

TU EȘTI PLACEBO

Aprecieri critice pentru *TU EȘTI PLACEBO*

„*Tu ești placebo* este manualul de utilizare care îți arată cum să crezi miracole pentru corpul, sănătatea și viața ta. Este pur și simplu magnific. Aceasta s-ar putea să fie singura rețetă de care vei avea vreodată nevoie.”

– **Christiane Northrup, doctor în medicină**, autoarea cărților *Women's Bodies (Corpul femeilor)*, *Women's Wisdom (Înțelepciunea femeilor)* și *The Wisdom of Menopause (Înțelepciunea menopauzei)*, bestselleruri *New York Times*

„Mintea ta este incredibil de importantă pentru succesul sau eșecul tuturor lucrurilor pe care le faci, de la relații, școală, carieră și finanțe, până la starea generală de fericire. *Tu ești placebo* este o explorare impresionantă a celei mai importante resurse a ta și îți oferă instrumente puternice pentru a-ți optimiza mintea și a-ți spori succesul, în general. Sunt încântat de felul în care Joe Dispenza comunică idei complexe într-un mod pe care fiecare dintre noi îl poate înțelege și de pe urma căruia poate beneficia.”

– **Daniel G. Amen, doctor în medicină**, fondatorul Clinicii Amen și autorul cărților *Change Your Brain (Schimbă-ți creierul)*, *Change Your Life (Schimbă-ți viața)* și *Magnificent at Any Age (Minunat la orice vârstă)*, bestselleruri *New York Times*

„Din experiența mea cu pacienți suferind de boli cauzatoare de moarte, am aflat adevărul, așa cum este împărtășit el în *Tu ești placebo*. Corpul resimte ceea ce crede mintea. Am învățat cum să-i însănătoșesc pe oameni, inducându-i în eroare spre binele lor. Doctorii pot vindeca sau ucide cu «vorbe, vorbe, vorbe» când acestea devin «săbii, săbii, săbii*». Cu toții avem în noi potențialul de autovindecare. Cheia este să știi cum să îți atingi potențialul. Citește și învață.”

– **Bernie Siegel, doctor în medicină**, autor al cărților *A Book of Miracles (Cartea miracolelor)* și *The Art of Healing (Arta vindecării)*

* Referire la piesa *Hamlet*, de William Shakespeare, Actul II, Scena 2 (n.red)

„Dr. Joe Dispenza îmbină studiile științifice pentru a obține o abordare cu adevărat revoluționară în ceea ce privește folosirea minții noastre în scopul vindecării corpului nostru. Am fost cucerită. Bravo!”

– **Mona Lisa Schulz, doctor în medicină și în științe**, autoarea cărților *The Intuitive Advisor (Consilierul intuitiv)* și *All Is Well (Totul este bine)*

„Efectul placebo – reacția noastră la credința că am primit un catalizator pentru vindecare – a fost multă vreme studiat în medicină ca un fenomen straniu. În cartea sa revoluționară *Tu ești placebo*, dr. Joe Dispenza ne catapultează dincolo de considerarea acestui efect drept o anomalie. Prin intermediul a 12 capitole concise, care sună ca un thriller științific din viața reală, Dispenza ne oferă argumente solide pentru a accepta fenomenul care schimbă regulile jocului în viața noastră: noi suntem de fapt efectul placebo, dovedindu-ne față de noi înșine cele mai mari posibilități pentru vindecare, miracole și longevitate! Ador această carte și aștept cu nerăbdare o lume în care secretul efectului placebo va reprezenta fundamentul vieții de zi cu zi.”

– **Gregg Braden**, autor al cărților *Deep Truth (Adevărul profund)* și *The Divine Matrix (Matricea divină)*, bestseller-uri *New York Times*

„Dr. Joe Dispenza este un maestru pedagog care are abilitatea de a explica știința la un nivel foarte simplu, pe înțelesul tuturor.”

– **don Miguel Ruiz, doctor în medicină**, autor al cărții *The Four Agreements (Cele patru acorduri)*

„*Tu ești placebo* este un *must-read* pentru oricine dorește să experimenteze sănătatea optimă a minții, corpului și spiritului. Dr. Joe Dispenza spulberă mitul conform căruia nu deținem controlul asupra sănătății noastre și ne redă puterea și dreptul de a ne aștepta la o sănătate și o stare de bine minunate de-a lungul vieții noastre, arătându-ne modul în care să le creăm. Să citești această carte înseamnă să subscii la absolut cea mai bună asigurare de sănătate disponibilă în lume.”

– **Sonia Choquette**, consultant intuitiv în cele șase simțuri, autoarea bestsellerului *The Answer is Simple (Răspunsul este simplu**)*

** Apărută sub acest titlu la Editura Adevăr Divin, București, 2009. (n.red.)

Dr. Joe Dispenza

TU EȘTI PLACEBO

CUM SĂ ÎȚI TRANSFORMI MINTEA ÎN MATERIE,
FĂCÂND-O SĂ CONTEZE

Traducere din limba engleză:
Teodora Nicolau

Ediția a treia

 ACT și Politon

2022

*Mamei mele,
Francesca*

Cuprins

<i>Cuvânt-Înainte</i>	11
<i>Prefață</i>	15
<i>Introducere</i>	31

Partea I

INFORMAREA

<i>Capitolul 1:</i> Este cu putință?	45
<i>Capitolul 2:</i> Scurtă istorie a efectului placebo	71
<i>Capitolul 3:</i> Efectul placebo în creier	101
<i>Capitolul 4:</i> Efectul placebo în corp	137
<i>Capitolul 5:</i> Cum schimbă gândurile creierul și corpul	167
<i>Capitolul 6:</i> Sugestibilitatea	189
<i>Capitolul 7:</i> Atitudini, credințe și percepții	229
<i>Capitolul 8:</i> Mentea cuantică	257
<i>Capitolul 9:</i> Trei povești despre transformare personală	279
<i>Capitolul 10:</i> De la informare la transformare: dovada că tu ești placebo	317

Partea a II-a
TRANSFORMAREA

Capitolul 11: Pregătirea pentru meditație	381
Capitolul 12: Meditația pentru schimbarea credințelor și percepțiilor	399
POSTFAȚĂ: Cum să devii supranatural	413
ANEXĂ: Scenariul Meditației pentru schimbarea credințelor și a percepțiilor	419
<i>Note finale</i>	435
<i>Mulțumiri</i>	449

CUVÂNT-ÎNAINTE

Ca majoritatea fanilor săi, aștept cu nerăbdare și plăcere ideile provocatoare ale lui Joe Dispenza. Combinând dovezi științifice solide cu observații stimulatoare, Joe lărgeste orizonturile posibilului, extinzând granițele lucrurilor știute. El ia știința mai în serios decât cei mai mulți oameni de știință, iar în această carte fascinantă extrapolează cele mai recente descoperiri în epigenetică, plasticitate neuronală și psihoneuroimunologie, ajungând la concluzia logică.

Această concluzie este una fascinantă: tu, ca orice altă ființă umană, îți modelezi creierul și corpul în funcție de gândurile pe care le gândești, de emoțiile pe care le simți, de intențiile pe care le ai și de stările transcendente pe care le experimentezi. Cartea *Tu ești placebo* te invită să valorifici această cunoaștere pentru a crea un nou corp și o nouă viață pentru tine.

Aceasta nu este o afirmație metafizică. Joe explică fiecare verigă din lanțul cauzalității, care începe cu un gând și se termină cu un fapt biologic, cum ar fi o creștere a numărului de celule stem sau a moleculelor proteice care conferă imunitate și circulă în fluxul sangvin.

Cartea începe prin a relata un accident suferit de Joe, în urma căruia șase dintre vertebrele coloanei sale vertebrale au fost distruse. Dintr-odată, *in extremis*, el a fost confruntat cu necesitatea de a pune în practică ceea ce credea la nivel teoretic: corpul nostru posedă o inteligență înăscută, care include puteri de vindecare miraculoase. Disciplina pe care a adus-o procesului prin care a vizualizat cum i se vindeca singură coloana vertebrală este o poveste a inspirației și a hotărârii.

Cu toții suntem inspirați de asemenea povești de remisie spontană și de vindecare „miraculoasă”, și totuși, ceea ce Joe ne demonstrează în această carte este că suntem cu toții capabili să

experimentăm astfel de miracole tămăduitoare. Reînnoirea este încorporată în însăși structura corpului nostru, iar degenerarea și bolile constituie excepția, nu regula.

Odată ce am înțeles modul în care se reînnoiește corpul nostru, putem începe să valorificăm cu bună știință aceste procese fiziologice, dirijând hormonii pe care îi sintetizează celulele noastre, proteinele pe care le formează, neurotransmițătorii pe care îi produc și căile neuronale prin intermediul cărora trimit semnale. În loc să posede o anatomie statică, corpul nostru freamătă într-o continuă schimbare, clipă de clipă. Creierul nostru este în priză, generând în fiecare secundă crearea și distrugerea conexiunilor neuronale. Joe ne învață că putem conduce deliberat acest proces, preluând poziția puternică a conducătorului vehiculului, în locul rolului pasiv al pasagerului.

