

CUPRINS

MULȚUMIRI	17	
PARTEA I. EMOȚIILE NEREZOLVATE		
1. EMOȚIILE NEREZOLVATE CAPTIVE:		
EPIDEMIA INVIZIBILĂ	23	
Ce este o emoție nerezolvată captivă?	26	
Viitorul ținut ostatic	29	
Efectele negative ale emoțiilor nerezolvate captive	33	
Emoțiile nerezolvate captive și durerea fizică	35	
Emoțiile nerezolvate captive și bolile	43	
2. LUMEA SECRETĂ A EMOȚIILOR NEREZOLVATE CAPTIVE		49
Mintea conștientă versus mintea subconștientă	50	
Vorbește-i corpului tău	53	

Testul Balansului Corporal	55
Ai emoții nerezolvate captive?	59
Medicina energetică	64
Emoțiile nerezolvate captive și copiii	71
Emoțiile nerezolvate captive sunt foarte frecvent întâlnite	76
Rezonanța și emoțiile nerezolvate captive	77
Natura duală a emoțiilor nerezolvate captive	85
Efectele fizice ale emoțiilor nerezolvate captive	90
Fobiile	98
Teroarea nocturnă	100
Îți poți permite să păstrezi emoțiile nerezolvate captive?	101

PARTEA A II-A. LUMEA ENERGETICĂ

3. MISTERELE VINDECĂTORILOR ENERGETICI

DE ALTĂDATĂ	107
Spiritul și templul	108
Gândurile sunt obiecte	110
Misterioasa lume cuantică	114
Universul inteligent	117
Puterea intenției	118
Îți vine vreodată să mergi pe apă?	119
Mersul pe aer	120
Mesaje primite de la apă	123
Câmpul energetic al omului	125

4. VINDECAREA CU MAGNEȚI	137
Existența magnetică	138
O introducere în știința magneților	144
Un nou instrument terapeutic	146
Amplificarea intenției	150
Meridianul Guvernator	152
PARTEA A III-A. FOLOSIREA CODULUI EMOȚIILOR	
5. RĂSPUNSURILE PRIMITE DE LA MINEA INTERIOARĂ	161
Testul muscular	161
Corpul tău știe cel mai bine	166
Testarea altor oameni	168
Testarea propriului corp	172
Comunicarea non-verbală	181
Probleme și soluții	186
Vălul memoriei	194
6. ELIMINAREA EMOȚIILOR NEREZOLVATE CAPTIVE	199
Pasul 1: Obținerea permisiunii	200
Pasul 2: Stabilirea unei linii de demarcație	200
Cum trebuie să procedezi dacă partenerul tău nu poate fi testat	201

Pasul 3: Verifică dacă există o emoție nerezolvată captivă	202
Pasul 4: Stabilește despre ce emoție este vorba	203
Găsirea emoției corecte	207
Amintirea emoției captive	217
Eliminarea unei emoții nerezolvate captive personale	218
Eliminarea unei emoții nerezolvate captive în cazul unei alte persoane	219
Confirmarea eliberării	220
Schimbarea este permanentă	221
Rezolvarea unor probleme specifice	222
Cuiburile de emoții	223
Procesarea eliberării	224
Emoțiile nerezolvate captive prenatale	226
Emoțiile nerezolvate captive moștenite	227
Tabelul Codului Emoțiilor™	233
 7. ZIDUL DIN JURUL INIMII	 236
Viața trăită ca un basm	237
Inima-creier	239
Descoperirea zidului din jurul inimii	242
Protejarea sinelui interior	245
Cum ar trebui să ne trăim viața	258
Copiii și zidul din jurul inimii	262
Descoperirea și eliminarea zidului din jurul inimii	269

Descoperirea materialului din care este construit zidul din jurul inimii	273
Povestea lui Anne Horne	275
Stabilirea costului	281
8. SUROGATE, PROCURĂ ȘI VINDECAREA LA DISTANȚĂ	291
Daruri primite din cer	292
Testarea surogat	293
Cum poate fi aplicată o testare surogat	296
Aplicarea testelor surogat în cazul copiilor	297
Povestea lui Julie	299
Testarea surogat a animalelor	304
Obținerea permisiunii	306
Testarea prin procură	307
Cum poate fi aplicată o testare prin procură	310
9. CODUL EMOȚIILOR ȘI ANIMALELE	317
Un cal nu este altceva decât un cal, desigur... ..	317
Lucrul cu animalele	320
Răpirea lui Twiggs	321
Comportamentul obraznic al lui Brandy	324
Boofy, pisica paranoică	325
Cățeii abandonati	327
Tristețea unui cal	328

