

Едно проучване на Медицинския университет „Бейлър“, публикувано през 2002 г. в „Медицинско списание на Ню Ин-гланд“, дава оценка на операции на пациенти с остра, непоносима болка в коляното (Moseley, et al, 2002). Основният автор на изследването, д-р Брус Моузли, „знаел“, че операцията на коляното помага на пациентите му: „Всички добри хирурзи знаят, че в хирургията не съществува плацебо ефект.“ Но Моузли се опитвал да разбере коя точно част от операцията облекчава болката. Пациентите, участвали в изследването, били разделени на три групи. Моузли изрязал увредената част от коленния хрущял на едната група. При другата прочистил коленната става от материала, за който се смятало, че причинява възпалението. И двата подхода са стандартно лечение при артритно коляно. Хората от третата група били подложени на „фалшива“ операция. Пациентът бивал поставян под упойка и Моузли правел три стандартни разреза, а след това говорел и се държал така, както би правил по време на истинска процедура. След 40 минути Моузли зашивал разрезите, все едно е оперирал. И на трите групи било предписано едно и също постоперативно лечение, което включвало програма с физически упражнения. Резултатите били шокиращи. Да, както се предполагало, всички пациенти имали подобрение след операцията. Но състоянието на плацебо групата било точно толкова добро, колкото и това на останалите две групи! Въпреки че годишно се извършват 650 000 операции на коленна става, всяка от които струва около 5000 долара, Моузли направил ясен извод: „Не способностите ми на хирург помогнаха на тези пациенти. Ползата от операциите на остеоартрита на коляното беше само в плацебо ефекта.“ Новинарските емисии по телевизията показвали графики с изумителните резултати. Излъчвали кадри с участници от плацебо групата, които се разхождали, играели баскетбол, с две думи, правели неща, които твърдели, че не могат да вършат преди „операцията“. През следващите две години плацебо пациентите не били уведомени, че са претърпели фалшива операция. Един от тях, Тим Перез, който ходел с бастун преди операцията, вече можел да играе баскетбол с внуците си. Той обобщил темата на тази книга с твърдението си пред канала „Дискавъри Хелт“: „Когато вярваш, всичко на този свят е възможно. Знаем, че съзнанието може да прави чудеса.“

И обратно, когато същото това съзнание е ангажирано с негативни мисли, които могат да навредят на здравето ви, това се нарича *ноцебо* ефект. През 1974 г. Мидър имал един пациент на име Сам Лонди, пенсиониран продавач на обувки, страдащ от рак на хранопровода, заболяване, което тогава се смятало за nelечимо. Лонди се лекувал, но всички в медицинската общност „знаели“, че той отново ще получи рецидив. Затова никой не се изненадал, когато Лонди починал две седмици след поставянето на диагнозата. Изненадата дошла след смъртта му, когато при аутопсията в тялото му били открити съвсем малко ракови клетки, които определено не били достатъчни, за да го убият. Имало няколко разсейки в черния дроб и една в белия, но нямало и следа от тумори в хранопровода, за който всички смятали, че е причина за смъртта. Пред „Дискавъри Хелт“ Мидър казва: „Човекът

почина с рак, но не и от рак." Но от какво е починал Лонди, ако не от рак на хранопровода? Да не би да е починал, защото е повярвал,

че ще умре? Този случай продължава да занимава Мидър три години след смъртта на Лонди: „Аз смятах, че той има рак. Той мислеше, че има рак. Всички около него смятаха, че е болен от рак... Дали по някакъв начин не му отнех надеждата за живот?"

Обезпокоителните случаи на ноцебо навеждат на идеята, че лекарите, родителите и учителите могат да отнемат надеждата, програмирайки ни да вярваме, че сме безпомощни. Нашите позитивни и негативни убеждения влияят не само върху здравето ни, но и върху всеки един аспект на живота ни. Хенри Форд е бил прав за ефективността на поточните линии, както и за силата на съзнанието: „Ако вярвате, че можете или че не можете нещо... и в двата случая сте прави." Помислете за... хората, които ходят по жарава, без да се изгорят. Ако вярата им, че могат да го направят, бъде разклатена, накрая ще свършат с изгорени стъпала. Вашите убеждения действат като филтри на фотоапарат, те променят начина, по който виждате света. Вашето тяло се адаптира към тези убеждения. Когато наистина се убедим, че убежденията ни притежават такава голяма сила, ние ще държим в ръцете си ключът за собствената си свобода. Не можем толкова лесно да променим кодовете на генетичните си схеми, но можем да променим съзнанието си.