Descoperirea potrivit căreia numărul de conexiuni dintr-un circuit neuronal se poate dubla prin stimularea repetată a revoluționat biologia în anii 1990. Cel care a făcut descoperirea, neuropsihiatru Eric Kandel, a câștigat Premiul Nobel. Kandel a descoperit ulterior că, în cazul în care nu folosim conexiunile neuronale, acestea încep să se micșoreze în numai trei săptămâni. În acest mod, ne putem remodela creierul cu ajutorul semnalelor pe care le transmitem prin rețelele noastre neuronale.

În același deceniu în care Kandel și alții au măsurat neuroplasticitatea, alți oameni de știință au descoperit că unele dintre genele noastre sunt statice. Majoritatea genelor (estimările variază între 75 și 80 la sută) sunt dezactivate și activate de semnale din mediul înconjurător, inclusiv mediul gândurilor, al credințelor și emoțiilor pe care le cultivăm în creier. O clasă a acestor gene, *genele de răspuns imediat* (*immediate early genes* – IEG), are nevoie de doar trei secunde pentru a atinge nivelul maxim de expresie. IEG sunt adesea gene de reglare, care controlează expresia a sute de alte gene și a mii de alte proteine din locuri îndepărtate ale corpului nostru. Acest tip de schimbare generalizată și rapidă este o explicație plauzibilă pentru unele dintre cazurile de vindecare radicală despre care vei citi în aceste pagini.

Joe este unul dintre puținii autori de texte științifice care au surprins pe deplin rolul emoției în procesul transformării. Emoțiile negative ar putea reprezenta la propriu o dependență

față de nivelurile crescute ale propriilor noștri hormoni ai stresului, cum ar fi cortizonul și adrenalina. Atât acești hormoni ai stresului, cât și hormonii relaxării, cum ar fi dehidroepiandrosteronul (DHEA) și oxitocina, prezintă valori constante, ceea ce explică de ce nu ne simțim bine în propria piele când nutrim gânduri sau cădem pradă unor credințe care împing echilibrul nostru hormonal în afara zonei de confort. Această idee se află chiar la limita înțelegerii științifice a dependențelor și poftei.

Schimbând starea ta internă, poți schimba realitatea ta externă. Joe explică cu abilitate lanțul evenimentelor, începând cu intențiile care originează în lobul frontal al creierului tău și se transformă apoi în transmițători chimici, denumiți *neuropeptide*, ce trimit semnale în tot corpul, pornind sau oprind comutatoarele genetice. Unele dintre aceste substanțe chimice, cum ar fi *oxitocina*, „hormonul dragostei”, care este stimulat prin atingere, sunt asociate cu sentimente de iubire și încredere. Prin exercițiu, poți învăța să îți reglezi rapid valorile-limită pentru hormonii stresului și hormonii vindecării.

Concepția conform căreia te poți vindeca singur, traducând pur și simplu gândul în emoție, ar putea părea șocantă la început. Nici măcar Joe nu s-a așteptat la rezultatele pe care a început să le observe la cei care au participat la workshopurile sale, după ce au aplicat în întregime aceste idei: remisia spontană a tumorilor, pacienți ținuiți în scaunul cu roțile care au început să meargă și dispariția migrenelor. Cu plăcerea sinceră și deschiderea spre experimentare a unui copil care se joacă, Joe a început să forțeze limitele, întrebându-se cât de repede ar putea avea loc vindecarea radicală dacă oamenii ar aplica efectul placebo al corpului cu deplină convingere. Prin urmare, titlul *Tu ești placebo* reflectă faptul că tocmai propriile tale gânduri, emoții și credințe sunt cele care generează lanțul de evenimente fiziologice din corpul tău.

Uneori, te vei simți inconfortabil citind această carte. Dar ci-tește în continuare. Disconfortul este doar vechiul tău sine, care protestează împotriva caracterului inevitabil al schimbării transformatoare și împotriva faptului că valorile tale hormonale constante sunt tulburate. Joe ne asigură că senzațiile respective de disconfort ar putea reprezenta pur și simplu senzația biologică a disoluției vechiului sine.

Cei mai mulți dintre noi nu vor avea timpul sau înclinația de a înțelege aceste procese biologice complexe. Și tocmai din acest punct de vedere, cartea de față aduce un serviciu enorm. Joe explorează în profunzime știința din spatele acestor schimbări, pentru a le prezenta într-un mod inteligibil și ușor de asimilat. El duce tot greul din culise, pentru a prezenta explicații elegante și simple. Folosind analogii și anamneze, demonstrează exact cum putem aplica aceste descoperiri în viețile noastre de zi cu zi și ilustrează progresele spectaculoase privind starea de sănătate, făcute de cei care le iau în serios.

O nouă generație de cercetători a creat o sintagmă pentru practica pe care o evidențiază Joe: *neuroplasticitate autodirecționată* (*self-directed neuroplasticity* – SDN). Ideea din spatele sintagmei este că noi dirijăm formarea unor noi căi neuronale și distrugerea celor vechi prin intermediul experiențelor pe care le cultivăm. Cred că SDN-ul va deveni unul dintre cele mai importante concepte în transformarea personală și neurobiologie pentru generația viitoare, iar cartea de față se va afla în fruntea acestei mișcări.

În exercițiile de meditație din *Partea a doua* a acestei cărți, metafizica trece într-o manifestare concretă. Poți face aceste meditații cu ușurință, singur, experimentând direct posibilitățile extinse pe care le ai când ești propriul tău placebo. Scopul este să îți schimbi credințele și percepțiile despre viața ta la nivel biologic, astfel încât, în esență, să transpui prin iubire un nou viitor în existența materială concretă.

Pornește, așadar, în această călătorie fermecată, care îți va extinde orizontul posibilului și provoacă-te să îmbrățișezi un nivel al vindecării și funcționării profund superior. Nu ai nimic de pierdut dacă te arunci cu entuziasm în acest proces și scapi de gândurile, sentimentele și valorile biologice constante care ți-au limitat trecutul. Crede în abilitatea ta de a-ți atinge potențialul maxim, și vei deveni acel placebo care creează un viitor fericit și sănătos pentru tine și pentru întreaga noastră planetă.

– **Dr. Dawson Church**, autorul cărții *The Genie in Your Genes* (*Duhul fermecat din genele tale*)

PREFAȚĂ

Trezirea

Nu am plănuit niciodată să fac nimic din toate acestea. Munca de orator, autor și cercetător, în care sunt implicat în prezent, m-a găsit, oarecum, pe mine. Unii dintre noi au nevoie uneori de un semnal de alarmă ca să se trezească. În 1986, am primit semnalul. Într-o frumoasă zi de aprilie, în California de Sud, am avut privilegiul de a fi călcat de un SUV în timpul unui triatlon, în Palm Springs. Acel moment mi-a schimbat viața și m-a antrenat în toată această călătorie. Aveam 23 de ani la acea vreme, un cabinet de chiropractică relativ recent deschis în La Jolla, California, și mă antrenasem intens timp de câteva luni de zile pentru acest triatlon.

Terminasem segmentul de înot și eram la partea de ciclism a cursei, când s-a întâmplat. Mă apropiam de o curbă riscantă, unde știam că ne vom amesteca în trafic. Un agent de poliție, cu spatele la mașinile care soseau, mi-a făcut semn cu mâna să cotesc la dreapta și să urmez pista. Dat fiind că pedalam din răspuțeri și mă concentram asupra cursei, nu mi-am luat nicio clipă privirea de la el. Pe când depășeam doi cicliști la curba respectivă, un Bronco roșu 4x4, cu o viteză de aproximativ 88 de kilometri la oră, mi-a izbit bicicleta din spate. Urmaătorul lucru pe care mi-l amintesc este că am fost catapultat în aer și apoi am aterizat direct pe spate. Din cauza vitezei vehiculului și a reflexelor slabe ale femeii vârstnice care conducea acel Bronco, SUV-ul a continuat să se îndrepte spre mine și

curând am fost lipit de bara sa de protecție. Am apucat rapid bara pentru a evita să fiu călcat de mașină și pentru a-mi împiedica trupul să ajungă între metal și asfalt. Așa că am fost târât un pic pe șosea, înainte ca șoferița să își dea seama ce se întâmplă. Când, în sfârșit, a frânat brusc, m-am rostogolit fără control cam 18 metri.

Îmi amintesc încă sunetul bicicletelor șuierând pe lângă mine, precum și țipetele îngrozite și înjurăturile cicliștilor care treceau pe lângă mine – neștiind dacă ar trebui să oprească și să mă ajute sau să își continue cursa. În timp ce zăceam întins pe jos, tot ce am putut să fac a fost să mă las în voia sorții.

