am acorda mai multă atenție, dar prin asta nu vreau să spun că ar trebui să urinați la un copac sau să faceți vreun alt gest de tipul acesta atunci când cineva se poartă urât cu voi. *Scuturatul* este un instinct pe care îl au unele animale și care le permite

acestora să scape de efectele stresului, ale fricii sau ale altor emoții negative din sistemul nervos, iar un mecanism similar funcționează și în cazul oamenilor.

Mișcarea, exercițiul fizic, dansul, yoga, ba chiar și scuturatul în stilul câinilor pot să ne ajute să ne eliberăm de emoțiile reprimite pe care mulți dintre noi le acumulează aproape în fiecare zi. Dar să vedem mai întâi de ce în organismul nostru se acumulează emoții negative.

O stradă cu sens dublu

Știința a arătat că mintea influențează corpul, iar corpul influențează mintea. Tensiunea emoțională creează, de obicei, tensiune fizică la nivelul cefei și al umerilor. Unii oameni scrâșnesc din dinți, în timp ce alții suferă de dureri de cap cauzate de tensiunea crescută, deoarece mușchii de deasupra și din spatele ochilor se contractă. O minte obosită este adesea oglindită de un trup obosit. Stresul cronic, senzația de copleșire și chiar depresia vă pot face să vă simțiți epuizați fizic.

Teama face ca firele de păr de pe ceafă să se ridice. Îmbujorarea apare ca urmare a sentimentelor de stânjeneală, jenă sau rușine. Excitarea sexuală produce o erecție la bărbați și întărirea sfârcurilor la femei. În plus, când suntem fericiți, zâmbim – lucru care se produce în mod spontan. Într-un mod asemănător, nu este nevoie să ne amintim să facem grimase sau să ne înclăștăm maxilarul și să ne încordăm umerii atunci când ne simțim stresați; aceste lucruri se petrec de la sine. Trupul este precum o oglindă a stărilor noastre mentale și emoționale.

Cu toții cunoaștem aceste manifestări fizice ale emoției pentru că ele sunt comune și ne spun că trăirile pe care le avem

nu sunt *doar* în mintea noastră. Stresul prelungit se poate acumula în organism. Se face remarcat mai întâi la nivel muscular – cel mai evident pe mușchii feței, dar își face simțită prezența și în partea superioară a trunchiului, dându-ne o senzație de „noduri” în umeri și durere la nivel cervical.

Acesta este motivul pentru care masajul ne face să ne simțim bine – eliberarea tensiunii din mușchi are de multe ori ca rezultat eliberarea simultană a tensiunii din minte, a ceea ce *provoacă* tensiunea fizică. Uneori, masajul ne scapă de o mică parte din tensiunea acumulată, suficient cât să ne relaxăm și să ne liniștim; alteori, dacă terapeutul insistă destul de mult, în ciuda durerii fizice pe care o resimțim, eliberarea este de-a dreptul sublimă. Și există momente când produce o eliberare emoțională atât de mare, încât ne pot da lacrimile.

Această stradă cu dublu sens, în care mintea influențează corpul și viceversa, reprezintă motivul pentru care încheștarea maxilarului și încordarea umerilor sau mișcările smucite nu sunt lucruri pe care le facem doar atunci când ne simțim streșați – ele în sine ne pot *provoca* starea de stres. De aceea, scuturatul ne ajută să ne eliberăm de emoțiile acumulate, care nu sunt ascunse prea adânc în noi. De asemenea, este motivul pentru care exercițiul fizic intens la sfârșitul unei zile de lucru poate să ne scape de o mare parte din stresul acumulat la nivel muscular.

O acumulare a stresului

De ce ni pare că trupul nostru este sincronizat cu stările noastre emoționale? Cu mult timp înainte ca strămoșii noștri să dezvolte limbajul, aceștia își exprimau sentimentele prin intermediul expresiilor faciale, al limbajului corporal și al gesturilor fizice. Starea de fericire era transmisă prin ochii luminoși și

un zâmbet, tristețea printr-o încruntare și furia prin sunete scoase pe ton ridicat și posturi fizice agresive.

Antropologii ne spun că aceste manifestări sunt constante la toate culturile – chiar și la cele care au fost izolate de civilizație până de curând –, ceea ce i-a făcut pe cercetători să creadă că ele sunt innăscute. De-a lungul epocilor, stările emoționale au devenit corelate cu manifestarea lor fizică, astfel încât acum fiecare emoție are un echivalent la nivel fizic.