Няма да се изненадате да чуете, че започнах да променям своите възгледи на Карибите, мястото, където започна трансформацията ми като биолог. Всъщност новият ми поглед върху нещата беше вдъхновен от една неприятна случка - инцидент с мотор. На път за лекция минах през един бордюр с висока скорост. Моторът се преобърна. Добре, че носех каска, защото когато мотоциклетът се стовари на земята, си ударих сериозно главата. Бях в безсъзнание половин час и в един момент колегите и студентите ми дори помислили, че съм мъртъв. Когато дойдох на себе си, имах чувството, че по мен няма и една здрава кост. През следващите няколко дни се движех едва-едва, като приличах на хленчещо подобие на Квазимодо. Всяка стъпка болезнено ми напомняше, че „скоростта убива". Когато един следобед кретайки напусках класната стая, един от студентите ми предположи, че може да ми е от полза, ако посетя съквартиранта му - негов колега, който освен това бил и специалист по хиропрактика. Както обясних в предишната глава, аз не само че никога не бях посещавал хиропрактици, но и бях обучен от традиционната медицинска общност да ги смятам за шарлатани. Само че когато изпитва такава силна болка и не знае какво точно му има, човек е готов да се подложи на неща, за които дори не си е помислял, когато е бил здрав. В пригодената за „манипулационна" стая в общежитието аз за пръв път бях подложен на кинезиология, по-известна като тест на мускулите. Хиропрактикът ми каза да вдигна ръка и да се опитам да я задържа така, докато той я натиска

надолу. Без проблем устоях на натиска, който приложи на ръката ми. След това ме накара да направя същото нещо, но този път заедно с това да повтарям „Казвам се Брус“. И този път успях да задържа ръката си, но започнах да си мисля, че колегите ми са били прави да ме предупреждават: „Това е лудост!“ После хиропрактикът ме накара да вдигна ръката си и да я държа така, докато я натиска надолу, и да повтарям напълно сериозно: „Казвам се Мери.“ За мое учудване ръката ми се стовари долу, въпреки сериозните ми усилия. „Почакай малко - казах аз. - Сигурно не съм се съпротивлявал достатъчно, я да пробваме пак.“ Така и направихме и този път концентрирах още повече силите си да удържа на натиска. Въпреки това, когато започнах да повтарям: „Казвам се Мери“, ръката ми се стовари като камък. Този студент, който в момента беше станал *мой* учител, ми обясни, че когато съзнанието вярва в нещо, което е в противоречие с вече запаметените „истини“, складирани в подсъзнанието, умственият конфликт се проявява в отслабване на мускулите на тялото. За мое изумление установих, че съзнанието ми, което съм упражнявал толкова уверено в академична среда, не държи контрола, когато изказвам на глас мнение, различно от истината, складирана в подсъзнанието ми. То обезсмисляше и най-старателните ми съзнателни усилия да задържа ръката си, когато твърдах, че името ми е Мери. С удивление открих, че съществува друго „съзнание“, различна сила, която направлява паралелно живота ми. По-шокиращ беше фактът, че това скрито съзнание, за което имах бегли познания (освен малко теоретична психология), на практика беше много по-мощно от съзнателния ми разум, точно както твърди Фройд.

Малките деца с любопитство наблюдават обкръжаващата ги действителност и запаметяват житейския опит на родителите си направо в подсъзнанието си. В резултат на това те повтарят поведението на родителите си. Учените от Института за изследване на приматите към Университета в Киото установяват, че бебетата шимпанзета също се учат просто като наблюдават майките си. В поредица от експерименти майката била обучавана да разпознава японските йероглифи, отговарящи на различни цветове. Когато йероглифът за конкретен цвят се появявал на екрана на компютъра, шимпанзето се научавало да избира точния цвят, на който отговарял. Избирайки правилния цвят, шимпанзето получавало монета, която можело да пъхне в машина, от която получавало плод. По време на обучителния период маймуната държала до себе си и бебето. За изненада на изследователите един ден, докато майката си вземала плода от машината, бебето включило компютъра. Щом на екрана се показал йероглиф, то избрало точния цвят, получило монета и повторило действията на майка си с машината. Удивените изследователи били принудени да заключат, че децата могат да придобиват умения само чрез наблюдение, без да трябва активно да бъдат обучавани от родителите си (Science 2001). По същия начин и при нас, хората, основните модели на поведение, убеждения и отношения, които наблюдаваме при родителите си биват „насадени“ в подсъзнанието ни под формата на синаптични пътища. След като бъдат отпечатани върху подсъзнанието, те контролират физиката ни до края на живота ни... освен ако не открием начин да ги препрограмираме. Имайки пред