Aveam să descopăr în curând că mi se fracturaseră șase vertebre: aveam fracturi de compresie ale vertebrelor toracice 8, 9, 10, 11 și 12 și a vertebrei lombare 1 (pornind de la omoplați, până la rinichi). Vertebrele sunt suprapuse asemenea unor blocuri individuale la nivelul coloanei, iar când am lovit pământul cu acea forță, ele s-au prăbușit și s-au comprimat în urma impactului. A opta vertebră toracică, segmentul cel mai de sus pe care mi l-am rupt, se prăbușise cu mai bine de 60%, iar arcul vertebral care adăpostește și protejează măduva spinării era fracturat și fragmentele se împingeau unul în altul, luând forma unui covrig. Când o vertebră se comprimă și se fracturează, osul trebuie să ajungă undeva. În cazul meu, o mare parte a fragmentelor sfărâmate s-au întors către măduva spinării. Cu siguranță, nu era o imagine plăcută.

De parcă aș fi fost într-un coșmar scăpat de sub control, m-am trezit în dimineața următoare cu o serie de simptome neurologice, inclusiv diferite tipuri de durere; cu grade diferite de amorțeală, înțepături și o oarecare pierdere a senzației la nivelul picioarelor, precum și cu unele dificultăți serioase de a-mi controla mișcările.

Așadar, după ce am făcut la spital toate testele de sânge, radiografiile, tomografiile computerizate și RMN-urile, chirurgul ortoped mi-a arătat rezultatele și mi-a dat vestea cu gravitate: pentru a opri fragmentele de oase care se aflau acum pe

măduva spinării, trebuia să mi se implanteze o tijă Harrington printr-o intervenție chirurgicală. Asta ar fi însemnat să mi se secționeze părțile posterioare ale vertebrelor, pornind de la două până la trei segmente deasupra și dedesubtul fracturilor, pentru a înșuruba și fixa apoi două tije din oțel inoxidabil de 30,5 centimetri de-a lungul ambelor părți ale coloanei mele vertebrale. Apoi, medicii ar fi urmat să preleveze câteva fragmente din osul iliac și să le lipească peste tije. Avea să fie o intervenție chirurgicală riscantă, dar însemna că, cel puțin, aș fi avut o șansă să merg din nou. Chiar și așa, știam că probabil urma să rămân cu un oarecare handicap și că aș fi fost nevoit să trăiesc cu dureri cronice pentru tot restul vieții. Și, se înțelege de la sine, nu îmi plăcea această variantă.

Dar dacă alegeam să nu fac operația, paralizia părea sigură. Cel mai bun neurolog din zona Palm Springs, care era de acord cu opinia primului chirurg, mi-a spus că nu știa niciun alt pacient din Statele Unite, aflat în starea mea, care să fi refuzat operația. Impactul accidentului comprimase vertebra T-8 sub forma unei pene, care avea să-mi împiedice coloana vertebrală să-mi susțină greutatea corpului când urma să mă ridic în picioare: șira spinării avea să-mi cedeze, împingând particulele sfărâmate de vertebre în măduva spinării, cauzând paralizia instantanee de la piept în jos. Nici asta nu era câtuși de puțin o variantă atrăgătoare.

Am fost transferat la un spital din La Jolla, mai aproape de casă, unde am primit două opinii medicale suplimentare, inclusiv una din partea celui mai bun chirurg ortoped din California de Sud. După cum era de așteptat, ambii doctori au căzut de acord că ar trebui să suport operația de implant a tijelor Harrington. Era un prognostic destul de consecvent: să suport intervenția chirurgicală sau să rămân paralizat, incapabil de a mai merge vreodată. Dacă aș fi fost eu cel care să facă recomandarea în calitate de profesionist în domeniul medical, aș fi spus același lucru: era cea mai sigură variantă. Dar nu a fost varianta pe care am ales-o pentru mine însumi.

Poate că eram doar tânăr și neînfricat în acea perioadă a vieții mele, dar am decis să nu urmez tiparele tradiționale dictate de medici și recomandările experților. Cred că există o inteligență, o conștiință invizibilă în interiorul fiecăruia dintre noi, care este dătătoare de viață. Ea ne susține, ne menține, ne protejează și ne vindecă în fiecare clipă. Creează aproape 100 de trilioane de celule specializate (începând doar de la două), ne menține inima bătând de sute de mii de ori pe zi și poate organiza sute de mii de reacții chimice pe secundă într-o singură celulă – printre multe alte funcții uimitoare. M-am gândit atunci că, dacă această inteligență este reală și dacă dă dovadă în mod intenționat, conștient și cu iubire de asemenea capacități uimitoare, atunci poate că mi-aș putea distra atenția de la lumea exterioară, aș putea privi către interior și aș crea o legătură – dezvoltând o relație cu aceasta.

Dar, deși înțelegeam din punct de vedere rațional că organismul are adesea capacitatea de a se vindeca singur, acum trebuia să aplic toată filosofia pe care o știam pentru a aduce cunoașterea respectivă la nivelul următor și mai departe, pentru a crea o experiență adevărată în privința vindecării. Și, din moment ce nu plecam nicăieri și nu făceam nimic altceva decât să zac cu fața în jos, m-am decis în privința a două lucruri. În primul rând, în fiecare zi aveam să îmi îndrept toată atenția conștientă asupra acestei inteligențe din interiorul meu și aveam să-i ofer un plan, un model, o viziune, cu ordine extrem de precise, apoi aveam să îmi încredințez vindecarea acestei minți superioare, cu putere nelimitată, îngăduindu-i să se ocupe ea de vindecare pentru mine. Și, în al doilea rând, nu aveam să las niciun gând pe care nu voiam să îl experimentez să se strecoare pe lângă conștientizarea mea. Pare ușor, nu-i așa?

O decizie radicală

În ciuda sfaturilor echipei mele medicale, am părăsit spitalul într-o ambulanță, care m-a dus acasă la doi prieteni apropiați, unde am rămas în următoarele trei luni, pentru a mă

concentra asupra vindecării mele. Eram într-o misiune. Am decis că aveam să încep fiecare zi reconstruindu-mi coloana, vertebră cu vertebră, și că urma să îi arăt acestei conștiințe, dacă acorda atenție eforturilor mele, ce anume doream. Știam că avea să necesite prezența mea absolută... altfel spus, ca eu să fiu prezent în momentul respectiv – să nu mă gândesc la trecut sau să-l regret, să nu-mi fac griji pentru viitor, să nu mă gândesc obsesiv la condițiile din viața mea exterioară, sau să mă concentrez pe durerea ori pe simptomele mele. Ca în orice relație pe care o avem cu cineva, știm cu toții când acel cineva este sau nu prezent alături de noi, corect? Deoarece conștiința înseamnă conștientizare, conștientizarea înseamnă atenție, iar atenția înseamnă să fii prezent și să observi, această conștiință avea să fie conștientă de clipele în care eram prezent și în care nu eram. Trebuia să fiu complet prezent când urma să interacționez cu această minte; prezența mea trebuia să se potrivească cu prezența sa, voința mea trebuia să se potrivească cu voința sa, iar mintea mea trebuia să se potrivească cu mintea sa.

Așadar, timp de două ore, de două ori pe zi, am pătruns în interior și am început să creez o imagine a rezultatului pe care mi-l doream: o coloană vertebrală complet vindecată. Desigur, am devenit conștient de cât de inconștient și de lipsit de concentrare eram. Mi se pare ironic. La acea vreme mi-am dat seama că atunci când are loc o criză sau o dramă, ne irosim prea multă atenție și energie gândindu-ne la ce *nu* vrem, în loc să ne gândim la ceea ce vrem *cu adevărat*. În timpul acelor prime câteva săptămâni, m-am făcut vinovat de această tendință, din câte se părea, clipă de clipă.

În mijlocul meditațiilor mele privind crearea vieții pe care o doream, cu o coloană vertebrală complet vindecată, mi se întâmpla să conștientizez dintr-odată că mă gândisem în mod inconștient la ceea ce îmi spusese chirurgia cu câteva săptămâni înainte: că probabil nu mai aveam să merg niciodată. Eram în mijlocul reconstruirii interioare a coloanei mele vertebrale, iar în secunda următoare mă pomeneam stresându-mă dacă ar trebui să îmi vând cabinetul de chiropractică. În timp

ce repetam în minte, pas cu pas, cum să merg din nou, mă surprindeam închipuindu-mi cum ar fi să trăiesc pentru tot restul vieții ținut într-un scaun cu rotile – ați înțeles ideea.