Emoțiile lasă „încărcături” la nivelul mușchilor și al sistemului nervos atunci când ne încordăm corpul ca răspuns la un stres mental și emoțional.

De-a lungul timpului, aceste încărcături emoționale se pot aduna. Stresul repetat se acumulează în mușchi, dar și mai rău, în sistemul nervos. De asemenea, stresul stimulează sistemul nervos simpatic – reacția „luptă sau fugi” a sistemului nervos autonom (SNA). Activitatea SNA crește atunci când suntem supuși unui stres și scade când ne simțim calmi, acesta nefiind obișnuit să se afle într-o stare de stimulare pe perioade îndelungate.

Mulți dintre noi își reprimă durerea sau emoțiile negative, așa cum își îndeasă hainele vechi într-o valiză și apoi o închid. Dar, deși cu toții am trăit senzația temporară de liniște pe care o obținem astfel, cu cât ne reprimăm mai mult emoțiile negative, cu atât mai puțin scade probabilitatea ca ele să rămână ascunse și cu atât mai mare este riscul ca acestea să aibă consecințe neplăcute asupra psihicului nostru. În cele din urmă,

când suntem scoși din sărite, vom avea o răbufnire de furie sau vom izbucni în plâns.

Acest lucru se poate întâmpla oricând, în momente aparent aleatorii, sau ca reacție la cuvintele ori comportamentul cuiva, ba chiar și atunci când un sunet sau o situație ne amintește (sau îi amintește corpului nostru) de o experiență traumatizantă din trecut. Reprimarea durerii sau a emoțiilor negative poate avea asupra noastră efecte fizice grave, mai ales dacă nu ne eliberăm niciodată de acestea.

Rolul personalității în boală

Ideea că ar putea exista o relație între boală și stările mentale și emoționale ale unei persoane era considerată odată ceva ce ar ține de pseudoștiință. În 1985, un editorial apărut în *The New England Journal of Medicine* („Revista de Medicină din Noua Anglie”) exprima clar acest curent de gândire – presupusa legătură era catalogată drept „folclor în cea mai mare parte”.

Cu toate acestea, în anii scurși de atunci, s-au acumulat destule dovezi care contestă acest punct de vedere. În cartea *Când corpul spune nu. Costul stresului ascuns*, Gabor Maté, medic și specialist recunoscut la nivel internațional în probleme legate de traumă, dependență și dezvoltarea copilului, remarcă faptul că „o asemenea respingere [a ideii] nu mai stă în picioare”.

Astăzi, cercetările indică o legătură clară între anumite aspecte ale personalității umane și predispoziția la anumite boli. De pildă, studiile au arătat faptul că există o relație între personalitatea de tip C și evoluția rapidă și prevalența anumitor tumori canceroase. Personalitatea de tip C este descrisă ca

fiind „cooperantă, timidă, pasivă, răbdătoare și care își reprimă emoțiile negative”. Indivizii de tip C tind să-și reprime trăirile negative, mai ales furia, dar în același timp se străduiesc să afișeze în exterior o aparentă stare de fericire. Atât de strânsă este această legătură, încât în studiul pe care l-a scris, Lydia Temoshok, fostă profesoară la Facultatea de Medicină a Universității din Maryland, SUA, a descris personalitatea de tip C ca fiind una „predispusă la cancer”.¹

Unele cercetări științifice au demonstrat existența unei legături între personalitatea de tip C și anumite tipuri de cancer, printre care și cel de sân. De pildă, un studiu din 1991 susținea că trăsăturile de personalitate a peste 600 de persoane care aveau cancer de colon sau rectal, comparate cu cele ale unui grup de control, indicau prezența unor „elemente de negare și reprimare a furiei, precum și a altor emoții negative”.²

Iar un studiu pe scară largă întreprins de Universitatea Johns Hopkins, început în anii 1940 și efectuat pe parcursul a 40 de ani, a atras atenția asupra faptului că „pacienții oncologici au tendința de a nega și a-și reprima impulsurile conflictuale și sentimentele într-un grad mai mare decât alți oameni.”³

Înainte de a merge mai departe, aș vrea să precizez faptul că rezultatele unor astfel de studii nu sugerează neapărat că emoțiile reprimite *provoacă* o boală precum cancerul, ci numai că între ele există o corelație. Emoțiile negative nu declanșează vreo formă de cancer, dar indivizii cu același tip de personalitate au de multe ori mecanisme adaptative similare, iar unele dintre ele generează un nivel de stres fiziologic mai crescut decât altele.

