



v|b|z

biblioteka
**STRUČNO
POPULARNA**

glavni urednik:
Nenad Rizvanović

O. Carl Simonton, Stephanie Matthews-Simonton, James L. Creighton
Kako ponovno ozdraviti

copyright © za hrvatsko izdanje
V.B.Z. d.o.o.
10010 Zagreb, Dračevićka 12
tel: 6235-419, fax: 6235-418
e-mail: info@vbz.hr
www.vbz.hr

za nakladnika:
Boško Zatezalo

urednici:
Vladimir i Nada Jakoić

lektura i korektura:
Milica Vujnović

grafička priprema:
V.B.Z. studio, Zagreb

tisak:
Tiskarna Ljubljana, Ljubljana, 2005.

O.C. Simonton
S. Matthews-
Simonton
J.L. Creighton
**Kako
ponovno
ozdraviti**

**Vodič za samopomoć namijenjen
bolesnicima i njihovim obiteljima
koji vas korak po korak vodi
prevladavanju raka**

s engleskoga prevela:
Radha Rojc-Belčec



v|b|z

biblioteka
**STRUČNO
POPULARNA**

naslov izvornika:

**O. Carl Simonton, Stephanie Matthews-Simonton and James L. Creighton
GETTING WELL AGAIN**

copyright © 1978 by O. Carl Simonton and Stephanie Matthews-Simonton
All rights reserved.

Published by arrangement with Bantam Books, an imprint of the Bantam Dell
Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Copyright © 2005. za hrvatsko izdanje:
V.B.Z. d.o.o.
Zagreb

CIP — Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i sveučilišna knjižnica — Zagreb

UDK 615.851.8:616-006.04>(035)
616-006:614.253.8>(035)

SIMONTON O. Carl

Kako ponovno ozdraviti : vodič za samopomoć
namijenjen bolesnicima i njihovim obiteljima koji vas
korak po korak vodi prevladavanju raka / O. C.
<Carl> Simonton, S. <Stephanie> Matthews-
Simonton, J. <James> L. Creighton ; s engleskoga
prevela Radha Rojc-Belčec. - Zagreb : V.B.Z.,
2005. - (Stručno-popularna biblioteka; 119)

Prijevod djela: Getting well agein. -
Bibliografija. - Kazalo.

ISBN: 953-201-483-7

1. Matthews-Simonton, Stephanie 2.
Creighton, James
I. Onkološki bolesnici -- Psihološko
gledište -- Zdravstveni savjetnik

450909089

ISBN: 953-201-483-7

CJELOVIT PRISTUP KOJI JE IZAZVAO REVOLUCIJU U LIJEČENJU RAKA

Simontonovi u cijelome svijetu prednjače kao pioniri medicine uma i tijela. Njihov cjelovit pristup liječenju raka kombinira tradicionalne medicinske postupke s psihološkim liječenjem – da bi se stvorili najpovoljniji unutarnji i vanjski uvjeti za oporavak. Rezultati su osobiti: bračni par Simonton ima dvostruko veći broj preživjelih pacijenata od nacionalnog standarda, a u mnogim slučajevima dolazi do zapanjujućeg povlačenja bolesti ili potpunog izlječenja.

KAKO PONOVO OZDRAVITI

»U usporedbi s američkim nacionalnim prosjekom, Simontonovi 'neizlječivi' bolesnici žive duže – u nekim slučajevima dolazi do dramatičnih remisija – i funkcioniraju potpunije od tipičnih pacijenata oboljelih od raka... Na sve plodnijem području metoda holističkog zdravlja, Simontonovi su smjeli i razboriti pioniri.«

Bilten Udruženja za humanističku psihologiju
(Association of Humanistic Psychology Newsletter)

»Simontonovi su doprli do sâme suštine pojma stresa, osobito u pogledu liječenja raka.«

Hans Selye, doktor medicine, predsjednik Međunarodnog instituta za stres
(International Institute of Stress)