Așadar, de fiecare dată când îmi era distrasă atenția, iar mintea îmi rătăcea înspre orice fel de gânduri neesențiale, obișnuiam să o iau de la capăt și să refac întreaga schemă a imaginilor. Era obositor, frustrant și, ca să fiu sincer, unul dintre cele mai dificile lucruri pe care le făcusem vreodată. Dar, m-am gândit că imaginea finală pe care doream să o remarce observatorul din mine trebuia să fie clară, pură și neîntreruptă. Pentru ca această inteligență să realizeze ceea ce speram – ceea ce știam – că era în stare să facă, trebuia să rămân conștient de la început până la sfârșit, și nu să devin inconștient.

În sfârșit, după șase săptămâni de luptă cu mine însumi, timp în care făceam eforturi să fiu prezent cu această conștiență, am reușit să duc până la capăt procesul meu de reconstrucție interioară, fără să fiu nevoit să mă opresc și să o iau de la început. Îmi amintesc ziua în care am făcut acest lucru pentru prima oară: era ca și cum aș fi lovit o minge de tenis exact unde trebuie. Era ceva foarte *nimerit* în legătură cu acest lucru. S-a potrivit. M-am potrivit. Și m-am simțit complet, mulțumit și întreg. Pentru prima oară, am fost cu adevărat relaxat și prezent – în mintea și în corpul meu. Nu exista nicio sporovăială mentală, niciun act de analiză, de gândire, nimic obsesiv, nicio strădanie; mă eliberasem de ceva, iar acum predominau un fel de pace și liniște. Era ca și cum nu îmi mai păsa deloc de toate lucrurile din trecut și viitor în legătură cu care ar fi trebuit să mă îngrijorez.

Iar această înțelegere mi-a consolidat drumul deoarece, chiar în acea perioadă, în timp ce cream viziunea lucrurilor pe care le voiam, reconstruindu-mi vertebrele, a început să-mi fie din ce în ce mai ușor, pe zi ce trecea. Mai important este că am început să observ unele schimbări fiziologice destul de semnificative. Exact în acel moment am început să corelez ceea ce

faceam în interiorul meu, pentru a crea această schimbare, cu ceea ce avea loc în exteriorul meu – în corpul meu. Din clipa în care am făcut corelația respectivă, am acordat mult mai multă atenție lucrurilor pe care le făceam și le-am făcut cu o mai mare convingere; apoi le-am făcut iar și iar. Prin urmare, continuam să fac lucrurile respective cu o anumită doză de bucurie și inspirație, în locul unor eforturi atât de cumplite, compromise. Și, dintr-odată, am reușit să fac într-un timp mai scurt lucrurile care, la început, îmi luau două sau trei ore pentru a le realiza, într-o sedință.

Acum, aveam destul de mult timp la dispoziție. Prin urmare, am început să mă gândesc cum ar fi să văd din nou apusul de pe țărmul oceanului sau să iau prânzul cu prietenii la o masă într-un restaurant, și m-am gândit că nu voi mai considera niciodată aceste lucruri ca fiind de la sine înțelese. În detaliu, mi-am imaginat că fac duș și simt apa pe fața și corpul meu, sau că pur și simplu stau în picioare în timp ce folosesc toaleta, ori că fac o plimbare pe plaja din San Diego, simțind cum îmi suflă vântul în față. Acestea erau câteva dintre lucrurile pe care nu le apreciasem niciodată pe deplin înainte de accident, dar acum aveau o semnificație – și le-am îmbrățișat pe îndelete din punct de vedere emoțional, până când m-am simțit de parcă aș fi fost deja acolo.

Nu știam ce făceam la acea vreme, dar acum știu: începeam, de fapt, să mă gândesc la toate aceste posibilități viitoare care existau în câmpul cuantic, iar apoi le îmbrățișam din punct de vedere emoțional, pe fiecare în parte. Și, în timp ce alegeam acel viitor intențional și îl îmbinam cu emoția elevată a gândului de a fi acolo, în viitorul respectiv, în momentul prezent, corpul meu a început să creadă că se afla într-adevăr în acea experiență viitoare. Pe măsură ce abilitatea mea de a-mi observa destinul dorit devenea din ce în ce mai ascuțită, celulele mele au început să se reorganizeze singure. Am început să trimit semnale unor noi gene, în noi moduri și apoi corpul meu a început într-adevăr să se însănătoșească mai rapid.

Ceea ce învățam este unul dintre principiile fundamentale ale mecanicii cuantice: mintea și materia nu sunt elemente separate, gândurile și sentimentele noastre conștiente și inconștiente reprezintă înseși modelele care ne controlează destinul. Perseverența, convingerea și concentrarea pentru a manifesta orice viitor posibil se află în interiorul minții umane și în interiorul minții posibilităților infinite din câmpul cuantic. Ambele forme ale minții trebuie să conlucreze pentru a materializa orice realitate viitoare, care există deja în mod potențial. Mi-am dat seama că, în acest mod, suntem cu toții creatori divini, indiferent de rasă, sex, cultură, statut social, educație, credințe religioase sau chiar de greșeli trecute. Pentru prima oară în viața mea m-am simțit cu adevărat binecuvântat.

Am mai luat și alte decizii-cheie cu privire la vindecarea mea. Am pus la punct un întreg regim (descriș în detaliu în *Evolve Your Brain – Dezvoltă-ți creierul!*), care includea o dietă, vizite din partea unor prieteni care practicau vindecarea cu ajutorul energiei și un program complex de reabilitare. Dar nimic nu a fost mai important pentru mine în acea perioadă decât să intru în contact cu acea inteligență din interiorul meu și, prin intermediul ei, să îmi folosesc mintea pentru a-mi vindeca trupul.

La nouă săptămâni și jumătate după accident, m-am ridicat din pat și am pășit din nou în viața mea – fără să fi avut corpul în ghips și nici intervenții chirurgicale. Mă recuperasem complet. După zece săptămâni am început să primesc din nou vizitele pacienților și după 12 săptămâni am reluat antrenamentele și ridicarea greutăților, în timp ce îmi continuam reabilitarea. Iar acum, la aproape 30 de ani după accident, pot spune cu mâna pe inimă că spatele nu m-a mai durut aproape deloc de atunci.

* Apărută în română cu titlul *Antrenează-ți creierul! Strategii și tehnici de transformare mentală*, Editura Curtea Veche, București, 2012 (n. red.)

Cercetarea începe la modul serios

Dar această aventură nu s-a încheiat aici. După cum era de așteptat, nu am mai putut să mă întorc la viața mea ca fiind același sine al meu. Eram schimbat în multe privințe. Fusesem inițiat într-o realitate pe care nimeni dintre cei pe care îi cunoșteam nu o putea înțelege cu adevărat. Nu puteam să relaționez cu o mulțime dintre prietenii mei și cu siguranță nu mă puteam întoarce la aceeași viață. Lucrurile care fuseseră atât de importante pentru mine chiar nu mai contau. Și am început să pun întrebări importante, cum ar fi: „Cine sunt?”; „Care este sensul acestei vieți?”; „Ce caut eu în această lume?”; „Care este scopul meu?” și „Ce sau cine este Dumnezeu?”. Am plecat din San Diego la scurtă vreme și m-am mutat în regiunea Pacificului de Nord-Vest, unde am deschis, în cele din urmă, o clinică de chiropractică lângă Olympia, în statul Washington. Dar, la început, m-am retras în mare parte din lume și am studiat spiritualitatea.

În timp, am devenit de asemenea foarte interesat de remisiunile spontane: situațiile în care oamenii s-au vindecat de o boală sau afecțiune gravă, considerată terminală sau permanentă, fără intervenții medicale tradiționale, cum ar fi operațiile chirurgicale sau medicamentele. În acele nopți lungi și solitare din timpul recuperării mele, când nu puteam dormi, făcusem o înțelegere cu acea conștiință cum că, dacă aș mai putea să merg vreodată, mi-aș petrece tot restul vieții investigând și cercetând conexiunea minte-corp și conceptul influenței minții asupra materiei. Și cam asta am făcut în cele aproape trei decenii care au trecut de atunci.

Am călătorit în mai multe țări, unde am vizitat numeroase persoane care fuseseră diagnosticate cu anumite boli și fuseseră tratate prin metode convenționale sau neconvenționale – a căror stare rămăsese aceeași sau se agravasese –, până când, dintr-odată, au început să se simtă mai bine. Am început să le intervievez pe aceste persoane pentru a descoperi ce anume aveau în comun experiențele lor, ca să pot înțelege și

documenta ce anume le îmbunătățise starea de sănătate, deoarece mă pasiona să îmbin știința cu spiritualitatea. Ceea ce am descoperit a fost că fiecare dintre aceste cazuri miraculoase se baza pe un puternic element mental.

Omul de știință din mine a început să fie foarte nerăbdător, devenind și mai curios. Am ajuns să frecventez din nou cursurile universitare și să studiez ultimele cercetări din neuroștiință, și mi-am continuat pregătirea postuniversitară în imagistică cerebrală, neuroplasticitate, epigenetică și psihoneuroimnologie. Și m-am gândit așa: acum, că știam ce făcuseră acești oameni pentru a se simți mai bine și acum, că știam totul despre știința transformării minții (sau, cel puțin, *credeam* că știu), ar trebui să fiu în stare să o reproduc – atât pentru oamenii bolnavi, cât și pentru oamenii sănătoși, care vor să facă schimbări ca să-și consolideze nu doar propria sănătate, ci și relațiile, cariera, familia și viața, în general.

