

CODUL MEMORIEI

A large, bold, black letter 'M' with a white diagonal line running from the top left to the bottom right, creating a sense of movement or a stylized 'M'.

SOLUȚIA DE
10 MINUTE
PENTRU
VINDECAREA
VIEȚII PRIN
INGINERIA
MEMORIEI

Traducere din engleză de
Dragoș Tudor

Lifestyle

ALEXANDER LOYD

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu
Magdalena Mărculescu

DIRECTOR:

Crina Drăghici

REDACTARE:

Carmen Botoșaru

DESIGN:

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Răzvan Nasea

CORECTURĂ:

Andreea-Lavinia Dădârlat
Irina Botezatu

Prezentul program nu își propune să înlocuiască serviciile profesioniștilor din domeniul sănătății, și nici să țină loc de consultații medicale. Te încurajăm ca pentru problemele tale legate de sănătate să mergi la medicul tău curant, mai ales dacă ai nevoie de un diagnostic sau de îngrijire medicală.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LOYD, ALEXANDER

Codul memoriei : Soluția de 10 minute pentru vindecarea vieții prin ingineria memoriei / Dr.

Alexander Loyd ; trad. din engleză de Dragoș Tudor. - București : Lifestyle Publishing, 2020

ISBN 978-606-789-235-2

I. Tudor, Dragoș (trad.)

159.9

Titlul original: THE MEMORY CODE : THE 10-MINUTE SOLUTION FOR HEALING YOUR LIFE THROUGH MEMORY ENGINEERING
Autor: Alexander Loyd, PhD., ND.

Text copyright © 2019 by Alexander Loyd, PhD, ND

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA. All rights reserved.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2020
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte
din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-235-2

Cuprins

Introducere: amintește-ți de tine, cel adevărat	14
---	----

PARTEA ÎNTÂI. MAREA DISFUNȚIONALITATE A MEMORIEI

1. Cum au fost concepuți oamenii să funcționeze (dar nu mai fac asta)	35
2. Crearea amintirilor	63
3. Transferul de memorie	82
4. Cele două legi	110
5. De ce nu poți face ce e cel mai bine pentru tine	141
6. Un rezumat al mării defecțiuni a memoriei	161

PARTEA A DOUA. TEHNICA INGINERIEI MEMORIEI

7. Medicina energetică 101	175
8. Ingineria memoriei: trebuie să vezi ca să crezi ...	188
9. Tehnica ingineriei memoriei: călătorește înapoi în timp pentru a schimba prezentul și viitorul tău	212
10. Codurile vindecării II: Instrumente de energie pentru a debloca ușa	239
11. Ingineria memoriei în acțiune	252
Epilog. Programat pentru miracole	264
Mulțumiri	278
Note	279

Cuvânt către cititori

În această carte îți voi împărtăși o nouă abordare legată de vindecare și de dezvoltare personală, numită ingineria memoriei. Aceasta ajunge direct la sursa problemei care te deranjează, și te ajută să o depășești — fie că este o problemă fizică, emoțională sau de natură practică —, mai ales când nu pare să funcționeze nimic altceva.

Timp de 30 de ani am crezut că amintirile noastre sunt sursa a aproape tot ceea ce gândim, simțim și facem, precum și a chimiei din organismul nostru. Așadar, vreme de 30 de ani am încercat să găsesc o cale să repar, să vindec și să corectez amintirile problematice. Am fost singur. După 30 de ani de căutări, de testări, de eșecuri, de descoperiri, de noi testări și de optimizări, cred că am descoperit în sfârșit soluția.

În *Codul memoriei* expun ceea ce cred că reprezintă o teorie credibilă despre modul în care funcționează amintirile și motivul pentru care ele constituie sursa reală a problemelor noastre, precum și procesul simplu care ne permite (re)ingineria amintirilor și vindecarea celei mai mari probleme, chiar de la rădăcină.

Dar, înainte de a aprofunda această teorie și de a o utiliza în rezolvarea celor mai mari probleme pe care le ai, aș vrea să fac o precizare. Studiul memoriei este un domeniu nou de cercetare. Nu există un dispozitiv care să ne poată arăta amintirile, așa că orice dovadă științifică despre modul în care funcționează acestea este, în cel mai bun caz, doar parțială. Intenționez să citez unele studii științifice

pentru a-mi susține teoria din acest volum, dar în niciun caz nu intenționez să fac asta pentru a-mi „demonstra” teoria. Teoriile oferă doar un sprijin parțial pentru ceea ce am observat eu și pentru ceea ce am aflat că este adevărat, de-a lungul a 30 de ani de practică.

De fapt, nu cred în general că studiile dublu-orb reprezintă de fiecare dată standardul de aur în privința adevărului, și iată de ce.

Unul dintre geniile sub coordonarea căruia am avut privilegiul să studiez a fost dr. Roger Callahan. Era psiholog clinician aflat în plină ascensiune ani la rând în Beverly Hills, dar, asemenea mie, era nemulțumit că nu-i putea ajuta așa cum își dorea pe mulți dintre clienți. A devenit fondatorul psihologiei energetice la nivel mondial, iar eu am studiat aproape un an și jumătate sub coordonarea lui directă. Iată un citat de-ale lui care îmi place nespus de mult:

„Studiile dublu-orb sunt concepute pentru a demonstra dacă ceva funcționează, când nimeni nu poate spune dacă funcționează.”

