

Kapitola dvanáctá

Jak vizualizovat

„*Představivost je všechno. Je to přehlídka půvabů života, jež přijdou.*“

Albert Einstein

Existuje několik způsobů vizualizace, z nichž s některými jsme

se již setkali. Můžeme vizualizovat pohyb částí těla. Můžeme vizualizovat příjemnou situaci, jež nám pomůže relaxovat. Nebo můžeme vizualizovat, jak pracuje náš imunitní systém či jak fungují léky, nebo si prostě můžeme představit, jak se nemoc mění ve zdraví. Klíčem k použití vizualizace je vizualizovat to, co chcete, aby se stalo, nebo vizualizovat, že se to již děje.

Například při studiích, jež byly popsány výše, lidé vizualizovali svůj imunitní systém, jak ničí nádorové buňky. Někteří lidé si také představují, jak se jejich nádor scvrkává, až dočista zmizí. Vlastně vizualizují proces, jak se nemoc přemění na zdraví.

Dělají to často. Někdo vizualizuje každý den, někdo dokonce dvakrát denně. Někdo jen několikrát za týden. Důležitá je důslednost; možná je dokonce důležitější, než jak dlouho každá vizualizace trvá.

Jak jsme se dozvěděli již dříve, váš vnitřní zrak nepotřebuje obraz s vysokým rozlišením. Někteří lidé se domnívají, že nedokážou vizualizovat, protože srovnávají svoje představy se zdánlivě dokonalými představami jiných lidí. Rád nahrazuji slovo *vizualizovat* výrazem *představovat si*, protože je to méně „vizuální“. Každý si představuje věci po svém. Důležitější než to, jak co vypadá před naším vnitřním zrakem nebo jak jasně to vidíme, je mít jasný záměr, což napomáhá procesu vizualizace (či imaginace).

Můžete si dokonce představit buňky, orgány, složky imunitního systému nebo jinou část svého těla jako postavy s určitými konkrétními vlastnostmi. Můžete si představit sami sebe jako účastníky léčebného procesu, jako byste byli miniaturní verzí sebe sama – jako jakési mini-Já.

Nemusíte vědět, jak přesně věci vypadají, ačkoliv mít nějaké tušení vám může pomoci v tom, abyste si vytvořili jasnější obraz. Vědecká přesnost vaší představy není tak důležitá jako spíše jasný význam obrazu před vaším vnitřním zrakem. Některým lidem pomáhá, jestliže si nejprve nakreslí svoji představu na papír.

Sedm různých druhů vizualizace

Za těch pár let, co mluvím s lidmi o tom, jak provádějí vizualizaci, jsem zjistil, že vizualizaci lze podle druhu rozdělit do sedmi kategorií. V žádném případě to nejsou jediné typy vizualizace, jež byste mohli provádět, ale myslím, že můj seznam můžete využít jako průvodce, který vám pomůže zformovat vaše vlastní vizualizace.

Ke každému typu jsem – pro lepší pochopení – uvedl krátký příklad. Jak uvidíte, přestože jsem rozdělil vizualizace na samostatné kategorie, některé obsahují několik prvků i z jiných typů.

1. *Aktivní změna*

Aktivní změna vyjadřuje vizualizaci, při níž se sami aktivně snažíte něco změnit. Je to velmi obširná strategie a její význam spočívá hlavně v tom, že zahrnuje všechny ostatní vizualizace, které nepasují do žádné

jiné kategorie.

Příkladem aktivní změny může být vizualizace zmenšujícího se tumoru. Ve své mysli si aktivně představujete, jak se nádor mění, jak je stále menší a menší, až úplně zmizí.

Někteří lidé s rakovinou si představují, že hlavní roli hraje jejich imunitní systém; jiní si představují léky jako piraně, jež požírají nádorové buňky. Další lidé si představují, jak se nádor rozpouští, jako by byl z ledu. Jiní si představují, že brousí nádor smirkovým papírem, až z něj zbude jen prach, který pak vymetou z těla. V každém případě se takto lidé aktivně snaží změnit povahu choroby.

Někteří lidé používají podobnou strategii při zánětlivých onemocněních. Například lidé s artritidou si představují, jak zánět ustupuje a jak své klouby naolejují, a pak si představují, jak se jejich namazané klouby volně pohybují.

2. Čistota a lesk

Tento typ vizualizace je vhodný v případech, kdy si můžete představit, jak něco čistíte a leštíte. Například kdysi mi jedna žena vyprávěla, jak si zlepšila funkci ledvin tím, že si představovala, jak čistí buňky ledvin. Trpěla chronickým onemocněním a sníženou funkcí. Neměla tušení, jak nemocné buňky vypadají, ale představovala si je šedivé a vrásčité. Každý den se ve svých představách věnovala čištění postižených buněk a jejich obnově a pak si je představovala, jak jsou zdravé, růžové a pěkně hladké a buclaté. Jakmile dokončila očistu každé buňky, objala ji, políbila a řekla jí, jak je vděčná, že se buňka tak úžasně stará o její zdraví. Po roce jsem se s touto ženou opět setkal a ona mi řekla, že jí lékař potvrdil, že jí ledviny fungují zase normálně.