»Uobičajenom medicinskom liječenju možemo dodati vlastite moći iscjeljivanja i tako povećati mogućnost dugotrajnijeg i kvalitetnijeg života... U temelju rada Simontonovih leži filozofija prema kojoj smo svi mi odgovorni za vlastito zdravlje i bolest te prema kojoj – svjesno ili nesvjesno – sudjelujemo u stvaranju svoga fizičkog, emocionalnog i duhovnog zdravlja.«

Novo doba (New Age)

»Carl i Stephanie Simonton pioniri su na području komunikacije uma i tijela, a u liječenju raka postižu nevjerojatne rezultate.«

Dr. Elmer Green, Zaklada Menninger (Menninger Foundation)

Knjigu posvećujemo pacijentima koji su bili spremni pokušati promijeniti tijekom svoje bolesti putem mentalnih i emocionalnih procesa i koji su bili dovoljno hrabri primijeniti takav pristup.

CARL I STEPHANIE SIMONTON

Ovu knjigu posvećujem svojoj supruzi Maggie Creighton, koja me povela ovim putovima i uvijek mi pružala potporu.

JAMES CRAIGHTON

Sadržaj

Zahvale	13
PRVI DIO Um i rak	15
1 Povezanost uma i tijela: psihološki pristup liječenju raka	17
<i>Polazište: »Volja za životom«</i>	19
<i>Prvi pacijent: zapanjujući primjer</i>	21
<i>Cjeloviti pristup liječenju raka</i>	24
<i>Rezultati takvog pristupa</i>	26
<i>Kako teoriju prenijeti u praksu</i>	28
2 Tajne iscjeljivanja: pojedinac i njegova uvjerenja	30
<i>Važnost pojedinca</i>	31
<i>Tajanstveni oporavak</i>	33
<i>»Spontana« remisija i placebo učinak</i>	38
<i>Psihosomatsko zdravlje</i>	43
<i>Biološka povratna sprega i sposobnost utjecanja na zdravlje .</i>	<i>45</i>
<i>Koncept sustavnog zdravlja</i>	48
3 Potraga za uzrocima raka	49
<i>Što je rak?</i>	49
<i>Što uzrokuje rak?</i>	50
<i>Imunosni sustav: prirodna obrana protiv bolesti</i>	57
4 Povezanost stresa i bolesti	63
<i>Mjerenje stresa i predviđanje bolesti</i>	63
<i>Na koji način stres povećava sklonost bolestima</i>	68

KAKO PONOVRNO OZDRAVITI

	<i>Sažetak istraživanja: ponovno se vraćamo pojedincu</i>	72
5	Osobnost, stres i rak	73
	<i>Povijesni pregled povezanosti raka i emocija</i>	74
	<i>Psihološki dokaz</i>	79
	<i>Primjeri iz života naših pacijenata</i>	85
	<i>Psihološki proces bolesti</i>	91
	<i>Kako ponovno ozdraviti</i>	95
6	Očekivanja u pogledu raka i njihov učinak na oporavak	98
	<i>Samoispunjavajuće proročanstvo</i>	99
	<i>Negativna socijalna uvjerenja o raku – i njihovi učinci</i>	103
	<i>Izgradnja pozitivnog sustava uvjerenja</i>	104
7	Uzorak oporavka od raka osobe kao cjeline	110
	<i>Obrazac uma i tijela u razvoju raka</i>	110
	<i>Preokretanje ciklusa: obrazac oporavka uma i tijela</i>	114
	DRUGI DIO Putovi koji vode zdravlju	119
8	Kako program potaknuti na djelovanje	121
	<i>Pregled putova koji vode zdravlju</i>	122
	<i>Kako pokrenuti program</i>	128
9	Sudjelovanje u vlastitom zdravlju	134
	<i>John Browning: prikaz slučaja</i>	135
	<i>Bob Gilley: prikaz slučaja</i>	139
	<i>Kako tumačite značenje događaja</i>	140
	<i>Određivanje vlastitog sudjelovanja u bolesti</i>	141
	<i>Prihvatanje odgovornosti za vlastito zdravlje</i>	144
10	»Privilegije« bolesti	147
	<i>Razrješavanje problema bolešću</i>	148
	<i>Pravovaljanost emocionalnih potreba</i>	151