În sine, acest lucru nu provoacă o afecțiune, dar poate crește riscul de a face o boală, perturbând sistemul imunitar și echilibrul homeostatic natural al organismului. Combinată cu

o predispoziție genetică și cu anumiți factori de mediu, formula cancerului poate să infuzeze mai rapid organismul pacientului cu personalitate de tip C.

Pentru alte tipuri de personalitate sunt specifice alte boli. Într-unul dintre studiile sale, Temoshok a comparat trăsăturile de personalitate ale pacienților cu melanom malign și cu boli cardiovasculare și ale unor indivizi dintr-un grup de control, fără probleme medicale.⁴ Astfel, a descoperit că pacienții cu melanom malign aveau tendința de a nega starea de anxietate sau de supărare și erau predispuși mai degrabă să-și reprime emoțiile negative (personalitatea de tip C).

Pe de altă parte, pacienții care suferă de boli cardiovasculare tind să se încadreze în personalitatea de tip A; în vreme ce indivizii cu personalitate de tip C își reprimă furia, cei cu tipul A o exprimă mult mai liber, dar într-o asemenea măsură, încât au o anumită atitudine și o tendință de a fi vizibil agresivi.

Furia, ostilitatea și inima

Cercetările efectuate până în prezent au demonstrat existența unei legături puternice între furie, ostilitate și agresivitate, pe de-o parte, și boala arterială coronariană (sau cardiopatia ischemică), pe de altă parte. De fapt, un medic poate obține uneori la fel de multe informații despre riscul unui pacient de a face o boală cardiovasculară dintr-un scurt chestionar de personalitate, ca și din întrebările adresate acestuia referitoare la obiceiurile alimentare și la stilul său de viață.

Începând cu anii 1950, studiile au arătat că la bărbații cu personalitate de tip A (agresivi, ostili, excesiv de ambițioși, competitivi, dominanți, care planifică totul atent) se înregistrează o incidență mai mare a bolilor cardiovasculare decât la alte tipuri de personalități. Cercetările mai recente au indicat

faptul că responsabilă pentru sănătatea coronariană este componenta de furie și ostilitate a personalității, și nu personalitatea în sine.⁵

În general, ostilitatea este văzută ca o manifestare a unui dispreț explicit sau ca o atitudine agresivă. Aceasta are trei aspecte: cognitiv, afectiv și comportamental. Aspectul cognitiv (mental) constă în faptul că persoanele ostile au convingeri negative și o atitudine cinică la adresa altora, concentrându-se mai ales pe ideea că ceilalți sunt motivați de propriile interese egoiste. Persoanele ostile au cu alți oameni o relație de neîncredere, tinzând chiar să fie paranoice. Aspectul afectiv este foarte cuprinzător și puternic, variind de la supărare la furie. Indivizii ostili sunt, de obicei, irascibili și nu suferă pe nimeni.

Ostilitatea tinde să fie exprimată la nivel verbal sau fizic fie prin agresivitate, fie printr-un comportament pasiv-agresiv. Agresivitatea verbală pare cea mai comună și este însoțită adesea de malițiozitate, ură, resentimente, sarcasm sau de diverse argumente, individul adoptând o atitudine de opoziție numai de dragul de a se certa. Cu alte cuvinte, începe cu convingerile și comportamentul specifice, care generează un sentiment exprimat precum o răbufnire de furie, însoțit adesea de agresivitate verbală sau fizică.

Deși aspectele prezentate mai sus zugrăvesc o imagine aparent negativă a persoanelor ostile, eu cred că cei mai mulți dintre noi, în anumite momente din viață, au arătat ostilitate – prin felul în care au reacționat față de anumiți oameni, să spunem, sau în situații particulare. Manifestarea ocazională a supărării sau a ostilității nu poate produce mult rău, uneori chiar deloc; ceea ce poate fi dăunător este starea de ostilitate menținută pe perioade îndelungate.

Ostilitatea permanentă trădează o suferință adâncă a individului. S-a spus că persoanele cele mai agresive sunt adesea și acelea care suferă cel mai profund sau se tem cel mai mult și, de asemenea, că cele care vor să pară foarte puternice sunt cel mai adesea acelea care se simt (ori s-au simțit în trecut) cele mai slabe.