După aceea, am fost invitat să fiu unul dintre cei 14 oameni de știință și cercetători care au apărut în filmul documentar din 2004, *What the Bleep Do We Know!?* (*Ce naiba știm cu adevărat!?*), iar filmul respectiv a devenit peste noapte o senzație. *What the Bleep Do We Know!?* (*Ce naiba știm cu adevărat!?*) îi invita pe oameni să pună sub semnul întrebării natura realității și apoi să o testeze în viețile lor, pentru a vedea dacă observația lor se materializează sau, probabil într-o exprimare mai exactă, dacă observația lor *devine* materie. Oameni din lumea întreagă discutau despre film și despre conceptele pe care le susținea. La scurt timp după aceea, prima mea carte, *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind* (*Dezvoltă-ți creierul: Știința de a-ți schimba mintea*), a fost publicată în 2007. La ceva vreme după apariția cărții, oamenii au început să mă întrebe: „Cum faci asta? Cum transformi și cum creezi viața pe care ți-o dorești?”. În curând avea să devină întrebarea pe care mi-o puneau oamenii cel mai des.

Prin urmare, am strâns o echipă și am început să predau workshopuri de-a lungul Statelor Unite și pe plan

internațional, despre modul în care este conectat creierul nostru și despre cum îți poți reprograma gândirea folosind principii neurofiziologice. La început, la aceste workshopuri, în cea mai mare parte doar împărtășeam informații. Dar oamenii voiau mai mult, așa că am adăugat meditații pentru o sinergie și o completare a informațiilor, oferind participanților pași practici pentru a face schimbări în mintea și corpul lor, și, drept rezultat, și în viața lor. După ce predam workshopurile mele introductive în diferite părți ale lumii, oamenii obișnuiau să mă întrebe: „Ce urmează?”. Așa că, am început să predau un alt nivel al workshopului introductiv. După ce l-am încheiat, și mai multă lume a întrebat dacă aș putea predă un alt nivel, un workshop mai avansat. Asta a continuat să se întâmple în majoritatea locurilor unde am susținut prezentări.

De fiecare dată când credeam că terminasem cu asta, că predasem tot ce aș fi putut predă, oamenii cereau tot mai mult, așa că învățam mai mult de unul singur și perfecționam apoi prezentările și meditațiile. S-a creat un impuls, iar eu primeam feedback pozitiv; oamenii erau capabili să renunțe la unele dintre obiceiurile lor distructive și să ducă vieți mai fericite. Deși până în acest punct asociații mei și cu mine observaserăm doar schimbări minore – nimic cu adevărat semnificativ – oamenii considerau informațiile interesante și doreau să continue practica. Așa că am continuat să merg acolo unde eram invitat. Mă gândeam că, atunci când va sosi clipa când nu mă vor mai invita, voi ști că am terminat cu această muncă.

Cam la un an și jumătate după primul nostru workshop, echipa mea și cu mine am început să primim mai multe e-mailuri de la participanții noștri, care comentau cu referire la schimbările pozitive pe care le experimentau în urma practicării constante a meditațiilor. Un puternic flux al schimbării a început să se manifeste în viețile oamenilor, iar aceștia erau copleșiți de bucurie. Feedback-ul pe care l-am primit în următorul an ne-a atras atenția atât mie, cât și personalului meu. Participanții noștri au început să raporteze nu doar schimbări subiective la nivelul sănătății lor fizice, ci și îmbunătățiri la

nivelul parametrilor obiectivi din analizele lor medicale. Uneori, când primeau analizele, erau perfect normale! Acești oameni erau capabili să reproducă exact acele schimbări la nivel fizic, mental și emoțional pe care le-am studiat, observat și, în ultimă instanță, despre care am scris în *Evolve Your Brain (Dezvoltă-ți creierul)*.

Eram incredibil de emoționat să fiu martor la așa ceva, deoarece știam că orice lucru care poate fi repetat înclină să devină o lege științifică. Se părea că multă lume ne trimitea e-mailuri care începeau în aceeași notă: „N-o să vă vină să credeți...”. Iar acum, schimbările respective erau mai mult decât o coincidență.

Apoi, ceva mai târziu în timpul aceluși an, în timpul ambelor evenimente din Seattle, au început să se întâmple unele lucruri extraordinare. La primul eveniment, o femeie cu scleroză multiplă (SM), care folosea un baston când a sosit, mergea fără niciun ajutor până la finalul workshopului. La cel de-al doilea eveniment din acel an, ce a avut loc în Seattle, o altă femeie, care suferise de SM vreme de zece ani, a început să danseze, declarând că paralizia și amorțeala pe care le avusese în piciorul stâng dispăruseră cu desăvârșire. (Vei citi mai multe despre una dintre aceste femei, și despre altele ca ele, în capitolele următoare.) La cerere, în 2010 am predat un workshop mai avansat în Colorado, unde oamenii au început să observe că își modificau starea de bine chiar acolo, în timpul evenimentului. Se ridicau, luau microfonul și relatau niște povești destul de inspiratoare.

Cam în aceeași perioadă, am fost invitat să vorbesc în fața mai multor lideri în afaceri despre biologia schimbării, neuroștiința leadershipului și despre conceptul de a transforma indivizii, pentru a transforma cultura. După un discurs inaugural adresat unui grup, câțiva directori m-au abordat în legătură cu adaptarea ideilor pentru un model corporatist al transformării. Prin urmare, am creat un curs de opt ore, care putea fi modificat pentru companii și organizații, iar cursul a avut un

succes atât de mare, încât a generat programul nostru pentru corporații „30 Days to Genius” („Geniu în 30 de zile”). M-am pomenit lucrând cu clienți din lumea afacerilor, cum ar fi Sony Entertainment Network, Gallo Family Vineyards, compania de telecomunicații WOW! (intitulată inițial Wide Open West) și mulți alții. Acest lucru a dus la crearea unei oferte de coaching privat pentru managementul de vârf.

Cererea pentru programele noastre destinate corporațiilor a devenit atât de mare, încât am început să antrenez un personal specializat în coaching; în prezent am peste 30 de traineri activi, inclusiv foști directori executivi, consultanți pentru corporații, psihoterapeuți, avocați, medici, ingineri și profesioniști cu doctorat, care călătoresc în toată lumea, predând acest model de transformare diferitelor companii. (Acum avem planuri de a începe certificarea antrenorilor independenți în folosirea modelului schimbării cu propriii lor clienți.) Nici în visurile mele cele mai îndrăznețe nu mi-am închipuit vreodată un asemenea viitor pentru mine.

Mi-am scris a doua carte, *Breaking the Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One** (*Scapă de obiceiul de a fi tu însuți: Cum să îți pierzi mintea și să crezi una nouă*), publicată în 2012, pentru a servi drept ghid practic pentru cartea *Evolve Your Brain (Dezvoltă-ți creierul)*. În cartea respectivă nu numai că am explicat mai multe lucruri despre neuroștiința schimbării și epigenetică, ci am inclus, de asemenea, un program de patru săptămâni cu îndrumări, în vederea implementării pas cu pas a acestor schimbări, pe baza workshopurilor pe care le predam la acea vreme.

Apoi, am mai organizat un eveniment, mai avansat, în Colorado, unde am avut șapte cazuri de remisie spontană a mai multor afecțiuni. O femeie care mânca doar salată, din cauza unor alergii alimentare grave, s-a vindecat în acel weekend.

* Apărută în limba română cu titlul *Distruge-ți obiceiurile nocive! Cum să-ți determini mintea să lucreze în favoarea ta*, Editura Curtea Veche, București, 2014 (n. red.)

Alții au fost vindecați de intoleranță la gluten, numită și boala celiacă, de o afecțiune tiroidiană, de dureri cronice severe și de alte afecțiuni. Dintr-odată, am început să văd unele schimbări cu adevărat semnificative în starea de sănătate și în viețile oamenilor, în timp ce se retrăgeau din realitatea lor curentă la acea vreme, pentru a crea una nouă. Se întâmpla chiar în fața ochilor mei.

De la informare la transformare

Acel eveniment din Colorado, din 2012, a fost punctul de cotitură al carierei mele deoarece am văzut, în sfârșit, că oamenii nu numai că erau ajutați să își schimbe percepția asupra stării de bine, ci semnalau acum noi gene în noi moduri, chiar acolo, în timpul meditațiilor, în timp real, într-o mare măsură. Pentru ca o persoană care a fost bolnavă ani de zile, cu o problemă de sănătate precum lupusul, să se facă bine în timpul unei meditații de o oră, *trebuie* să se fi întâmplat ceva semnificativ atât în mintea persoanei respective, cât și în corpul ei. Voiam să îmi dau seama cum să măsoar aceste schimbări, pe măsură ce se petreceau în timpul workshopurilor, ca să putem vedea exact ce se întâmplă.