вид прецизността на тази система за запаметяване на поведенческите модели, представите си какви биха били последствията, ако постоянно чувахте от родителите си, че сте „глупаво дете“, „не заслужаваш да имаш това“, „никога няма да постигнеш нищо“, „изобщо не трябваше да се раждаш“, или че сте „болнав и слаб“ човек. Когато неразсъждаващите или незаинтересовани родители внушават подобни послания на малките си деца, те без съмнение забравят факта, че такива коментари се запечатват в подсъзнанието като неоспорими „истини“, точно както битовите и байтовете се запаметяват върху твърдия диск на компютъра им. В периода на ранното развитие съзнанието на детето не е достатъчно зряло, за да прецени, че тези изказвания на родителите му са само язвителни думи и не са непременно реални качества на „същността“. След като вече са програмирани в подсъзнанието обаче, тези вербални обиди започват да се възприемат като „истини“, които подсъзнателно формират поведението и възможностите на детето през целия му живот. Поведенческите модели и схващания, възприети от други хора, като родители, приятели и учители, могат и да са в противовес с целите на съзнанието.

Най-големите трудности при постигането на успеха, за който мечтаем, са ограниченията, програмирани в подсъзнанието ни. Те не само оказват влияние върху поведението ни, но и играят основна роля в психичното и здравословното ни състояние. Напрежението между съзнателната воля и подсъзнателните програми може да причини сериозни нервни разстройства. За мен внушителен образ на това защо не бива да се изправяме срещу подсъзнанието е филмът „Блясък“. Той е по истински случай и в него се разказва как австралийският концертиращ пианист Дейвид Хелфгот се опълчва срещу баща си, заминавайки за Лондон, за да учи музика. Бащата на Хелфгот, оцелял след Холокоста, програмира в подсъзнанието на сина си убеждението, че светът не е безопасно място и че ако той се „открои“ сред останалите, това може да е опасно за живота му. Баща му настоява, че той ще е в безопасност само ако е близо до семейството си. Въпреки безпощадната програма, насадена от бащата, Хелфгот е убеден, че е пианист от световна величина, който трябва да се освободи от влиянието на баща си, за да осъществи мечтата си. На един конкурс в Лондон Хелфгот свири прочутия със своята трудност „Трети концерт за пиано“ на Рахманинов. Във филма е показан сблъсъкът между неговото съзнание, стремящо се към успех, и подсъзнанието му, притеснено, че ако бъде световно известен, това ще застраши живота му. Докато се старае да изсвири безгрешно концерта и потта се стича по челото му, съзнанието на Хелфгот се мъчи да задържи контрола върху ситуацията, докато подсъзнанието му, изплашено от евентуалната победа, също се опитва да надделее над тялото. С цялата сила на волята си Хелфгот се опитва да се владее, до последната нота на произведението. След това той припада, изнемошял от битката с подсъзнанието си. За тази „победа“ той плаща висока цена; когато идва на себе си, той загубва разсъдъка си. Повечето от нас водят не толкова тежки битки с подсъзнанието си, докато се опитват да отменят зададената им в детството програма. Доказателство за това е способността ни непрестанно да търсим работа, в която се проваляме, или да

продължаваме да работим нещо, което мразим, защото смятаме, че „не заслужаваме“ по-добър живот.

Традиционните методи за потискане на саморазрушителното поведение включват медикаментозна и вербална терапия. По-модерните подходи обещава да променят „настройките“ ни с ясното съзнание, че подсъзнателният плейър няма нужда от „аргументи“. Тези методи се основават на откритията на квантовата физика, които правят връзка между енергията и мисълта. Всъщност тези начини за препрограмиране на вече придобити поведенчески модели могат като цяло да бъдат наречени енергийна психология, една те първа оформяща се област, основаваща се на Новата биология.