Rădăcinile ostilității

Deși nu întotdeauna este așa, se spune că cel mai adesea ostilitatea tinde să se manifeste încă din copilărie, atunci când ea poate fi învățată de cei mici de la părinții lor.⁶ Un părinte ostil și o copilărie nefericită sunt niște indicatori puternici ai prezenței ostilității la vârsta adultă. Ostilitatea poate fi și rezultatul comportamentului sau al tratamentului părintelui; de asemenea, poate fi cauzată de absența acestuia din viața copilului său, părintele având o slujbă care îl solicită foarte mult și care îi lasă puțin timp pentru cel mic, ori poate apărea chiar ca urmare a abuzului sau a neglijenței.

Comportamentul agresiv, intimidant și umilitor al unui frate poate provoca, de asemenea, o atitudine ostilă înrădăcinată în nevoia de a se apăra și se poate prelungi ca manifestare până la vârsta adultă. Deși aceste tendințe nu au un caracter absolut, ele arată că semințele ostilității sunt adesea semănate încă din copilărie.

Ostilitatea permanentă poate avea consecințe deosebit de grave asupra sănătății inimii. În Marea Britanie, o evaluare făcută pe un număr de 25 de studii publicate a ajuns la concluzia că furia și ostilitatea au o legătură evidentă cu prognosticurile mai proaste ale acelor persoane care suferă deja de boli coronariene, dar și cu o creștere a frecvenței unor episoade de

boală coronariană la populația sănătoasă. Necontrolată, ostilitatea poate fi fatală.⁷

Există totuși unele diferențe între bărbați și femei din acest punct de vedere. Studiile efectuate pe persoane sănătoase au arătat că legătura dintre furie, ostilitate și o boală de inimă pare a fi mai puternică la bărbați decât la femei.

Unele studii au analizat problema ostilității în interiorul relațiilor umane. Observarea interacțiunilor unor cupluri pe perioade scurte arată că indivizii care sunt mai ostili sau mai agresivi au de regulă un nivel mai ridicat de calcifiere a arterelor coronariene. În aceleași cercetări, oamenii care tind să fie mai degrabă amabili, blânzi, generoși și afectuoși au artere mai sănătoase – relativ vorbind, desigur.⁸

Este ca și cum, dacă ne împietrim inima la nivel emoțional, și la nivel fizic se va întâmpla același lucru. Se pare că împietrirea emoțională se reflectă și la nivelul sistemului cardiovascular.

Experiențele adverse din copilărie

În 1995, Centrul American pentru Supravegherea și Controlul Bolilor și organizația medicală Kaiser Permanente din California, SUA, au inventat sintagma „experiențe adverse din copilărie” (EAC), referindu-se la diferitele tipuri de împrejurări potrivnice pe care le trăiesc copiii în mediul de acasă.

Experiențele adverse din copilărie sunt mult mai comune decât ne imaginăm. Peste două treimi din populația Statelor Unite au trăit cel puțin un tip de EAC, iar aproape un sfert dintre americani au simțit trei astfel de experiențe sau chiar mai multe. EAC includ diferite forme de abuz fizic sau mental,

neglijența, disfuncționalitatea familială, traiul alături de un părinte care are o boală mintală sau tendințe sinucigașe, violența domestică, sărăcia cronică, episoadele de rasism sau chiar violența din comunitate.

EAC pot provoca stres toxic, termen inventat de Consiliul Științific Național al Statelor Unite pentru Dezvoltarea Copilului pentru a descrie activarea excesivă a sistemelor de reacție la stres în organism cauzată de diferite forme de traumă. Stresul toxic poate avea grave efecte adverse asupra dezvoltării creierului, a sistemului imunitar și cardiovascular, ba chiar și asupra felului în care corpul simte durerea.⁹

Dacă un copil aflat în creștere nu are relații cu niște adulți care să-i ofere sprijin și să-l ajute să se protejeze de efectele stresului toxic, cercetările arată că acesta poate ajunge ca la vârsta adultă să se confrunte cu depresie, anxietate, suferință cronică, artrită, fibromialgie, boli cardiovasculare și boli autoimune. Abuzul asupra copiilor este asociat în special cu o creștere a ratei de cancer, cu bolile cardiovasculare și diabetul, precum și cu multiple afecțiuni mintale.

Cercetătorii folosesc un punctaj pentru a indica numărul de categorii distincte de EAC prin care trece un copil. Cu cât este mai mare scorul pentru vârsta copilăriei, cu atât crește posibilitatea ca individul să sufere de boli fizice sau mintale cronice la vârsta adultă.