Așadar, la începutul anului 2013, am oferit un tip nou-nouț de eveniment, care ne-a propulsat workshopurile la un cu totul alt nivel. Pentru acest eveniment, ce a avut loc în Arizona, am invitat o echipă de cercetători, inclusiv neurocercetători, tehnicieni și experți în fizică cuantică, cu instrumente specializate, pentru a participa alături de mine la un workshop de patru zile, la care au luat parte peste 200 de participanți. Experții și-au folosit echipamentele pentru a măsura câmpul electromagnetic ambiental în sala unde se desfășura workshopul, pentru a vedea dacă energia se schimba în timpul desfășurării workshopului. Ei au măsurat, de asemenea, câmpul de energie din jurul corpurilor participanților și centrii de energie din corpurile lor (purtând și numele de *chakre*), pentru a vedea dacă erau capabili să influențeze acești centri.

Pentru a efectua aceste măsurători, ei au folosit instrumente foarte sofisticate, inclusiv electroencefalografia (EEG) pentru a măsura activitatea electrică a creierului, electroencefalografia cantitativă (QEEG) pentru a realiza o analiză computerizată a datelor EEG, variabilitatea ritmului cardiac (VRC) pentru a documenta variația în intervalul de timp dintre bătăile inimii și coerența inimii (o măsurare a ritmului cardiac ce reflectă comunicarea dintre inimă și creier) și vizualizarea prin descărcare de gaze (VDG) pentru a măsura schimbările în câmpurile bioenergetice.

Am efectuat scanări cerebrale multor participanți atât înainte, cât și după eveniment, astfel încât să putem vedea ce se întâmplă în lumea interioară din creierul oamenilor și, de asemenea, am selectat la întâmplare oameni, pentru a-i scana în timpul evenimentului, ca să vedem dacă am putea măsura orice tip de schimbări în tiparele cerebrale, în timp real, în timpul celor trei meditații pe care le-am condus în fiecare zi. A fost un eveniment grozav. O persoană cu boala Parkinson a încetat să mai tremure. Altă persoană cu o leziune traumatică a creierului a fost vindecată. Persoane cu tumori la nivelul creierului și al corpului au descoperit că aceste formațiuni au dispărut. Numeroase persoane cu dureri artritice s-au simțit alinați pentru prima oară după ani de zile. Toate aceste cazuri erau doar câteva dintre multe alte schimbări profunde.

În timpul acestui eveniment uimitor am fost, în sfârșit, capabili să surprindem schimbări obiective într-un domeniu științific al măsurătorilor și să documentăm schimbările subiective pe care participanții le-au raportat în privința stării lor de sănătate. Nu cred că este o exagerare să afirm că ceea ce am observat și înregistrat a intrat în istorie. Mai târziu în această carte, îți voi arăta ceea ce ești capabil să faci, împărtășind unele dintre aceste povești – povești despre oameni obișnuiți care fac lucruri extraordinare.

Pentru a dezvolta workshopul, am pornit de la următoarea idee: am dorit să ofer oamenilor informații științifice și apoi să

le ofer instruirea necesară care să-i ajute să pună în practică informațiile respective, astfel încât să poată atinge grade superioare de transformare personală. Știința este, până la urmă, limbajul contemporan al misticismului. Am învățat că, în momentul în care începi să vorbești în limbajul religiei sau al culturii, în clipa în care începi să citezi tradiția, împarți membrii audienței în două tabere. Însă știința le unifică și demistifică ceea ce este mistic.

Și am descoperit că, dacă aș putea să predau oamenilor modelul științific al transformării (contribuind cu un pic de mecanică cuantică, pentru a-i ajuta să înțeleagă știința posibilității); să îl combin cu ultimele informații din neuroștiință, neuroendocrinologie, epigenetică și psihoneuroimunologie; să le ofer tipul potrivit de instruire; și să le dau oportunitatea de a aplica informațiile respective, atunci ei ar putea trece printr-o transformare. Iar dacă aș putea face acest lucru într-un cadru în care aș putea măsura transformarea pe măsură ce se petrece, atunci acea măsurare a transformării ar deveni o informație în plus, pe care aș putea-o folosi pentru a-i învăța pe participanți despre transformarea pe care tocmai au experimentat-o. Și, odată cu *acea* transformare, ei ar putea cunoaște o *altă* transformare, și tot așa, pe măsură ce oamenii încep să micșoreze distanța dintre cine cred ei că sunt și cine sunt cu adevărat – creatori divini – fiindu-le și mai ușor să facă acest lucru în continuare. Am denumit acest concept „de la informare la transformare” și el a devenit noua mea pasiune.

În prezent, ofer online un curs introductiv intensiv, cu durata de șapte ore, și, de asemenea, predau în jur de nouă sau zece workshopuri progresive pe an, cu durata de trei zile, desfășurate în toată lumea, pe lângă unul sau două workshopuri avansate, cu durata de cinci zile, unde-i invităm pe oamenii de știință menționați anterior să vină cu echipamentele lor, pentru a măsura modificările la nivelul creierului, modificările la nivelul funcționării inimii, modificările expresiei genetice și modificările energetice în timp real. Rezultatele sunt cu adevărat uluitoare, iar ele alcătuiesc baza acestei cărți.

INTRODUCERE

Cum să îți transformi mintea în materie, făcând-o să conteze*

Rezultatele incredibile pe care le-am observat în workshop-urile avansate pe care le ofer și toate datele științifice care au rezultat de aici m-au condus la ideea de *placebo*: cum oamenii pot lua o pastilă cu zahăr sau li se poate administra o injecție salină, și apoi credința lor în ceva din afara lor îi face să se însănătoșească.

Am început să mă întreb: „Și dacă oamenii ar începe să creadă în ei înșiși în loc să creadă în ceva din afara lor? Și dacă ar crede că pot schimba ceva în interiorul lor și s-ar îndrepta către aceeași stare de a fi în care se află cineva care ia o substanță placebo? Oare nu acest lucru au făcut participanții la workshop pentru a se însănătoși? Oamenii chiar au nevoie de o pastilă sau de o injecție pentru a-și schimba starea de a fi? Îi putem învăța pe oameni să realizeze același lucru învățându-i cum funcționează cu adevărat un placebo?”

La urma urmei, predicatorul care mânuiește șerpii, bea stricnină și nu resimte niciun efect biologic și-a schimbat cu siguranță starea de a fi, corect? (Vei citi mai multe despre acest lucru în primul capitol.) Așadar, dacă putem apoi începe să măsurăm ce se petrece în creier și să examinăm toate aceste

* Joc de cuvinte intraductibil, bazat pe traducerea mot-à-mot a expresiei: *you can make your mind matter*: „îți poți transforma mintea în materie”, care are și sensul de „îți poți face mintea să conteze” (n. trad.).

informații, îi putem învăța pe oameni cum să facă toate acestea de unii singuri, fără să se bazeze pe ceva din afara lor – fără un placebo? Îi putem învăța oare că ei *sunt* propriul lor placebo? Cu alte cuvinte, îi putem oare convinge că, în loc să își pună credința în ceea ce este cunoscut, cum ar fi o pastilă cu zahăr sau o injecție salină, și-o pot pune în necunoscut și să transforme necunoscutul în *cunoscut*?

Și exact despre asta este vorba în această carte: îți permite să îți dai seama că dispui deja de întreaga mașinărie biologică și neurologică pentru a face întocmai acest lucru. Scopul meu este să demistific aceste concepte folosind noua știință prin care vedem lucrurile așa cum sunt ele cu adevărat, pentru ca și mai mulți oameni să își poată schimba stările interne ca să creze schimbări pozitive în ceea ce privește starea lor de sănătate și lumea lor exterioară. Dacă pare prea uimitor ca să fie adevărat, atunci, după cum am mai spus, către sfârșitul acestei cărți vei vedea unele dintre cercetările compilate din workshopurile noastre, pentru a-ți arăta exact cum este posibil.

Despre ceea ce nu vei găsi în această carte

Aș dori să mă opresc doar o clipă pentru a pune în discuție câteva lucruri pe care *nu* le vei găsi în această carte, pentru a clarifica încă de la început orice posibile idei greșite. În primul rând, nu vei citi aici despre etica folosirii substanțelor placebo în tratamentul medical. Există numeroase controverse în legătură cu corectitudinea morală a administrării de substanțe inactive pacienților care nu fac parte dintr-un studiu medical. Deși o discuție despre situația în care scopul justifică asemenea mijloace ar putea merita osteneala într-o conversație mai amplă despre placebo, chestiunea este complet separată de mesajul pe care această carte caută să îl ofere. *Tu ești placebo* își propune să îți ofere controlul pentru a crea propria ta schimbare, și nu să stabilească dacă este sau nu în regulă ca alți oameni să te amăgească pentru a face această schimbare.