KAKO PONOVRNO OZDRAVITI

<i>Određivanje »privilegija« bolesti</i>	152
11 Naučite se opuštanje i vizualizirati oporavak	156
<i>Tehnika opuštanja</i>	158
<i>Opuštanje i mentalne slike</i>	161
<i>Proces mentalne vizualizacije</i>	162
<i>Mentalna vizualizacija za druge bolesti</i>	166
<i>Vrijednost opuštanja i vizualizacije</i>	168
<i>Prevladavanje potencijalnih problema procesom mentalne vizualizacije</i>	169
12 Vrijednost pozitivnih mentalnih slika	172
<i>Mjerila učinkovite vizualizacije</i>	175
<i>Prevladavanje problema uz pomoć mentalnih slika</i>	178
<i>Crtanje i tumačenje mentalnih slika pacijenata</i>	182
<i>Vizualizacija kao opis sâmog sebe</i>	195
13 Prevladavanje ljutnje	197
<i>Metode opraštanja starih povreda – naše iskustvo</i>	199
<i>Mentalne slike za prevladavanje ljutnje</i>	200
<i>Iskustva naših pacijenata s procesom vizualizacije ljutnje</i> . . .	201
<i>Kako dobiti uvid u vlastitu ljutnju</i>	205
14 Stvaranje budućnosti: postavljanje ciljeva	207
<i>Korisne strane postavljanja ciljeva</i>	208
<i>Određivanje ciljeva: općenite smjernice</i>	210
<i>Neki određeni prijedlozi za postavljanje ciljeva</i>	212
<i>Postavljanje ciljeva i planiranje određenih postupaka za njihovo ostvarivanje</i>	212
<i>Oснаživanje vlastitih ciljeva mentalnom vizualizacijom</i> . . .	216
15 Kako pronaći unutarnjeg vodiča koji vas vodi zdravlju . 220	
<i>Kontakt s unutarnjim izvorima: primjeri iz života naših pacijenata</i>	222
<i>Dnevnički zapisi</i>	228

KAKO PONOVRNO OZDRAVITI

<i>Drukčiji pristup unutarnjem vodiču</i>	229
<i>Proces mentalne vizualizacije unutarnjeg vodiča</i>	231
16 Svladavanje bola	234
<i>Emocionalni elementi bola</i>	235
<i>»Privilegije« bola: kako naučiti ne koristiti se bolom kao pravdanjem</i>	236
<i>Pristupi ovladavanju bolom</i>	237
<i>Mentalna vizualizacija ovladavanja bolom</i>	239
<i>Zamjenjivanje bola zadovoljstvom</i>	242
17 Vježbanje	244
<i>Naš recept za vježbe: sat vremena triput tjedno</i>	248
18 Prevladavanje strahova od ponovnog vraćanja bolesti i od smrti	252
<i>Povratak bolesti: povratna informacija tijela</i>	253
<i>Smrt: donošenje nove odluke</i>	256
<i>Iskustva naših pacijenata</i>	258
<i>Usvajanje stava o životu i smrti</i>	262
<i>Implikacije maštarija o smrti i ponovnom rođenju</i>	265
19 Obiteljski sustav potpore	266
<i>Prihvatanje pacijentovih – i vlastitih - osjećaja</i>	267
<i>Uspostavljanje otvorene, učinkovite komunikacije koja će pružiti potporu</i>	268
<i>Potpora pacijentovom osjećaju odgovornosti i sudjelovanju</i> ..	276
<i>Nagrađivanje zdravlja, a ne bolesti</i>	281
<i>Ispunjavanje zahtjeva dugotrajne bolesti</i>	284
<i>Učenje i rast</i>	286
Bibliografija	289
Kazalo	313

ZAHVALE

Duboko smo zahvalni drugim istraživačima na njihovu radu jer su svojim trudom postavili temelj našeg vlastitog rada, kao i temelj ovoj knjizi.