EAC și depresia

Într-un studiu care analiza relația dintre scorul de EAC și depresia la vârsta adultă, incidența cazurilor de depresie cronică la persoanele cu un scor de patru sau mai mult a fost de peste cinci ori mai mare la femei și de trei ori mai ridicat la bărbați, comparativ cu persoanele cu un scor de EAC de zero.¹⁰

Unele studii recente sugerează că un risc crescut de depresie ar putea avea o legătură cu schimbările epigenetice care au loc din cauza traumei – acestea sunt mici modificări chimice produse la nivelul unei gene și care influențează felul cum funcționează. Cercetătorii de la Universitatea Yale și de la Institutul pentru Sănătatea Mintală a Copilului din New York au identificat schimbări epigenetice la un grup de 94 de copii care au suferit traume, prin comparație cu un alt grup de 96 de copii care nu au trecut prin aceleași suferințe. Astfel, specialiștii au descoperit existența unei relații între traumă și schimbările epigenetice specifice la nivelul a trei gene importante, care au o legătură cu riscul crescut de depresie.¹¹

Sistemele de asigurări de sănătate din întreaga lume cheltuiesc miliarde de dolari pe antidepresive, dar în cazul unui număr considerabil de persoane ele tratează de fapt evenimente dureroase petrecute cu ani în urmă, poate chiar cu decenii în urmă. Medicamentele pot modifica chimia creierului asociată modului în care se simte persoana *acum*, dar nu pot vindeca trauma latentă care a produs-o.

Potrivit psihiatrului, autorului și expertului în traumă Besel van der Kolk și cărții sale *Corpul nu uită niciodată*, acesta este motivul pentru care antidepresivele tind să aibă o eficiență mai scăzută la persoanele cu un istoric de abuz sexual sau de traumă.

Oamenii cu un scor al EAC de patru sau mai mult au un risc de 40-60% mai crescut de a fi inactive fizic sau de a suferi de obezitate severă la vârsta adultă decât cei fără EAC.¹² În plus, prezintă un risc de 2-4 ori mai mare de a fi fumători și de a avea o stare de sănătate proastă, precum și un risc de 4 până la 12 ori mai ridicat de abuz de substanțe, alcoolism, depresie și încercări de suicid.

EAC și sistemul imunitar

Mulți adulți care au suferit abuzuri în copilărie sunt hipervigilenți: permanent în alertă, aceștia cercetează spațiul din jur în căutarea potențialelor amenințări și verifică instinctiv ieșirea din fiecare încăpere, pentru a identifica o rută de scăpare în caz de nevoie. Remarcă imediat cicatricile și tatuajele celorlalți și în mod subconștient pun un semn de egalitate între ele și potențiale riscuri. În general, sunt hipersensibili la expresii faciale care transmit neîncredere sau la orice formă de agresiune și le este greu să facă diferența între siguranță și pericol.

Dar hipersensibilitatea și hipervigilența se pot oglindi și la nivelul sistemului imunitar, căci individul care se încadrează în acest tipar are un risc mult mai mare de a suferi de alergii sau de boli autoimune decât persoanele fără un istoric de EAC.

În cartea *Corpul nu uită niciodată*, van der Kolk le face cunoscut cititorilor un studiu pe care el și colegii săi de la Spitalul General din Massachusetts l-au efectuat pe 24 de femei, dintre care jumătate suferiseră traume provocate de abuzul sexual al părinților.¹³ Cercetătorii au descoperit că femeile care fuseseră abuzate prezentau o anormalitate a raportului dintre importante celule de memorie ale sistemului imunitar; acest raport indica faptul că sistemul lor imunitar era într-o stare de anormală vigilență la pericole, nu diferit de modul cum se comportau femeile însele.