Povești incredibile cu cai	330
Alte povești uimitoare despre cai	334

PARTEA A IV-A. UN VIITOR MAI LUMINOS

10. VIAȚA TRĂITĂ FĂRĂ EMOȚII NEREZOLVATE CAPTIVE	343
Atenția noastră determină realitatea în care trăim	344
Legea Atracției	345
Tu ești cel care își alege propriile emoții	347
Despre detașare	350
Despre mândrie	351
Despre iertare	352
Despre caritate	355
Despre integritate	358
Focul vital al rafinatorului	359
Despre rugăciune	362
DESPRE AUTOR	365
HealersLibrary.com	366
Seminarii	367
Te interesează să predai?	367
Instrumente terapeutice	367
Magneții Nikken	368

Aparate care funcționează pe principiul energiei Punctului Zero	369
Codul Corpului	370
Obține-ți certificatul!	371
Ai nevoie de ajutor?	372
Practicanții specializați	372
Harta practicantului global	372
Facebook și Twitter	373
Comenzi de cărți en-gros	373
Ai vreo întrebare?	373
Adrese importante	374

1

EMOȚIILE NEREZOLVATE CAPTIVE: EPIDEMIA INVIZIBILĂ

Unde am ajunge dacă nu ar exista emoțiile noastre? Dacă am considera, metaforic vorbind, că totalitatea experiențelor noastre reprezintă tapițeria vieții noastre, emoțiile ar fi culorile acesteia.

Într-adevăr, emoțiile dau culoare vieții noastre. Încearcă să îți imaginezi pentru o clipă o lume lipsită de emoții. Bucuria ar lipsi complet din ea. Nimeni nu ar fi vreodată fericit și nu ar da dovadă de bunătate față de semenii săi. Iubirea ar fi inexistentă, la fel ca și celelalte emoții pozitive.

De bună seamă, pe o astfel de planetă imaginară ar lipsi și emoțiile negative. Locuitorii ei nu ar cunoaște tristețea sau mânia, depresia sau durerea. Cu greu am putea numi o astfel de existență: viață. Fără capacitatea de a simți emoțiile de orice fel, viața ar fi redusă la o rutină anostă și cenușie care s-ar succeda între naștere și moarte. De aceea, fii recunoscător pentru emoțiile tale!

Există probabil și emoții pe care le-ai trăit, dar pe care ai fi preferat să nu le fi avut niciodată. Nu există om care să

nu treacă uneori prin perioade dificile. Probabil că ai trăit și tu momentele tale de anxietate, de durere, mânie, frustrare și teamă. Probabil că ai avut perioade de tristețe, poate chiar de depresie, în care prețuirea de sine a fost ca și inexistentă, în care ți-ai pierdut speranțele sau în care ai manifestat alte emoții negative.

Partea cea mai tristă este că o bună parte din aceste emoții negative continuă să îți creeze probleme, chiar dacă le-ai experimentat cu foarte mult timp în urmă. Ele fac acest lucru într-o manieră subtilă, dar foarte dăunătoare. Codul Emoțiilor își propune să descopere aceste emoții refulate (nerezolvate) și să le elibereze o dată pentru totdeauna.

O bună parte din suferința noastră se datorează energiilor emoționale „captive” înăuntrul nostru. Codul Emoțiilor este o metodă simplă, dar extrem de eficientă, de descoperire și de eliminare a acestor energii captive.

Foarte mulți oameni au descoperit că dacă se eliberează de emoțiile nerezolvate captive, viața lor devine mai sănătoasă și mai fericită. O singură emoție nerezolvată captivă este suficientă pentru a da naștere unor probleme fizice și emoționale mai mari sau mai mici.

Exemplele care urmează sunt preluate din viața reală și ilustrează cum poate conduce eliminarea energiei emoționale captive prin folosirea Codului Emoțiilor la o îmbunătățire subită și adeseori uimitoare a bunăstării fizice și psihice:

Durerea cumplită de șold a lui Allison a dispărut instantaneu, iar ea a putut dansa în spectacolul din acea noapte...