De asemenea, această carte nu este despre negare. Niciuna dintre metodele despre care vei citi aici nu implică negarea vreuneia dintre problemele de sănătate pe care ai putea să le ai în prezent. Chiar dimpotrivă, această carte este dedicată în întregime transformării bolilor și afecțiunilor. Interesul meu este să măsoar schimbările pe care le fac oamenii când trec de la boală la sănătate. În loc să urmărească respingerea realității, *Tu ești placebo* expune ceea ce este posibil când pășești într-o nouă realitate.

Vei descoperi că un feedback onest, sub forma testelor medicale, te va informa dacă ceea ce faci funcționează. După ce vei vedea efectele pe care le-ai creat, vei putea acorda atenție lucrurilor pe care le-ai făcut pentru a ajunge la acel rezultat și vei putea să le faci din nou. Iar dacă ceea ce faci nu funcționează, atunci este vremea să schimbi acel ceva până va funcționa. Asta înseamnă să combini știința cu spiritualitatea. Negarea, pe de altă parte, are loc atunci când nu privești realitatea, ceea ce se întâmplă în interiorul tău și în jurul tău.

De asemenea, această carte nu va pune sub semnul întrebării eficiența diferitelor modalități de vindecare. Există numeroase modalități și multe dintre ele funcționează destul de bine. Toate au în anumită măsură un efect benefic măsurabil, cel puțin în cazul anumitor oameni, dar în această carte nu doresc să mă concentrez pe o catalogare completă a acestor metode. Scopul meu aici este să îți prezint modalitatea aparte care mi-a captat cel mai mult atenția: să te vindeci singur doar prin intermediul gândirii. Te încurajez să folosești în continuare toate modalitățile de vindecare ce funcționează pentru tine, indiferent dacă este vorba despre medicamente pe bază de rețetă, intervenții chirurgicale, acupunctură, chiropractică, biofeedback, masaj terapeutic, suplimente nutritive, yoga, reflexologie, medicină energetică, terapie prin sunet și așa mai departe. *Tu ești placebo* nu este despre faptul de a respinge ceva, cu excepția limitărilor impuse de propriul tău sine.

Ce cuprinde această carte?

Tu ești placebo este structurată în două părți:

PARTEA I îți oferă toate cunoștințele detaliate și informațiile de bază de care ai nevoie pentru a putea înțelege ce este efectul placebo și modul în care acționează în creierul și în corpul tău, precum și cum să crezi același tip de schimbări miraculoase în creierul și în corpul tău, *prin forțe proprii, doar prin puterea gândului*.

Capitolul 1 inaugurează cartea împărtășind câteva povești incredibile care demonstrează puterea uimitoare a minții umane. Unele dintre aceste istorisiri relatează cum i-au vindecat pe unii oameni propriile gânduri, iar altele arată modul în care gândurile oamenilor au ajuns chiar să-i îmbolnăvească (și, uneori, chiar le-au grăbit moartea). Vei citi despre un bărbat care a murit după ce a aflat că are cancer, deși autopsia sa a dezvăluit că fusese diagnosticat greșit; despre o femeie marcată de depresie timp de decenii, a cărei stare s-a îmbunătățit considerabil în timpul unui studiu pentru medicamente anti-depresive, în ciuda faptului că se afla în grupul care a primit placeboul; și despre câțiva veterani șubreziți de osteoartrită, care s-au vindecat în mod miraculos în urma unei operații false la genunchi. Vei citi chiar unele povești și mai surprinzătoare despre blesteme voodoo și despre mânuirea șerpilor. Scopul meu, cu privire la împărtășirea acestor povești dramatice, este să arăt spectrul larg al lucrurilor pe care mintea umană este capabilă să le facă pe cont propriu, fără niciun ajutor din partea medicinei moderne. Și, să sperăm că asta te va conduce la întrebarea: „Cum de este cu puțință așa ceva?”

Capitolul 2 oferă o scurtă istorie a placeboului, urmărind mărturiile ale descoperirilor științifice asociate, începând cu anii 1770 (când un medic vienez a folosit magneți pentru a induce ceea ce el credea a fi convulsii terapeutice) și până în timpurile moderne, când neurocercetătorii rezolvă mistere incitante despre modul în care funcționează mintea. Vei face cunoștință cu un doctor care a dezvoltat tehnici de hipnoză după

ce a întârziat la o programare, doar pentru a-l descoperi pe pacientul care-l aștepta hipnotizat de flacăra unei lămpi, cu un chirurg din Al Doilea Război Mondial care a folosit cu succes injecții saline ca analgezic pentru soldații răniți, când a rămas fără morfină, și cu cercetători pionieri în domeniul psihoneuroimunologiei din Japonia, care au înlocuit frunzele otrăvitoare de oțetar cu frunze inofensive și au descoperit că grupul lor experimental a reacționat mai mult la ceea ce li se spusese că experimentau decât la ceea ce experimentau de fapt.

Vei citi, de asemenea, despre cum s-a însănătoșit prin răs Norman Cousins; despre cum a reușit Herbert Benson, cercetător la Harvard și medic, să reducă factorii de risc pentru cardiopatie ischemică la pacienții săi cardiaci, dându-și seama cum funcționează Meditația Transcendentală; și despre cum neurocercetătorul Fabrizio Benedetti, medic și doctor în științe, și-a stimulat subiecții, cărora li se administrase un medicament, apoi a înlocuit medicamentul cu un placebo – și a urmărit cum creierul continua să semnaleze producerea acestor substanțe neurochimice pe care medicamentul le producea fără întrerupere. Vei citi, de asemenea, un nou studiu remarcabil, care schimbă cu adevărat regulile jocului: acesta arată că pacienții cu sindromul colonului iritabil au reușit să își îmbunătățească spectaculos simptomele luând substanțe placebo – chiar dacă știau prea bine că medicația care le fusese administrată era un placebo, și nu o substanță activă.

Capitolul 3 te va purta prin fiziologia fenomenelor care au loc în creierul tău când se produce efectul placebo. Vei citi că, într-un anumit sens, efectul placebo funcționează pentru că poți accepta sau nutri un nou gând, cum că te poți simți bine, pe care apoi îl folosești pentru a înlocui gândul că vei fi mereu bolnav. Asta înseamnă că îți poți schimba modul de gândire, de la predicția inconștientă că viitorul tău este același cu trecutul tău familiar, la a începe să anticipezi și să aștepti un nou rezultat potențial. Dacă ești de acord cu această idee, atunci asta înseamnă că va trebui să analizezi modul în care gândești, ce anume este mintea și cum afectează aceste lucruri corpul.

Voi explica modul în care, atâta vreme cât gândești aceleași lucruri, ele vor conduce la aceleași alegeri, care cauzează aceleași comportamente, care creează aceleași experiențe, care produc aceleași emoții, care, la rândul lor, determină aceleași gânduri – astfel încât, din punct de vedere neurochimic, rămâi același. În realitate, îți amintești ție însuși cine crezi că ești. Dar stai puțin; tu nu ești codificat să rămâi la fel pentru tot restul vieții. Voi explica, după aceea, conceptul de *neuroplasticitate* și faptul că acum știm că creierul este capabil să se schimbe de-a lungul vieții noastre, creând noi căi neuronale și noi conexiuni.

Capitolul 4 se orientează spre o discuție despre efectul placebo în corp, explicând următorul pas al fiziologiei reacției placebo. Capitolul începe prin a spune povestea unui grup de bărbați mai în vârstă, care au participat la o săptămână de meditație organizată de cercetătorii de la Harvard. Aceștia i-au rugat să pretindă că sunt cu 20 de ani mai tineri. Până la sfârșitul săptămânii, bărbații au suferit numeroase schimbări fiziologice măsurabile, dând cu toții înapoi ceasul biologic; în acest capitol vei afla secretul din spatele acestei realizări.

Pentru a explica acest lucru, capitolul discută, de asemenea, ce sunt genele și modul în care sunt semnalate în corp. Vei afla cum relativ noua și incintanta știință a epigeneticii a făcut practic scrum ideea învechită potrivit căreia genele tale sunt și destinul tău, învățându-ne că mintea le poate comanda cu adevarat noilor gene să se comporte în noi moduri. Vei descoperi modul în care corpul a elaborat mecanisme pentru a activa anumite gene și pentru a le dezactiva pe altele, ceea ce înseamnă că nu ești condamnat să exprimi orice gene vei fi moștenit. Acest lucru înseamnă că poți învăța cum să îți schimbi conexiunile neuronale pentru a selecta noi gene și pentru a crea schimbări fizice reale. Vei citi, de asemenea, despre modul în care corpurile noastre accesează celulele stem – materia fizică din spatele multor miracole cu efect placebo – pentru a crea noi celule sănătoase, în regiuni care au fost vătămate.