În prezent, mulți alți cercetători împărtășesc această opinie, a existenței unei legături între traumele suferite în copilărie și disfuncțiile imunitare de la vârstă adultă. Persoanele cu scoruri de EAC mari au un risc mai mare de spitalizare pentru boli autoimune, chiar și la o vârstă adultă înaintată. Un studiu realizat separat a calculat un risc de sută la sută mai mare de artrită reumatoidă la adulții care aveau un scor de EAC mai

mare de doi corespunzător vârstei copilăriei.¹⁴ Există o legătură între scorul de EAC și durerea cronică resimțită la vârsta adultă, iar cercetările sugerează că motivul este o perturbare a dezvoltării zonelor din creier care procesează durerea.¹⁵

Impactul neglijenței față de copil

Organismul uman a evoluat astfel încât să poată face diferența între o atingere jucăușă sau iubitoare, ca cea venită din partea unei mame, și un contact agresiv. Corpul știe să facă diferența. Atingerea jucăușă sau iubitoare indică un mediu de viață sănătos și este recompensată cu o creștere rapidă a creierului și a corpului și cu activarea sistemelor care ajută la protejarea și vindecarea organismului. Atingerea agresivă, pe de altă parte, este un semn de pericol și stimulează sistemele de control al stresului.

Atingerea blândă a mamei iubitoare joacă un rol crucial în dezvoltarea „căilor nociceptive” din creierul unui copil mic, care reglează senzația de atingere și de durere. Aceasta garantează că bebelușul primește activarea și nutrienții necesari pentru o creștere optimă; totuși, dezvoltarea căilor nociceptive poate fi oprită dacă un copil este neglijat, făcându-l astfel mai sensibil la atingere și la durere.

Ca o dublă lovitură, copiii supuși abuzului sau neglijenței tind să aibă probleme de sănătate ca adulții și, în plus, suferă mai multă durere din cauza acestora. Într-adevăr, un studiu efectuat pe un număr de peste 18.000 de persoane provenind din 10 țări a demonstrat că neglijența, abuzul, violența în familie sau comportamentul infracțional la care au fost expuși

în copilărie are o puternică legătură cu durerea suferită la vârsta adultă din cauza unor afecțiuni fizice cronice.¹⁶

Una dintre consecințele cele mai surprinzătoare observate la copiii care au fost abuzați sau neglijăți este forma fizică mai mică: oasele le cresc mai încet, circumferința capului e în general mai redusă, până și inima este mai mică. Toate acestea sunt rezultatul activității reduse a genelor hormonului de creștere și al producerii unor niveluri mai scăzute de oxitocină, hormonul bunătații, care joacă un rol important atât în formarea celulelor mușchiului inimii, cât și a multor altor tipuri de celule din organismul nostru.

Dezvoltarea creierului este și ea oprită. Cortexul orbitofrontal, care se află în spatele orbitelor, nu se dezvoltă conform unui program genetic prestabilit, ci se construiește aproape în întregime ca un răspuns la mediul în care trăiește copilul.

„Proiectul de Intervenție Timpurie București”, un studiu pe scară mare ce a urmărit dezvoltarea fizică și neurologică a mii de copii care au fost crescuți în orfelinele românești, împreună cu cercetări înrudite realizate la alte orfelinate și instituții de pe tot globul, ne-a arătat că, în cazul copiilor instituționalizați la o vârstă fragedă, care nu sunt iubiți și îngrijiți sau nu sunt crescuți de un părinte atent și afectuos și nimeni nu răspunde nevoilor lor, creierul dezvoltă niște „găuri” la nivelul cortexului orbitofrontal.¹⁷ Acestea sunt niște regiuni în care dezvoltarea este mult mai redusă decât ar trebui să fie.

Într-un fel, mediul emoțional al copilului oferă solul și nutrienții de care are nevoie cortexul orbitofrontal pentru a se dezvolta. Când un copil nu primește destulă dragoste și experimentează mult mai puține emoții pozitive decât este normal în timpul copilăriei, solul este sărăcit, iar hrana necesară

cortexului prefrontal lipsește; ca urmare, creșterea sa este una șovăielnică.

Partea pozitivă este că, dacă acești copii sunt adoptați sau dați în grija unei familii în care mediul de acasă este unul prielnic – mai ales înainte de vârsta de doi ani, atunci când cortexul orbitofrontal este încă în dezvoltare – o mare parte a evoluției neurologice și fizice încetinite anterior revine la normal.¹⁸ Pe măsură ce emoțiile primesc hrana iubirii, organismul îi urmează exemplul, iar creșterea sa reflectă schimbările psihice ce au loc.

Eliberarea traumei și a emoțiilor reprimite

Când profesorul James Pennebaker de la Universitatea din Texas le-a cerut studenților lui să scrie, timp de 20 de minute și în patru zile consecutive, despre sentimentele și gândurile lor născute din experiențele de viață dureroase, stresante sau traumatice, fie din copilărie, fie de la vârsta adultă, a observat că exercițiul acesta a dus la o îmbunătățire a sănătății lor mintale și fizice.