Dorința constantă de sinucidere a Lindei cauzată de depresia sa a dispărut...

Anxietatea cronică a lui Jennifer a dispărut, iar ea și-a regăsit încrederea în sine pe care și-o dorise atât de mult timp...

Laurie spune că pentru prima oară în viața ei a simțit iubirea pe care i-o poartă Dumnezeu...

Sheryl s-a eliberat în sfârșit de mânia ei împotriva fostului ei soț, fapt care i-a permis să cunoască și să stabilească o relație minunată de cuplu cu un bărbat minunat și plin de iubire...

După ce l-a ratat de mai multe ori, Julia și-a luat în sfârșit examenul de grefier...

Durerea la picior i-a dispărut lui Laurie, iar ea nu a mai șchiopătat...

Alergiile lui Connie au dispărut...

Resentimentul pe care Neil i l-a purtat timp de doi ani șefului său a dispărut...

Yolaunda a slăbit în sfârșit, după ce s-a luptat ani de zile cu greutatea ei...

Bulimia lui Joan a dispărut într-o săptămână...

Vederea lui Tom s-a îmbunătățit...

Durerea de umăr a lui Jim a dispărut...

Sindromul tunelului carpian al lui Mindy a dispărut...

Durerea de genunchi a lui Sandy a dispărut instantaneu, deși aceasta fusese la trei medici pentru a și-o trata, fără niciun rezultat însă...

Coșmarurile care au terorizat-o pe Carol timp de 30 de ani au dispărut într-o săptămână și nu au mai revenit niciodată...

Am fost prezent la toate aceste evenimente și la multe altele asemănătoare. De-a lungul numeroșilor ani de practică și de predare, am asistat la un mare număr de vindecări aparent miraculoase similare cu cele descrise mai sus, în urma unei simple eliberări a emoțiilor nerezolvate captive prin folosirea Codului Emoțiilor.

Atunci când am scris această carte, scopul meu a fost să îi învăț pe cititorii mei cum își pot descoperi emoțiile nerezolvate captive și cum se pot elibera de ele, atât în propriul lor caz, cât și în cel al altor persoane.

Orice om poate învăța Codul Emoțiilor, indiferent dacă este medic sau pescar, soție casnică sau adolescent. Nu există nimic mai simplu decât acest cod.

În acest fel, orice om se poate elibera de efectele dăunătoare cât se poate de reale ale emoțiilor sale nerezolvate captive.

Ce este o emoție nerezolvată captivă?

De-a lungul vieții, omul experimentează în permanență emoții de un fel sau altul. Uneori, viața se poate dovedi extrem de dificilă, iar emoțiile devin de nesuportat. Nu există om care să nu experimenteze când și când emoții negative extreme. Marea majoritate preferă să le dea uitării, întrucât nu reprezintă amintiri plăcute, dar din păcate influența aces-

tor experiențe continuă adeseori să se facă simțită sub forma emoțiilor nerezolvate captive.

De multe ori, din motive pe care nu le înțelegem încă pe deplin, noi nu ne procesăm în totalitate emoțiile. În astfel de cazuri, noi nu ne limităm să experimentăm emoția respectivă, iar apoi să ne vedem de viață. Într-un fel sau altul, energia emoției nerezolvate devine „captive” în corpul nostru.

De aceea, chiar dacă momentul de durere sau de mânie a trecut, este posibil ca energia otrăvită a emoției negative să rămână captive în corpul nostru, continuând să producă efecte fizice și emoționale semnificative.

Majoritatea oamenilor rămân uimiți atunci când află că „bagajul lor emoțional” nu este o simplă expresie retorică, ci o realitate cât se poate de concretă. Emoțiile nerezolvate captive reprezintă energii bine definite, cu o formă concretă. Deși nu sunt vizibile cu ochiul liber, ele sunt cât se poate de reale.

Resentimentul lui Neil

În relatarea care urmează, un profesor canadian povestește cum o situație dificilă prin care a trecut a condus la o energie negativă care a rămas impregnată în corpul lui, având efecte devastatoare asupra vieții sale.