Capitolul 5 face o legătură între cele două capitole anterioare, explicând modul în care gândurile îți schimbă creierul și corpul. Începe prin a pune întrebarea: „Dacă mediul tău se schimbă și apoi semnalezi noi gene în noi moduri, este posibil să semnalezi noua genă înaintea schimbării mediului actual?” Voi explica, după aceea, cum poți folosi o tehnică intitulată *repetiție mentală* pentru a combina o intenție clară cu o emoție elevată (ca să oferi corpului o mostră a experienței viitoare), în vederea experimentării noului eveniment viitor în momentul prezent.

Cheia este să îți faci gândurile interioare să pară mai reale decât evenimentele exterioare, pentru că, atunci, creierul nu va mai ști care este diferența dintre cele două și se va schimba, astfel încât să pară că evenimentul a avut loc. Dacă ești capabil să faci acest lucru cu succes, de suficient de multe ori, îți vei transforma corpul și vei începe să activezi noi gene în noi moduri, producând schimbări epigenetice – ca și cum evenimentul viitor imaginat ar fi real. Iar apoi, poți să pășești direct în acea nouă realitate și să *devii* placebo. Acest capitol nu numai că prezintă în linii generale știința din spatele modului în care se întâmplă acest lucru, ci include, de asemenea, povești relatate de numeroase personalități publice din diferite domenii, care au folosit această tehnică (indiferent dacă erau sau nu pe deplin conștiente de ceea ce făceau la vremea respectivă), pentru a-și împlini cele mai îndrăznețe visuri.

Capitolul 6, care se concentrează asupra conceptului de *sugestibilitate*, începe cu o poveste fascinantă, dar care îți dă fiori. O echipă de cercetători a avut inițiativa de a testa dacă o persoană obișnuită, onestă, sănătoasă din punct de vedere mintal, care era extrem de sugestivă la hipnoză, putea fi programată să facă un lucru pe care, în mod normal, l-ar fi considerat de neconceput: să împuște o persoană străină cu intenția de a ucide.

Vei vedea că oamenii au diferite grade de sugestibilitate și, cu cât ești mai sugestiv, cu atât ești mai capabil să dobândești

acces la mintea ta subconștientă. Aceasta este cheia către înțelegerea efectului placebo, deoarece mintea conștientă reprezintă doar 5% din cine suntem. Restul de 95% reprezintă un set de stări programate, subconștiente, în care corpul a devenit mintea. Vei afla că trebuie să treci dincolo de mintea analitică și să intri în sistemul de operare al programelor tale subconștiente, dacă dorești ca noile tale gânduri să ducă la noi rezultate și să îți schimbe destinul genetic. Dar vei afla, de asemenea, că meditația este un instrument puternic, care poate face exact acest lucru. Capitolul se încheie cu o scurtă discuție a diferitelor stări induse de undele cerebrale și care dintre ele conduc la un grad mai mare de sugestibilitate pentru tine.

Capitolul 7 se referă la modul în care atitudinile, credințele și percepțiile îți schimbă starea de a fi și îți creează personalitatea – realitatea ta personală – și la modul în care le poți modifica pentru a crea o nouă realitate. Vei citi despre puterea pe care o exercită credințele inconștiente și vei avea șansa să identifici unele dintre acele credințe pe care le-ai nutrit fără să îți dai seama. Vei citi, de asemenea, despre modul în care mediul și amintirile tale asociative îți pot sabota abilitatea de a-ți schimba credințele.

Voi explica mai exhaustiv că, pentru a-ți schimba credințele și percepțiile, trebuie să combini o intenție clară cu o emoție elevată, care îți condiționează corpul să creadă că potențialitatea viitoare pe care ai selectat-o din câmpul cuantic s-a întâmplat cu adevărat. Emoția elevată este vitală, deoarece doar atunci când alegerea ta va purta o amplitudine a energiei mai mare decât programele codificate din creierul tău și decât dependența emoțională din corpul tău, vei fi în stare să schimbi circuitele și expresia genetică a corpului tău și, de asemenea, să îți recondiționezi corpul pentru o nouă minte (ștergând orice urmă a vechilor circuite și condiționări neuronale).

În **Capitolul 8**, îți voi prezenta universul cuantic, lumea imprevizibilă a materiei și energiei, din care sunt formați atomii și moleculele oricărui lucru din univers, ce se dovedesc,

într-adevăr, a fi mai curând energie (aratând ca un spațiu gol) decât materie solidă. Modelul cuantic, ce susține că toate posibilitățile există în acest moment prezent, este cheia ta de a folosi efectul placebo pentru vindecare, deoarece îți permite să alegi un nou viitor pentru tine însuși și, de fapt, *să îl transformi în realitate prin observare*. Vei înțelege, după aceea, cât este de posibil să treci puntea către schimbare și să faci din necunoscut cunoscut.

Capitolul 9 îți prezintă trei persoane de la workshopurile mele, care au raportat niște rezultate cu adevărat remarcabile după ce au utilizat exact aceleași tehnici despre care vorbim pentru a-și îmbunătăți starea de sănătate. Mai întâi, o veți întâlni pe Laurie care, la vârsta de 19 ani, a fost diagnosticată cu o boală osoasă degenerativă rară, despre care doctorii i-au spus că este incurabilă. Deși Laurie a suferit 12 fracturi majore la nivelul piciorului și al șoldului stâng, în urma cărora a rămas dependentă de cârje pentru a se deplasa, astăzi ea merge perfect normal, fără să aibă nevoie nici măcar de un baston. Radiografiile ei nu prezintă nicio urmă de fractură osoasă.

Apoi, ți-o voi prezenta pe Candace, care a fost diagnosticată cu tiroidita Hashimoto – o afecțiune tiroidiană gravă, însoțită de o serie de complicații – într-o perioadă a vieții când era plină de resentimente și de furie. Doctorul lui Candace i-a spus că va trebui să ia medicamente pentru tot restul vieții, dar ea i-a demonstrat că se înșelase după ce, în cele din urmă, a fost în stare să inverseze evoluția bolii. Astăzi, Candace este pe de-a-ntregul îndrăgostită de o viață cu totul nouă și nu mai ia medicamente pentru tiroidă, care este complet normală, după cum au arătat testele de sânge.

În sfârșit, o vei întâlni pe Joann (femeia menționată în Prefață), mamă a cinci copii, antreprenor și femeie de afaceri de succes, pe care mulți o considerau o femeie cu puteri supraomenești – înainte de a se prăbuși brusc, fiind diagnosticată cu o formă avansată de scleroză multiplă. Starea lui Joann s-a agravat rapid, iar în cele din urmă, nu a mai putut să își miște

picioarele. Când a venit prima oară la workshopurile mele, a suferit doar schimbări minore – până într-o zi, când femeia care nu își mai mișcase picioarele de ani de zile a mers prin cameră fără niciun ajutor, după o meditație de doar o oră!

Capitolul 10 împărtășește povești remarcabile ale participanților la workshop, împreună cu scanările cerebrale care le-au însoțit. Îi vei întâlni pe Michelle, care s-a vindecat complet de boala Parkinson, și pe John, un paraplegic care s-a ridicat din scaunul cu roțile după o meditație. Vei citi cum Kathy (un CEO care trăia viața la turaj maximă) a învățat să descopere momentul prezent și cum Bonnie s-a vindecat de fibroză și de sângerările menstruale abundente. În sfârșit, o vei întâlni pe Genevieve, care a fost cuprinsă de o asemenea stare de extaz în timpul meditației, încât lacrimi de fericire au început să-i curgă pe chip, și pe Maria, a cărei experiență poate fi descrisă doar ca un orgasm la nivelul creierului.

Îți voi arăta datele pe care echipa mea de oameni de știință le-a strâns din scanările cerebrale ale acestor oameni, astfel încât să poți vedea schimbările la care am asistat în timp real pe parcursul workshopurilor. Partea cea mai bună a tuturor acestor date este că demonstrează faptul că nu trebuie să fii călugăr sau călugăriță, savant, om de știință sau lider spiritual pentru a avea realizări similare. Nu ai nevoie de doctorat sau de diplomă medicală. Oamenii din această carte sunt persoane obișnuite, ca și tine. După ce vei citi acest capitol, vei înțelege că tot ce au făcut acești oameni nu ține de magie și nu e nici măcar ceva atât de miraculos; ei pur și simplu au învățat și au aplicat abilități care se pot preda. Iar dacă vei practica și tu aceleași abilități, vei reuși să faci schimbări similare.

PARTEA A DOUA a cărții este dedicată în întregime meditației. Include **Capitolul 11**, care trasează câțiva pași simpli de pregătire pentru meditație și parcurge tehnici specifice pe care le vei găsi utile, și **Capitolul 12**, care îți oferă instrucțiuni pas cu pas pentru folosirea tehnicilor de meditație pe care le predau în workshopurile mele – aceleași tehnici pe care