Всички сме чували израза: „Когато си бил само пламъче в очите на баща си.“ Фраза, зад която стои щастието на любящите родители, които истински желаят да създадат дете. Оказва се, че освен това този израз съдържа в себе си изводите от най-новите изследвания, според които родителите трябва да „култивират“ това пламъче в месеците, преди да заченат детето си. Това подпомагащо растежа осъзнаване и целенасоченост могат да доведат до създаването на по-интелигентно, по-здраво и по-щастливо бебе. Проучванията твърдят, че родителите играят ролята на генни инженери за своите деца в месеците преди зачеването им. В последните стадии на съзряването на яйцеклетката и сперматозоида при процес, наречен **ГЕНОМЕН ИМПРИНТИНГ** се регулира дейността на отделни групи гени, които ще оформят характера на детето, което предстои да бъде заченато (Surani 2001; Reik and Walter 2001). Според изследването случващото се в живота на родителите по време на процеса на геномен импринтинг оставя дълбока следа в съзнанието и тялото на детето, плашеща мисъл, имайки пред вид, колко неподготвени да станат родители са повечето хора. В „Периодът преди да станем родители: как да възпитаваме детето си от мига на зачеването му“ Върни пише: „Има разлика дали сме заченати с любов, набързо, с омраза или с желание на майката да забременее... родителите се справят по-добре, когато живеят в спокойна и стабилна среда, без да зависят от нещо или когато имат подкрепата на семейството и приятелите си“ (Verny and Weintraub 2002). Интересно е да се отбележи, че хилядолетия наред първобитните общества са отчитали влиянието на околната среда върху зачатиято. Преди зачеването на дете двойките церемониално са прочиствали умовете и телата си. В лекциите си върху осъзнатото майчинство и бащинство цитирам различни изследвания, но и прожектирам филм на италианската организация за осъзнато майчинство и бащинство - Национална асоциация за пренатално обучение, който нагледно илюстрира взаимовръзките между родителите и неродените им деца. В този филм майка и баща се впускат в ожесточен спор, докато на жената се прави ехография. Човек ясно може да види как плодът се мята, когато кавгата започва. Подплашеното бебе извива телцето си и подскача, сякаш на трамплин, когато спорът се подгръва с трошене на чаша. Силата на модерната технология -

ехографията - помага да бъде отхвърлен митът, че ембрионът не е достатъчно сложен организъм, за да реагира на нещо друго, освен на хранителната си среда.

Още един мит, който искам да засегна, е този, че малките деца имат нужда да бъдат постоянно стимулирани с черно-бели рисунки или други учебни пособия, продавани на родителите, за да стимулират ума на децата си. Вдъхновяващата книга на Майкъл Мендиза и Джоузеф Чилтън Пиърс „Вълшебен родител - вълшебно дете“ ни дава да разберем, че не програмирането, а ИГРАТА, е ключът към оптимизирането на възприемателните и интерпретативните способности на бебетата и малките деца (Mendizsa and Pearce 2001). Децата се нуждаят от родители, които под формата на игра да предизвикат любопитството, креативността и удивлението, които ще ги въведат в истинския свят. Очевидно, за да бъде възпитаван човек, е нужна любов и възможност да наблюдава живота на по-възрастните. Когато бебетата в домовете за сираци например стоят в креватчетата и биват хранени, а не получават усмивки и прегръдки, у тях се появяват дълготрайни проблеми в развитието. Едно проучване на Мери Карлсън - невробиолог в Медицинския факултет на Харвард - върху румънски сирачета показва, че липсата на ласка и внимание в румънските сиропиталища и лошите условия в детските градини спират растежа на децата и оказват неблагоприятно влияние върху поведението им. Карлсън, която наблюдава шейсет румънски деца на възраст между няколко месеца и три години, измерва нивата на кортизол у тях, като анализира проби от слюнката им. Колкото по-стресирано е детето, което се определя от завишените нива на кортизол в кръвта му, толкова по-слаби са резултатите му (Holden 1996).

... ако членовете на едно общество физически прегръщат и обича децата си и не потискат сексуалността си, то в тази културна общност цари мир. В такива общества родителите поддържат тесен физически контакт с децата си, като например носят бебетата в скута или на гърба си през целия ден. За разлика от тях обществата, които лишават бебетата, децата и юношите си от такъв близък контакт, неминуемо са агресивни по природа. Една от разликите между обществата е в това, че много от децата, които не получават ласки, страдат от соматосензорно афективно разстройство. Типична за това разстройство е неспособността психологически да се потиснат повишените нива на стресовите хормони, което е предпоставка за системно агресивно поведение.

...посланието е едно: гените на децата ви определят само техните заложи, не и съдбата им. Ваша грижа е да им осигурите среда, която да им позволи да развият потенциала си. И помнете, че за човека най-мощният стимулатор на растежа не е най-престижното училище, най-голямата играчка или най-добре платената работа.

Далеч преди клетъчната биология и изследванията върху децата в сиропиталищата осъзналите родители и пророците като Руми са знаели, че за хората, независимо от възрастта, най-добрият стимул за развитие е любовта.