Acum câțiva ani predam la o școală în care nu mă înțelegeam deloc bine cu directoarea. Practic, ne certam în fiecare zi dintr-un motiv sau altul. Era o femeie extrem de răzbunătoare și rea, care nu își dorea altceva decât să mă domine și să mă controleze din toate punctele de vedere. În cele din urmă, în

luna ianuarie, am cedat. M-am dus la medicul meu personal și mi-am luat un concediu medical pe motiv de stres.

Medicul mi-a spus:

– Ia-ți un concediu și încearcă să te refaci.

Am stat în concediu timp de trei luni, după care m-am prezentat în fața consiliului școlii vindecăt, dar cu o notă din partea medicului în care acesta solicita să nu mai fiu pus în aceeași situație provocată de neînțelegerile cu directoarea.

Din păcate, nu puteam scăpa cu una cu două de sentimentele pe care i le purtam directoarei. Ori de câte ori mă gândeam la ea, simțeam cum îmi crește tensiunea, iar mânia și resentimentele se acumulează în mine din cauza felului în care m-a tratat în trecut, scăpând fără luarea unor măsuri disciplinare împotriva ei deși nu eram deloc singurul profesor care s-au plâns din cauza sa.

Acest proces a continuat timp de doi ani. Eram atât de obsedat de emoțiile mele negative încât nu mai puteam dormi noaptea. În timpul unei vizite cu familia în California de Sud, ne-am dus la clinica doctorului Brad Nelson, care mi-a trecut un magnet de-a lungul spatelui, în sus și în jos, eliberându-mă astfel de resentimentele mele. Chiar am simțit o povară care mi se ridică de pe piept. Începând de atunci, deși continui să nu o simpatizez pe această femeie, nu mai trăiesc simptomele de dinainte în prezența ei (ridicarea tensiunii, mânia și resentimentele care mi-au dominat viața ani la rând). Aplicarea principiilor și a Codului Emo-

*Țiilor pe care le predă dr. Brad m-a ajutat într-adevăr
să mă eliberez de blocajul meu emoțional.*

Neil B., Alberta, Canada

Viitorul ținut ostatic

Ți se întâmplă vreodată să simți că te lupți cu o povară care te apasă, dar pe care nu o poți defini? Poate că viața ta nu a evoluat așa cum ți-ai fi dorit. Poate că încercările tale de a-ți crea o relație de durată au dat greș. Poate că îți dorești ca anumite evenimente din trecutul tău să nu se fi petrecut niciodată, dar ești incapabil să uiți de ele și să îți vezi de viață. Poate că trăiești sentimentul neplăcut că prezentul tău este ținut ostatic de trecut, într-o manieră pe care nu o poți defini.

Autosabotajul lui Jennifer

Experiența lui Jennifer ilustrează perfect cât de nefastă poate fi influența emoțiilor nerezolvate captive. Jennifer a fost o prietenă apropiată cu ficele mele, fiind o studentă plină de viață ce părea să aibă un viitor luminos. Într-o vacanță de vară, în timp ce călătorea către casă, ea s-a oprit să ne facă o vizită. Cu această ocazie, ne-a povestit că viața la facultate era minunată, dar continua să fie tulburată de anumite evenimente din trecutul ei, fapt care o făcea să se întrebe dacă nu erau cumva emoții nerezolvate captive.

Ne-a spus că cu un an înainte fusese implicată într-o relație tumultuoasă cu un tânăr, care s-a terminat prost. De atunci, ori de câte ori cunoștea un alt bărbat, simțea o senzație

de nesiguranță și de teamă pe care nu o putea depăși, deși se dovedea de fiecare dată nefondată. Jennifer ne-a povestit că părea să își saboteze neintenționat fiecare relație potențială pe care o începea. Am testat-o imediat și am descoperit că exista într-adevăr cel puțin o emoție nerezolvată captivă care contribuia la problema ei.