Osoblju i prijateljima s Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Oregonu, osobito Odjelu radiološke onkologije, želimo izraziti svoju zahvalnost na tome što su nas podupirali i ohrabrivali tijekom rađanja ove knjige; radiološkoj onkološkoj službi i radiološkom odjelu Medicinskog centra u zračnoj bazi Travis zahvaljujemo na podršci u razvoju formalnog programa koji se bavio emocionalnim potrebama pacijenata oboljelih od raka; osobitu zahvalu, zbog njegove potpore i mudrosti, upućujemo Oscaru Morphisu, starijem onkologu u Udruženju onkologa (Oncology Associates) iz Fort Wortha u Texasu.

Zanimanje i ohrabrenje naših roditelja bili su nam velik izvor snage te smo im duboko zahvalni.

Uvelike nam je pomogla potpora Roberta F. Whitea iz Minesote, Lena i Anite Halpert iz New Yorka te Dorothy Lyddon iz Kalifornije i na tome smo im zahvalni.

Sredstva koja nam je odobrio Institut za noetičke znanosti (Institute of Noetic Sciences) omogućila su nam da ubrzamo posao i proširimo istraživanja, što nam je puno pomoglo i na tome smo zahvalni.

U pisanju knjige pomogli su nam Jeanne Achterberg-Lawlis, Anne Blocker, Bob Gilley, Frances Jaffer i Flint Sparks te

KAKO PONOVRNO OZDRAVITI

bismo im željeli zahvaliti, a osobito zahvaljujemo Sharon Lilly na tome što nam je pomogla u radu s rukopisom.

Želimo zahvaliti svojoj urednici Victoriji Pasternack na savjetima i predanosti zajedničkom poslu, kao i izdavaču Jeremyju Tarcheru na velikoj pomoći, savjetima i prijateljstvu – bez njih knjiga ne bi bila takva kakva jest.

Osobito zahvaljujemo Reece i Doris Halsey što su nam pomogle pri stvaranju ove knjige.

Johnu Gladfelteru posebice zahvaljujemo na mudrosti i prijedlozima, jer su njegovi savjeti bitno poboljšali kvalitetu našeg osobnog i profesionalnog života.

Konačno, želimo zahvaliti svojim pacijentima koji su nam mnogo toga povjerali te nam dopustili da i mi sebe podijelimo s njima.

CARL i STEPHANIE SIMONTON

Zahvalan sam svojoj tajnici Marie Von Felton koja je nekoliko puta pretipkala brojne verzije ovoga rukopisa.

JAMES CREIGHTON

PRVI DIO

Um i rak

Povezanost uma i tijela: psihološki pristup liječenju raka

Svatko u svakom trenutku sudjeluje u vlastitom zdravlju ili bolesti.

Ova će knjiga ljudima oboljelima od raka ili drugih ozbiljnih bolesti pokazati kako mogu sudjelovati u svome ozdravljenju. Također će onima koji nisu bolesni pokazati kako mogu sudjelovati u održavanju svoga zdravlja.

Riječju *sudjelovati* koristimo se da bismo ukazali na bitnu ulogu koju igrate u stvaranju vlastitog zdravlja. Mnogi ljudi pretpostavljaju da je iscjeljivanje nešto što im se *dogada* te da je naša jedina odgovornost, pojavi li se kakav zdravstveni problem, otići liječniku koji će nas tada izliječiti. To je do stanovitog stupnja točno, ali predstavlja tek dio priče.

Svi mi kroz svoja uvjerenja, osjećaje i životne stavove sudjelujemo u vlastitom zdravlju, a također i na izravniji način, putem vježbi i prehrane. Uz to, na našu reakciju na medicinsko liječenje djeluju naša uvjerenja o učinkovitosti liječenja te povjerenje što ga osjećamo prema medicinskom osoblju.

Ova knjiga ni na koji način ne umanjuje ulogu liječnika i drugih zdravstvenih profesionalnih djelatnika koji se bave medicinskim

KAKO PONOVRNO OZDRAVITI

liječenjem. Prije bi se moglo reći da knjiga *Kako ponovno ozdraviti* opisuje ono što *vi* možete učiniti, u suradnji s medicinskim pristupom, kako biste ozdravili, kao što to i zaslužujete.

Prvi značajan korak za svakoga tko želi ozdraviti jest spoznaja da možete sudjelovati u svome zdravlju ili bolesti. Za mnoge naše pacijente to je iznimno važan korak. Mogao bi biti važan i za vas.