Представете си, че човешкото тяло е телевизор. Вие сте образът на екрана. Само че този образ не идва от самия телевизор. Вашата идентичност е излъчване, което бива уловено чрез антената. Един ден включвате телевизора и установявате, че кинескопът се е счупил. Първата ви реакция би била: „О, по дяволите! Телевизорът е повреден." Но повреден ли е и образът заедно с телевизора? За да си отговорите на този въпрос, трябва да вземете нов телевизор, да го включите в електрическата мрежа, да го пуснете и да го **НАСТРОИТЕ** на програмата, която сте гледали, преди да се повреди кинескопът. Това упражнение ще ви докаже, че излъчваният образ все още е в ефир, въпреки че предният телевизор е „умрял". Смъртта на телевизора като приемник по никакъв начин не убива и излъчването на самоличността, което идва от външната среда. В това сравнение телевизорът е еквивалент на клетката. Антената, която улавя излъчването, представлява нашият пълен набор от идентифициращи рецептори, а излъчването представлява външния сигнал. Заради това, че сме изцяло погълнати от материалния Нютонов свят, отначало може да решим, че протеиновите рецептори на клетките **СА** „същността". Но това би било все едно да вярваме, че телевизионната антена е източникът на излъчването. Рецепторите на клетката не са източник на нейната идентичност, а проводник, чрез който „същността" се улавя от околната среда. Когато напълно осъзнах тази взаимовръзка, аз разбрах, че моята идентичност, моето „аз" съществува без значение дали тялото ми съществува, или не. Точно както в аналогията с телевизора, ако тялото ми умре и в бъдеще се роди нов индивид (биологичен „телевизор"), който има абсолютно същия набор от рецептори на идентичността, този нов индивид ще улови „мен". Аз ще се появя отново на този свят. Когато физичното ми тяло умре, излъчването остава. Моята идентичност е сложен отпечатък върху необятната информация, съставляваща обкръжаващата ни среда.

В края на краищата, тези прозрения, до които ме доведоха клетките, служат да подчертаят мъдростта на духовните учители през вековете. Всеки от нас е дух, облечен в материя. Внушителен пример на тази духовна истина е начинът, по който призмата пречупва светлината. Когато лъч бяла светлина премине през призма, кристалната структура на призмата пречупва светлинния сноп така, че той се оцветява във всички цветове на дъгата. Всеки цвят, въпреки че е съставна част от бялата светлина, се вижда отделно, заради специфичната си честота. Ако обърнете този процес, проектирайки спектъра на дъгата през кристал, отделните честоти ще се съберат отново, образувайки лъч бяла светлина. Представете си, че всеки човек има своя собствена честота на трептене в цветния спектър. Ако премахнем една от честотите - един цвят, защото не ни „харесва", а после се опитаме да прекараме

останалите честоти отново през призмата, полученият лъч вече няма да е бял. По дефиниция бялата светлина е съставена от **ВСИЧКИ** честоти. Много хора, посветили се на духовното, предчувстват завръщането на Бялата светлина на планетата ни. Те си представят, че тя ще се появи във формата на уникален човек като Буда, Иисус или Мохамед. За съжаление, според наскоро придобития от мен духовен поглед аз смятам, че тази Бяла светлина ще се завърне на планетата само при условие, че всички хора започнат да гледат на другите човешки същества като на отделни компоненти на Бялата светлина. Докато не спрем да отстраняваме или подценяваме човешките същества, които не ни харесват, тоест да унищожаваме честотите от спектъра, Бялата светлина няма да ни споходи. Наше задължение е да пазим и да се грижим за всяка една човешка честота, за да може Бялата светлина да се завърне.

В по-голямата си част насилието сред хората не е нито необходимо, нито наследствено, генетично „животинско“ средство за оцеляване. Ние можем, и вярвам, че сме длъжни, да спрем насилието. Най-добрият начин да го постигнем е като осъзнаем, както подчертах в предната глава, че сме духовни същества, които имат еднаква нужда както от храна, така и от любов. Но няма да можем да се качим на следващото еволюционно стъпало само като мислим за това, също както не можем да променим живота си и този на децата си единствено с четене на книги. Присъединете се към общности от хора с еднаква нагласа към живота, които полагат усилия да дадат тласък на човешката цивилизация, осъзнавайки, че „оцеляването на онзи, който обича най-много“ е единствената етична норма, която може да подобри качеството както на личния ни живот, така и на живота на планетата.