M-am decis să o ajut să învețe să se trateze singură, astfel încât să poată continua să se elibereze de emoțiile nerezolvate captive fără ajutorul meu, dat fiind că nu locuia în apropiere. Jennifer a învățat rapid și ușor cum trebuie aplicat Codul Emoțiilor și și-a mai descoperit cu această ocazie câteva emoții nerezolvate captive în corpul ei, cea mai importantă fiind o nesiguranță creativă. Această emoție apare de regulă atunci când omului îi lipsește încrederea în propria sa creativitate, indiferent dacă este vorba de o pictură, de o slujbă sau de o relație nouă. Jennifer experimentase această emoție în relația ei anterioară, iar acum energia devenise captivă în corpul său. S-a eliberat însă cu ușurință de ea, inclusiv de alte câteva emoții nerezolvate captive, în numai câteva minute, după care și-a văzut de drum către casă.

Câteva zile mai târziu m-a sunat și mi-a spus că viața ei s-a schimbat într-o manieră uimitoare. De pildă, își putea articula mult mai ușor gândurile și se putea exprima mult mai bine în compania tânărului cu care își dădea întâlnire la ora actuală. Înainte se simțise timidă și sfioasă în preajma lui, dar după ce s-a eliberat de emoțiile nerezolvate captive din corpul ei a căpătat o mare încredere în sine. Câteva luni mai târziu ea continua să se afle în aceeași relație, care între timp evoluase considerabil. Mi-a spus că era absolut sigură că și-ar fi sabotat inclusiv această relație dacă nu și-ar fi eliminat emoțiile nerezolvate captive.

Eliberarea de emoțiile nerezolvate captive te poate ajuta să depășești obstacolele din trecut și să dai un suflu nou căsniciei tale, relațiilor tale familiale și celorlalte relații în care ești implicat.

Eliberarea de emoțiile nerezolvate captive te poate ajuta să te simți mai sigur pe tine însuși și mai motivat, astfel încât să îți poți crea relațiile, cariera și viața pe care ți le-ai dorit întotdeauna.

Mulți oameni se simt afectați de emoțiile din trecutul lor, dar nu știu cum să se elibereze de ele. Ei apelează la psihoterapia tradițională, dar aceasta nu se adresează direct emoțiilor nerezolvate captive, ci doar simptomelor generate de acestea.

Alții nu reușesc să se ridice la înălțimea capacităților și talentelor lor, motiv pentru care viața lor lasă de dorit. Adevseori, cauza care stă la baza frustrării pe care o simt este o emoție nerezolvată captivă rezultată în urma unui incident din trecutul lor, care le sabotează eforturile. Povestea care urmează ilustrează perfect acest proces.

Povestea grefierii Julia

Julia se pregătea să devină grefier și de-abia aștepta să își ia examenul și să își înceapă slujba. Grefierii învață să lucreze pe mașini de scris fonetice specializate și trebuie să bată foarte rapid la mașină, astfel încât să noteze tot ce se discută în timpul unui proces juridic. Julia se descurca de minune la școală, dar ori de câte ori trebuia să dea examen în condiții de presiune pica. Ratase deja examenul de trei ori și era extrem

de îngrijorată, temându-se că următorul examen va fi ultima ei șansă de a trece.

Am testat-o pentru a vedea dacă la baza comportamentului se afla vreo emoție nerezolvată captivă, iar răspunsul pe care l-a dat corpul ei a fost „da”. În cazul ei, emoția nerezolvată captivă era descurajarea. Pe când avea 15 ani, ea a trecut printr-o perioadă extrem de dificilă, în care părinții ei au divorțat. Descurajarea pe care a trăit-o atunci a fost copleșitoare și s-a impregnat în celulele corpului ei. Aceasta era emoția care o sabota în condițiile de presiune specifice examinării. Am eliberat-o de emoția captivă a descurajării, iar ea a trecut cu ușurință următorul examen, simțindu-se relaxată și plină de încredere. A primit nota maximă.

Julia nu avusese nici cea mai mică idee că divorțul de odinioară al părinților ei îi putea afecta în mod negativ prezentul.

Așa cum vântul poate fi simțit, dar nu și văzut, emoțiile nerezolvate captive sunt invizibile, dar produc efecte semnificative în viața omului.

Experiența m-a învățat că foarte multe boli fizice, dificultăți emoționale și cazuri de autosabotare se datorează acestor energii invizibile.

Codul Emoțiilor te poate ajuta să îți asumi din nou controlul asupra vieții tale și să te eliberezi de forțele subtile și insidioase pe care le exercită asupra ta emoțiile nerezolvate captive în trupul tău.