Ovu knjigu pišemo mi, Carl i Stephanie Simonton; upravljamo Istraživačkim centrom za savjetovanje osoba oboljelih od raka (Cancer Counseling and Research Center) u Dallasu, u Texasu. Carl je stručni direktor centra, radiološki onkolog i liječnik koji se specijalizirao za liječenje raka. Stephanie je direktorica odjela za savjetovanje i iskusna je psihologinja.

Većini su naših bolesnika, koji nam dolaze iz cijele zemlje, liječnici dijagnosticirali da su »medicinski neizlječivi«. U skladu s nacionalnim statistikama o raku, očekivana životna dob iznosila je godinu dana. Kad takvi ljudi vjeruju da im može pomoći samo medicinsko liječenje – a njihovi su im liječnici rekli da im medicina više nije od koristi te da im vjerojatno ostaje tek nekoliko mjeseci života – osjećaju da su osuđeni na smrt, uhvaćeni u zamku i bespomoćni te najčešće ispunjavaju očekivanja liječnika. No, ako pacijenti pokrenu vlastite sposobnosti i aktivno sudjeluju u oporavku, uvelike mogu produžiti očekivanu životnu dob i značajno promijeniti kvalitetu života.

Ideje i tehnike opisane u ovoj knjizi predstavljaju pristup kojim se koristimo u svome Istraživačkom centru za savjetovanje osoba oboljelih od raka da bismo pacijentima pokazali kako mogu sudjelovati u procesu ozdravljenja te živjeti ispunjenim životom vrijednim življenja.

POLAZIŠTE: »VOLJA ZA ŽIVOTOM«

Iako im je dijagnoza istovjetna, zašto neki pacijenti ozdrave, a drugi umru? Carl se za taj problem zainteresirao dok je kao specijalist za rak stažirao na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Oregonu. Uočio je da su se pacijenti koji su izjavili kako žele živjeti često ponašali kao da to ipak ne žele. Bilo je ondje oboljelih od raka na plućima koji se nisu željeli odreći pušenja, oboljelih od raka na jetri koji se nisu željeli odreći alkohola te drugih koji nisu redovito dolazili na liječenje.

U mnogim slučajevima bili su to ljudi čije su medicinske prognoze pokazivale da bi, uz prikladno liječenje, mogli očekivati još dug život. Pa ipak, iako su neprestano tvrdili kako imaju mnogo razloga za život, ti su pacijenti, u odnosu na stanovit broj drugih pacijenata koji su imali istu dijagnozu neizlječive bolesti, bili daleko bezvoljniji, depresivniji i ponašali su se kao da su od svega digli ruke.

U tu je kategoriju spadao manji broj pacijenata koje su liječnici nakon kraćeg liječenja poslali kući, ne očekujući da će bolesnici doživjeti sljedeći zakazani pregled. Pa ipak, nekoliko godina kasnije, ti su bolesnici i dalje dolazili na godišnje ili polugodišnje pretrage, i bili su prilično dobrog zdravlja, čime su na neobjašnjiv način prkosili statistikama.

Kad ih je Carl počeo ispitivati o njihovu zdravlju, nerijetko bi mu odgovarali: »Ne smijem umrijeti dok mi sin ne diplomira na koledžu«, ili: »Ne mogu bez mene na poslu«, ili: »Neću umrijeti dok ne riješim problem sa svojom kćeri.« Zajednička ideja koja se krila u pozadini tih odgovora bilo je uvjerenje da *imaju stanovit utjecaj na tijek vlastite bolesti*. Suštinska razlika između tih pacijenata i onih koji nisu željeli surađivati bila je u njihovu stavu prema bolesti te u njihovu pozitivnom odnosu prema

KAKO PONOVRNO OZDRAVITI

životu. Bolesnici koji su se bilo iz kojeg razloga i dalje dobro osjećali imali su snažniju »volju za životom«. To nas je otkriće fasciniralo.