Někteří lidé si představují, jak tuto strategii využívají k vyčištění svých tepen. Někdo si představuje, jak omývá stěny tepen parním čističem a pak posbírá smetí do odpadkového pytle a vyhodí ho z těla ven. Lidé také s pomocí této strategie léčí infekce. Představují si například, že infekce je jako pepř rozsypaný v postižené oblasti. Ve své představě všechno vyluxují, a dokonce u toho slyší praskavé zvuky, jako když vysavač sebere kousky nepořádku z koberce.

Jedna žena mi kdysi vyprávěla, jak si úžasně zlepšila zrak, když si představovala, jak každý den umývá a leští své oční čočky a masíruje oční svaly.

3. Zásah do procesu

Tento druh vizualizace používají spíše lidé, kteří rozumějí biologickým procesům, jež vizualizují. Nejčastěji ji využívají lidé s alergiemi a autoimunitními onemocněními.

Autoimunitní onemocnění se projevuje tak, že imunitní systém napadá části vlastního těla, jež vnímá jako cizí těleso. Příkladem autoimunitního onemocnění je revmatoidní artritida, lupus, diabetes I. typu, roztroušená skleróza a *myasthenia gravis*.

Lidé tedy vizualizují, jak zasahují do průběhu onemocnění a ovlivňují, co se děje. Představují si například, jak se jejich imunitní systém drží zpátky, a dokonce se kamarádí s napadenou částí těla. Další příklady vizualizace při autoimunitním onemocnění najdete v kapitole „Vizualizace od A do Z“.

Lidé s alergií provádějí něco podobného. Představují si, jak je jejich imunitní systém čím dál méně citlivý na alergeny. Další příklady vizualizace při alergii najdete také v kapitole „Vizualizace od A do Z“.

4. Rozhovor s buňkami

Při tomto typu vizualizace si lidé představují, jak si povídají s buňkami v poraněné nebo postižené části svého těla. Mohou se jich například zeptat, co potřebují, nebo jakou změnu v životním stylu má člověk udělat či má-li se člověk něčemu (nebo někomu) vyhýbat. Lidé tento druh vizualizace provádějí obvykle jako součást meditace, takže než zahájí

rozhovor se svými buňkami, nejprve se uvedou do stavu uvolnění.

5. Symbolická změna

Tento druh vizualizace se používá při symbolické verzi toho, co chce člověk vizualizovat. Nejčastěji jej využívají lidé pro nehmotné záležitosti, jestliže nemají nic fyzického, co by si mohli představit.

Před několika lety jsem se například setkal s mužem, jenž trpěl hroznými depresemi. Rozhodl se, že vyzkouší vizualizaci, ale nevěděl, co má vlastně vizualizovat. Řekl mi, že se cítí úplně zlomený, že se mu život naprosto rozpadl. Kdysi býval šťastně ženatý, úspěšný v práci a bydlel v krásném domě. Nyní byl ale rozvedený, žil sám v malém bytě, neměl práci, žádné vyhlídky na zlepšení a každý den musel brát spoustu léků. Jeho život i to, jak se nyní sám cítil, bylo jen pouhým stínem minulosti. Rozhodl se, že bude vizualizovat, jak se trosky jeho života zase spojují. Svůj zničený život si symbolicky představoval jako rozbité zrcadlo, jež se po pádu na zem roztránilo. Ve své představě pak zametl všechny střepy a nasypal je do kotle. Pak pod ním rozdělal oheň a střepy roztavil, až vypadaly jako tekuté stříbro.

Pak si představil, jak nalil tekuté stříbro do formy. Pak hmotu pofoukal, aby vychladla a vyloupl z formy nové, celistvé zrcadlo. Změnil rozbité na celistvé, a tím změnil i svůj vlastní pocit rozbitého života na celistvý. Ze svých depresí se úplně vyléčil.

6. Změna barvy

Tento druh vizualizace je spíš součástí jiných druhů vizualizace, ale někdy může stát i zcela samostatně. Mnozí lidé rádi využívají ve svých vizualizacích barvy, a to kvůli jejich symbolickému významu. Například modrá barva je považována za uklidňující, zelená obvykle představuje přírodu a růst. Ve výše zmíněném příkladu o buňkách ledvin si žena představovala, že se ze šedivých scvrklých buněk staly zdravé růžové buňky.

Někteří lidé vnímají nemoc nebo poruchu jako temný nebo šedý stín a jednoduše si představí, jak do stínu přidávají barvu, dokud stín nezmizí.

7. Podpora imunity

Je to typ vizualizace, o němž jsme se dozvěděli již dříve v této knize, kdy si lidé představovali tvorbu obranných buněk, jejich dělení nebo jak ničí nádorové buňky. Můžeme si také představovat, jak imunitní systém ničí útočící viry nebo nebezpečné patogeny. Další příklady vizualizace na podporu imunity najdete v kapitole „Vizualizace od A do Z“.