Efectele negative ale emoțiilor nerezolvate captive

Emoțiile nerezolvate captive te pot face să pornești de la prezumții greșite, să reacționezi excesiv la cele mai inocente observații, să interpretezi eronat comportamentul altor persoane și să îți sabotezi propriile relații. Ca și cum toate acestea nu ar fi suficiente, ele te pot conduce la stări de depresie, de anxietate și la alte stări negative de spirit de care nu poți scăpa. Emoțiile nerezolvate captive pot interfera cu funcționarea corectă a organelor și țesuturilor corpului tău, punându-ți la pământ sănătatea, provocându-ți dureri, oboseală și boli. Indiferent cât de mare este suferința fizică, energia invizibilă a acestor emoții nerezolvate captive nu poate fi diagnosticată de medicina convențională, deși ea reprezintă principalul factor care stă la baza dificultăților fizice și emoționale pe care le experimentezi.

Nicio problemă care îți afectează starea de sănătate și bunăstarea nu poate fi eliminată fără rezolvarea cauzei sale. Există multe medicamente puternice care ușurează simptomele bolilor, dar de îndată ce bolnavul nu mai ia medicamentele simptomele recidivează, căci cauza lor nu a fost vindecată.

De aceea, este foarte important să înveți să recunoști și să elimini emoțiile nerezolvate captive din corpul tău înainte ca acestea să facă și mai mult rău. În acest fel, îți vei putea schimba întreaga viață în bine.

Cartea de față pornește de la premisa că emoțiile nerezolvate captive reprezintă cauza ascunsă, dar semnificativă a multor boli cauzatoare de suferință, deopotrivă fizice și psihice.

Chiar vindecă timpul toate rănilor? Nu întotdeauna...

Probabil că ai auzit spunându-se că timpul vindecă toate rănilor, dar acest lucru nu este întotdeauna adevărat. Poate că ești convins că ai lăsat în urmă întreaga durere emoțională provocată de relațiile tale anterioare. Poate că ai făcut chiar terapie pentru a scăpa de ea, dar acest lucru nu înseamnă că energia invizibilă a vechilor tale emoții nu continuă să îți impregneze celulele corpului, producând în continuare efecte negative în viața ta. Aceste răni nu pot fi vindecate exclusiv prin trecerea timpului. De multe ori, ele te fac să acționezi altfel decât ți-ai dori în relațiile tale curente, mergând până la autosabotare.

Ori de câte ori o emoție nerezolvată captivă este eliminată, organismul se eliberează literalmente de o povară grea. Mulți oameni simt efectiv această ușurare rezultată în urma eliberării de o emoție nerezolvată captivă. Dar ceea ce este mai important, această eliberare conduce la schimbări semnificative ale stării de spirit și ale comportamentului, inclusiv ale alegerilor făcute de persoana în cauză și ale consecințelor acestora.

Codul Emoțiilor nu este altceva decât o metodă de eliberare de această povară emoțională, astfel încât omul să se simtă el însuși și să se comporte în mod natural. Nimeni nu este una cu bagajul său emoțional, dar de multe ori acesta îl poate face să devieze de la calea sa autentică, apucând pe o cărare pe care nu și-o dorește. Emoțiile nerezolvate captive îl pot împiedica să trăiască viața sănătoasă și intensă pe care este menit să o trăiască.

Emoțiile nerezolvate captive și durerea fizică

Dincolo de durerile emoționale pe care le experimentează, foarte mulți oameni suferă din cauza unor dureri fizice. Adeseori, la baza acestora stau emoțiile nerezolvate captive în corpul lor.

Exemplul care urmează ilustrează influența incredibil de puternică pe care o pot exercita aceste emoții asupra corpului fizic.

Inima frântă a lui Debbie

Debbie îmi era pacientă de mai bine de un an. Într-o zi, ea a intrat în cabinetul meu și mi-a spus că este posibil să fi suferit un atac de cord. Avea dureri intense în piept și dificultăți de respirație. Brațul stâng îi era complet amorțit, la fel ca și partea stângă a feței. Mi-a spus că simptomele s-au înrăutățit încontinuu în ultimele 24 de ore. Am pus-o imediat să se întindă de pat și mi-am alertat personalul, în ideea că voi avea nevoie de asistență medicală. După ce i-am verificat semnele vitale și am descoperit că acestea erau normale, i-am testat corpul pentru a vedea dacă la baza acestor simptome nu se ascundea o emoție nerezolvată captivă. Răspunsul corpului ei a fost „da”.