Stephanie, koja se bavila motivacijskim savjetovanjem, zanimala se za neobične slučajeve – za one ljude za koje se činilo da im je suđeno napredovanje u poslu. Proučavala je ponašanje iznimno uspješnih ljudi i prosječno uspješne ljude podučavala načelima takva ponašanja. Činilo joj se logičnim da i oboljele od raka proučava na sličan način – da otkrije što je zajedničko onima koji se dobro osjećaju te na koji se način razlikuju od onih kojima je zdravlje slabilo.

Ako se razlika između pacijenta koji ozdravi i onoga koji ne ozdravi krije djelomično i u stavu prema bolesti te u uvjerenju da na neki način može utjecati na svoju bolest, pitali smo se kako bismo na pozitivan način mogli utjecati na uvjerenja pacijenata. Bismo li se mogli poslužiti tehnikama motivacijske psihologije kako bismo potakli i poboljšali »volju za životom«? Počevši od 1969. godine, istražili smo sve mogućnosti, proučavajući raznolike psihološke tehnike kao što su grupni susreti, grupna terapija, meditacija, mentalna vizualizacija, pozitivno mišljenje, motivacijske tehnike, metode za »razvoj uma« kao što su Silvina kontrola uma i Dinamika uma te *biofeedback**.

Baveći se biološkom povratnom spregom*, naučili smo kako stanovite tehnike omogućuju ljudima da utječu na vlastite unutarnje tjelesne procese, kao što su brzina otkucaja srca i krvni tlak. Važan vid biološke povratne sprege, nazvan stvaranje vizualnih

* *Biološka povratna sprega*, odnosno *biofeedback*, obuhvaća proces u kojem osoba uči utjecati na vlastite fiziološke reakcije – na one koje nisu pod voljnim nadzorom i na one kojima se inače može upravljati, ali je to onemogućeno zbog traume ili bolesti (prim. prev.)

slika, bio je također glavni element drugih tehnika koje smo proučili. Što smo više učili o tom procesu, to nas je više privlačilo.

U suštini, proces stvaranja vizualnih slika obuhvaća razdoblje opuštanja, kad si pacijent mentalno prikazuje željeni cilj ili rezultat. Kod oboljelih od raka to bi značilo da pokušavaju vizualizirati rak, liječenje koje ga razara i, što je najvažnije, prirodne obrambene sile tijela koje pacijentu pomažu u oporavku. Nakon razgovora s dva vodeća istraživača biološke povratne sprege, dr. Joe Kamiyom i dr. Elmerom Greenom s klinike Menninger, odlučili smo se kod pacijenata oboljelih od raka koristiti tehnikama vizualnih slika.

PRVI PACIJENT: ZAPANJUJUĆI PRIMJER

Prvi bolesnik s kojim smo pokušali provesti svoje tek stasale teorije bio je šezdesetjednogodišnji muškarac koji je 1971. godine došao na medicinski fakultet s jednom vrstom raka grla i vrlo teškom prognozom. Bio je jako slab, težina mu se spustila s pedeset osam na četrdeset četiri kilograma, jedva je mogao gutati vlastitu pljuvačku i imao je poteškoća s disanjem. Nisu mu davali ni pet posto mogućnosti da će preživjeti sljedećih pet godina. Uistinu, liječnici medicinskog fakulteta ozbiljno su raspravljali među sobom hoće li ga uopće podvrgnuti liječenju, budući da je bilo sasvim moguće da će se od liječenja još gore osjećati, a liječenje, k tome, ne bi značajno poboljšalo njegovu bolest.

Carl je otišao u ambulantu s odlukom da pomogne tom čovjeku da aktivno sudjeluje u vlastitom liječenju. Bio je to slučaj koji je opravdavao posezanje za iznimnim mjerama. Carl je rekao pacijentu da bi sam mogao utjecati na tijek vlastite bolesti. Iznio je program opuštanja i mentalne vizualizacije utemeljen na istraživanjima kojima smo se bavili. Bolesnika je uputio da tijekom

KAKO PONOVRNO OZDRAVITI

dana odvoji tri puta po pet do petnaest minuta – ujutro nakon ustajanja, u podne nakon objeda i navečer prije odlaska u krevet. Tijekom tih razdoblja trebao bi se najprije sabrati, mirno sjedeći i koncentrirajući se na mišiće svoga tijela, počevši od glave i spuštajući se do nogu, govoreći svakoj skupini mišića da se opusti. Tada, u tom opuštenom stanju, trebao bi zamisliti ugodno i mirno mjesto – zamisliti kako sjedi ispod stabla, pokraj potoka ili bilo na kojem drugom mjestu koje mu se sviđa, i to onoliko dugo koliko bi mu to bilo ugodno. Nakon toga trebao bi svoj rak jasno zamisliti bilo u kojem obliku koji želi.