Scrierea expresivă, cum a numit mai târziu Pennebaker această tehnică, a servit ca o eliberare, care a redus din stresul emoțional al studenților și din stresul toxic latent pe care îl cauza acesta.

Într-un anumit studiu, Pennebaker a înregistrat vizitele făcute la un centru medical studentesc pe o perioadă de câteva luni, ca un indicator de sănătate generală. El a constatat că cei care scriseseră despre evenimentele traumatice au vizitat centrul mult mai rar decât cei care, ca un element de comparație,

fuseseră rugați să aștearnă pe hârtie despre niște experiențe de viață mai banale.

Într-un alt studiu, profesorul Pennebaker a invitat un grup de voluntari să vorbească despre trăirile lor traumatice în fața unui reportofon, în loc să le scrie. De data aceasta, a măsurat tensiunea musculară, temperatura mâinilor, ritmul cardiac și tensiunea arterială, toate acestea fiind niște indicatori ai stresului sau ai stimulării. Când voluntarii au început să vorbească despre experiențele lor traumatice, nivelul de stres și de stimulare a început să crească, așa cum este de așteptat atunci când sunt rememorate aspecte ce țin de traume. Dar, continuând să vorbească, starea de stres și cea de stimulare au scăzut în mod semnificativ, la un nivel mult mai scăzut decât înainte de începutul studiului.

Chiar și la șase săptămâni după finalizarea cercetării, tensiunea arterială a voluntarilor a rămas mai mică decât cea pe care o aveau atunci când au rostit primul cuvânt în fața reportofonului. Studiul lui Pennebaker arată că rememorarea unor evenimente dureroase din viață poate provoca suferință, dar odată scrise pe hârtie sau rostite, ele își pierd puterea asupra noastră.¹⁹

Cuvinte care vindecă

În cartea sa *Expressive Writing* („Scrierea expresivă”), Pennebaker prezintă un studiu în care voluntarii care au scris despre experiențele lor traumatice au avut parte de o îmbunătățire a funcționării sistemului imunitar.²⁰ După numai patru sesiuni de scriere, fiecare durând câte 20 de minute, aceștia au înregistrat atât o activitate mai bună a celulelor T, cât și o creștere a markerilor imunitari din sânge. Iar la șase săptămâni după finalizarea studiului, aceste niveluri erau încă ridicate.

Odată ce voluntarii s-au eliberat de o mare parte a traumei, efectele reprimării sale asupra sistemului imunitar au dispărut. Astfel, atunci când sistemul imunitar suportă mai puțin stres toxic, el poate reacționa mai eficient la infecțiile oportuniste cotidiene.

Într-un alt studiu, Pennebaker a descoperit că reacțiile imunitare ale majorității oamenilor la o toxină sunt semnificativ mai mari după efectuarea unui exercițiu de eliberare a emoțiilor negative reprimite, provocate de o suferință sau de o traumă.

Exercițiul de scriere expresivă inventat de Pennebaker nu este deloc unul complicat. Tot ceea ce trebuie să facem este pur și simplu să scriem timp de 20 de minute, în patru zile consecutive, despre un eveniment dureros, traumatic sau stresant din viața noastră. Recomandările profesorului erau ca mai întâi să specificăm care este problema, iar apoi să scriem ce s-a întâmplat, ce am simțit atunci, ce simțim acum și ce efecte a avut asupra vieții noastre respectiva întâmplare. Parcurgând cele patru zile ale exercițiului de scriere, multe persoane descoperă că în final încep să prezinte în mod pozitiv experiențele trăite – este vorba despre ceea ce au învățat din ele.

Într-unul dintre studiile lui Pennebaker, voluntarii care au suferit traume sexuale în copilărie și care la vârsta adultă aveau un istoric de probleme de sănătate au înregistrat o uimitoare reducere de 50% a vizitelor la spital ulterior efectuării exercițiului de mai sus, timp de patru zile.

Dezvoltarea conștiinței de sine

Una dintre urmările folosirii tehnicii lui Pennebaker este faptul că poate ajuta la creșterea conștiinței de sine – ajungem să

Concluzie

Intenția mea, când am început să scriu cartea de față, a fost să adun dovezile științifice, acolo unde ele există, pentru acele subiecte care adesea sunt pe nedrept respinse și interpretate ca pseudoștiință sau misticism ieftin, iar atunci când nu dispun de probe, să ofer măcar un fundament științific sau filosofic pentru a fi considerate *posibil* reale.