Am continuat să o testez pe Debbie și am stabilit că emoția captivă era o inimă frântă. Continuarea testelor m-a ajutat să determin faptul că incidentul care a stat la baza acestei emoții s-a petrecut cu trei ani înainte. Când i-am spus ce am aflat, Debbie a izbucnit în lacrimi și a exclamat:

– Credeam că am scăpat de povestea asta în urma terapiei! Nu-mi vine să cred că durerea de atunci a ieșit din nou la suprafață!

– Vrei să îmi spui ce s-a întâmplat atunci? am întrebat-o.

Mi-a răspuns că cu trei ani în urmă soțul ei a avut o aventură cu o altă femeie. Când a aflat, s-a simțit devastată. Povestea i-a distrus căsnicia și i-a dat peste cap viața, dar în timp a trecut peste ea. A vărsat o grămadă de lacrimi, a făcut un an de terapie, după care s-a recăsătorit și și-a văzut de viață. Cel puțin așa a crezut.

Debbie a rămas extrem de surprinsă să afle că rana ei din trecut continua să o afecteze, ba încă într-o manieră atât de dramatică. Cum putea fi acel eveniment îndepărtat sursa actualelor ei simptome fizice, în condițiile în care făcuse atâta terapie pentru a scăpa de durerea emoțională? Plânsese și își exprimase sentimentele, apelase la prieteni și la sfatul terapeuților, a acceptat să vorbească din nou cu fostul ei soț și s-a reconciliat cu divorțul prin care trecuse. Perioada nu a fost deloc ușoară pentru ea, dar făcuse progrese considerabile. În sinea ei, era convinsă că lăsase întreaga poveste la spate.

Ceea ce nu a putut vedea Debbie a fost energia invizibilă pe care au lăsat-o acele emoții în trupul ei. Aceasta a generat anumite efecte fizice care multă vreme au rămas neobservate, până când au generat actualele simptome. Deși și-a tratat multă vreme simptomele tulburării emoționale de care suferise, Debbie nu a știut nimic de această energie invizibilă a emoției nerezolvate captive în trupul ei, iar aceasta a continuat să o afecteze.

După ce am eliminat din corp durerea provocată de inima ei frântă, în numai câteva secunde brațul ei stâng și

partea stângă a feței și-au recăpătat senzațiile. Debbie a început să respire ușor, iar durerea din piept și senzația de apăsare i-au dispărut. A plecat la scurt timp din cabinetul meu simțindu-se perfect.

Durerea copleșitoare a inimii frânte pe care a simțit-o în timpul primelor zile ale despărțirii de fostul ei soț a rămas literalmente captivă în corpul ei. Disparația instantanee a simptomelor fizice care a urmat eliberării acestei energii m-a surprins chiar și pe mine, făcându-mă să mă întreb ce s-a întâmplat de fapt. Cum era posibil ca o singură emoție nerezolvată captivă să genereze simptome fizice atât de extreme?

Experiența lui Debbie reprezintă un exemplu dramatic al manierei în care emoțiile nerezolvate captive ne pot afecta la nivel fizic. Terapia tradițională nu poate elimina aceste simptome, ceea ce nu înseamnă că nu are rostul și eficiența ei. Emoțiile captive tipice nu generează de regulă simptome atât de intense ca cele pe care le-a experimentat Debbie. Efectele ei sunt mai subtile, dar exercită totuși o influență negativă asupra minții și corpului, pe care le dezechilibrează.

Mama lui Sharon era un junghi în coaste

O altă pacientă, pe nume Sharon, a venit într-o zi în cabinetul meu plângându-se de dureri la nivelul abdomenului. Ea mi-a spus că i se părea că durerea vine de la ovarul drept. Am testat-o imediat ca să descopăr dacă la baza acestei dureri stătea o emoție nerezolvată captivă și am primit un răspuns afirmativ.

Alte teste au scos la iveală că emoția captivă era frustrarea și că aceasta era direct legată de mama ei, devenind captivă în