Carl ga je zatim zamolio da zamisli kako se liječenje zračenjem sastoji od milijuna sićušnih metaka koji na svom putu pogađaju i zdrave i kancerogene stanice. Budući da su stanice raka slabije i zbunjenije od zdravih, neće uspjeti popraviti štetu, rekao je Carl, a zdrave će stanice ostati zdrave. Stanice raka će odumrijeti.

Nakon toga, Carl je zatražio od pacijenta da stvori mentalnu sliku posljednjeg i najvažnijeg koraka – kako nailaze bijela krvna zrnca, preplavljuju stanice raka, podižu i odnose mrtve i umiruće, izbacuju ih iz pacijentova tijela kroz jetru i bubrege. Tada je trebao vizualizirati kako se rak smanjuje, a njegovo se zdravlje vraća u normalu. Nakon što bi dovršio svaku tu vježbu, pacijent bi nastavio s uobičajenim dnevnim poslovima.

Dogodilo se nešto što je prelazilo Carlovo prethodno iskustvo u liječenju pacijenata oboljelih od raka isključivo fizičkim intervencijama. Terapija zračenjem imala je iznimno velik uspjeh, a na pacijentovoj koži i u sluzavim membranama njegovih usta i grla nije došlo do gotovo nikakve negativne reakcije na zračenje. Na polovici tretmana čovjek je ponovno mogao jesti. Vratila mu se snaga i težina. Rak je postepeno nestao.

POVEZANOST UMA I TIJELA

Tijekom liječenja – zračenjem i mentalnom vizualizacijom – bolesnik je rekao kako je propustio samo jednu vježbu mentalne vizualizacije, kad je otišao na vožnju s prijateljem pa ih je zahvatila prometna gužva. Zbog toga je bio jako ljut i na sebe i na prijatelja jer se plašio kako će zbog samo tog jednog propusta njegova moć nad bolešću oslabiti.

Liječenje pacijenta na taj način bilo je vrlo uzbudljivo, ali i donekle zastrašujuće. Mogućnosti metoda iscjeljivanja za koje se činilo da sâme izniču pred nama premašivale su sve ono za što je Carla pripremila njegovo formalno medicinsko obrazovanje.

Bolesnikovo se stanje i dalje poboljšavalo dok dva mjeseca kasnije nije došao trenutak kad u njegovu tijelu nije više bilo ni traga raka. Snaga njegova uvjerenja da može utjecati na tijek vlastite bolesti bila je očita kad je, negdje pri kraju liječenja, rekao Carlu: »Doktore, u početku ste mi bili potrebni kako bih mogao ozdraviti. Sada mislim da bih i bez vas i sam uspio vlastitim snagama.«

Nakon povlačenja raka, pacijent je sam odlučio primijeniti tehniku mentalne vizualizacije kako bi ublažio artritis koji ga je godinama mučio. Mentalno je zamislio kako bijela krvna zrnca glade površine zglobova njegovih ruku i nogu, odnoseći sa sobom nakupine, sve dok površina ne ostane glatka i blistava. Simptomi artritisa počeli su se povlačiti, pa iako bi se s vremena na vrijeme ponovno pojavili, uspio ih je smanjiti do te mjere da je redovito mogao odlaziti na pecanje u brzim potocima, što nije lak sport čak i ako nemate artritis.

K tome, odlučio se koristiti opuštanjem i vizualizacijom kako bi djelovao na svoj seksualni život. Iako je više od dvadeset godina patio od impotencije, za nekoliko tjedana vježbanja tehnika vizualizacije uspio je obnoviti potpunu seksualnu aktivnost, a