Procedând astfel, speram să pot reduce o parte din scepticismul automat care există în privința meditației, Reiki, a cristalelor și a altor terapii complementare, pentru că mulți oameni le practică cu plăcere și cred că ar trebui să o poată face fără teama de a fi judecați.

Așa cum am mai spus, scepticismul acesta își are originea în faptul că cercetarea științifică care susține foloasele multor asemenea practici este destul de puțin cunoscută publicului larg. Așadar, sper că aici v-am oferit destule dovezi. Eu, personal, am constatat cât de benefice pot fi abordările complementare medicinei, precum și îngrijirile terapeutice. În vreme ce pentru unele persoane este în mod evident nevoie de intervenții medicale, numeroși oameni ar avea mai mult de câștigat

dintr-o practică ce tratează și vindecă omul ca un întreg, ceea ce pot oferi terapiile alternative.

De aceea, am și sugerat faptul că, din moment ce tot mai mulți oameni apelează la practici complementare și solicită introducerea lor în spitalele mari din toată lumea, ar trebui să înaintăm pe calea unei mai apropiate integrări a medicinei convenționale cu cea complementară.

Nu trebuie să o alegem pe una din ele, ci să le folosim pe amândouă. Uneori mai mult pe una și mai puțin pe cealaltă, în funcție de circumstanțe; alteori, numai pe una, dacă așa o impune situația. Dar o fuziune fericită a acestor două lumi aparent separate pare a fi singura modalitate de a progresa și care în timp va oferi pacienților cele mai mari beneficii.

Cât despre subiectele ceva mai ezoterice abordate în această carte, printre care rugăciunea, vindecarea la distanță, presențimentul (intuiția), telepatia și legea atracției, realitatea lor ar putea să rezide în interpretarea conștiinței ca fiind nu captivă în interiorul creierului și produsă de neuroni, ci ceva fundamental, prezent la scară universală.

Cu siguranță că de-a lungul secolelor filosofi au acordat multă atenție acestui subiect, dar rezolvarea „problemei grele a conștiinței” capătă tot mai multă importanță în vremurile actuale, deoarece mulți au ajuns la concluzia că, deși a fost extrem de utilă pentru evoluția tehnologiei moderne, perspectiva materialistă prevalentă nu ne poate ajuta în partea mai delicată a vieții – cea care privește interacțiunea umană, iubirea, conexiunile profunde cu natura, pe care mulți dintre noi le intuiesc.

Am adus o multitudine de dovezi științifice în susținerea acestor conexiuni pe care se pare că le avem cu toții și care trebuie să existe la nivelul conștiinței.

Nu am prezentat decât o parte dintre lucrările din domeniul mare al parapsihologiei, care studiază în mod formal fenomenele psi; sunt multe altele de spus și numeroase cărți pe acest subiect. Cele scrise de Dean Radin sunt o sursă bună în care să găsiți totul adunat laolaltă. Am folosit câteva dintre cărțile lui Dean, printre care *Magia adevărată* și *Minți interconectate*, ca bază pentru unele dintre secțiunile incluse în această carte, apoi am citit studiile la care făcea referire în *Cuvinte tămăduitoare. Puterea rugăciunii și practica medicinei* și *Puterea premonițiilor*, împreună cu *Experimentul intenție* și *Câmpul. Căutarea forței secrete a Universului*, de Lynne McTaggart, și cu volumele lui Rupert Sheldrake, la care mă refer în **Capitolul 9**.

Așa cum am mai spus, oamenii de știință care efectuează studii în aceste domenii dovedesc un mare curaj în fața scepticismului unora și a ridiculizării. Însă eu cred că lucrurile încep să se schimbe. Efectul placebo și meditația, privite odată cu un imens scepticism și luate în derâdere, sunt acum acceptate de curentul științific principal, iar beneficiile lor, recunoscute, și același lucru se întâmplă cu tehnica vizualizării.

Pe măsură ce se acumulează tot mai multe dovezi științifice în favoarea lor, văd o mișcare similară în domenii considerate mai subtile și mai ezoterice. Nu știu când sau dacă fenomenele psi și altele înrudite vor pătrunde în curentul principal, dar există o tendință certă înspre o mai mare acceptare a lor, iar asta datorită acelor care realizează cu multă sârguință diverse studii și celor care scriu despre ele în lucrările de popularizare și în articole publicate în revistele de specialitate.