Cu alte cuvinte, dacă ceva funcționează în mod evident la unele persoane și nu face rău, nu e nevoie de un studiu dublu-orb de fiecare dată pentru a confirma că funcționează. Desigur, nu este și cazul în care ne referim la domeniul farmaceutic, unde pot exista atât de multe efecte secundare, încât nu este evident dacă partea pozitivă o depășește pe cea negativă. Uneori sunt menționate avertismente pentru a ne atrage atenția că un anumit medicament poate genera gânduri sinucigașe, că ne poate distruge ficatul sau rinichii sau că poate cauza cancer. Dacă despre așa ceva discutăm, atunci da, trebuie un studiu dublu-orb!

De fapt, cele mai multe medicamente farmaceutice sunt otrăvuri biologice utilizate pentru a anihila o boală, chiar dacă asta presupune afectarea unor organe. Organismul

nu recunoaște medicamentul când acesta este ingerat și îl recunoaște ca fiind dăunător, dar apoi medicamentul copleșește organismul pentru a putea crea efectul dorit, în loc să lucreze în armonie cu propriul sistem de vindecare al corpului.

Actuala epidemie de opioide din SUA, despre care mulți consideră că a fost accentuată de prescrierea pe scară largă, fără discernământ (sau probabil fără grijă) în ce privește efectele negative, a unor narcotice precum OxyContin (Oxicodonă) este doar unul dintre exemplele evidente. Ceea ce părea să fie un lucru sigur sau demonstrat nu a fost chiar sigur și demonstrat, nici măcar prin testele dublu-orb.

Acum câțiva ani am văzut un medic dând un interviu la *Larry King Live!*, pe tema vitaminelor. În urmă cu 20 de ani, spunea medicul, medicina generalistă era convinsă că singurul beneficiu al vitaminelor era o „urină scumpă”, în vreme ce medicii de acum recomandă vitaminele aproape oricui. De ce? „Pentru că acum știu că au efect”, a spus medicul.

Ei bine, ele au avut efect dintotdeauna! Iar mulți oameni au știut că au efect înainte ca orice studiu „să dovedească” asta; au luat vitamine, probabil au avut beneficii reale de pe urma lor și au fost luați în derâdere de sistemul medical, până când a apărut un studiu dublu-orb care să le „dovedească” funcționalitatea.

Doar pentru că un studiu dublu-orb nu poate demonstra ceva nu înseamnă că acel lucru nu este adevărat. Oare gravitația nu a existat până când Sir Isaac Newton nu a descoperit-o? Electricitatea nu a existat înainte ca Thomas Edison să descopere becul? Microbii nu au existat înainte să-i descopere Louis Pasteur? Ba, evident, sigur că toate astea au existat! Ne-au afectat la fel de mult și înainte ca știința să le dovedească existența.

Iată un alt lucru de luat în seamă. Profesorii mi-au spus că, până acum, nu a existat niciodată un studiu dublu-orb despre consilierea psihologică. De ce? Pentru că nu este

etic. Ar trebui să oferi consiliere potrivită unui grup și consiliere nepotrivită altuia, în vreme ce consilierii autorizați nu au dreptul să facă asta.

Câți oameni nu-și spun, oare: „Nu există studii dublu-orb, prin urmare consilierea nu are valabilitate în nicio împrejurare“. Sunt de acord cu cei care afirmă că, destul de des, aceasta nu oferă rezultatele așteptate — de aceea am și renunțat la a o profesa. Dar, îți garantez, sunt mii de povești despre persoane care și-au schimbat complet viața printr-o consiliere bună și prin terapie.

Prietenul meu Jimmy Netterville, doctor în medicină, neurochirurg la Centrul Medical Vanderbilt, a sintetizat cel mai bine situația. În urmă cu ceva timp, s-a întâmplat să stăm unul lângă altul la un dineu pentru o strângere de fonduri. M-a întrebat despre domeniul meu de activitate și i-am spus că are legătură cu medicina energetică, oferindu-i câteva detalii despre asta. Deja am învățat cam care este genul de reacție pe care să o aștept, așa că mi-am spus că probabil mă va considera țicnit.

Numai că am fost surprins. A spus „Nu, nu, nu!“ și a luat un șervețel pe care a desenat o linie de circa 15 centimetri. Mi-a spus: „Alex, să zicem că această linie reprezintă toate cunoștințele despre sănătate. Cred că noi cunoaștem circa 2,5 centimetri din ele. Cât de arogant și de prostesc ar fi din partea mea să spun că ceea ce faci tu nu ar putea fi ceva din următorii 12,5 centimetri — mai ales că există un întreg istoric al științei medicale care a spus despre ceva că este ridicol, iar ulterior s-a dovedit a fi o afirmație eronată“.

Apoi a zis ceva ce nu voi uita niciodată: „Dacă e ceva ce ajută oamenii și nu le face rău — le spun pacienților mei să încerce și să se întoarcă să-mi spună dacă le-a fost de folos, așa încât să pot încerca să văd în ce măsură poate fi de ajutor pentru alți pacienți“.

Asta a sintetizat ceea ce cred eu despre ingineria memoriei. Ajută oamenii și nu le face rău, așa că de ce să nu o

încercăm? În opinia mea, va fi *imposibil* să nu aibă succes în viitor, dat fiind că problemele cărora i se adresează sunt atât de grave pentru fiecare persoană în parte. Dar, în prezent, o parte din această tehnică se află dincolo de acei 2,5 centimetri pe care instrumentele științei îi poate demonstra prin studiile dublu-orb.

Trebuie să înțelegi că nu sunt împotriva metodelor științifice, a studiilor dublu-orb sau a medicinei clasice. Dacă sunt lovit de un camion și zac pe jos, sângerând, nu mă trata prin medicină energetică; du-mă la camera de gardă! Dar pentru multe aspecte din domeniul sănătății naturiste și energetice nu există teste medicale pentru tratamente. Tehnica ingineriei memoriei, pe care vreau să ți-o prezint, funcționează clar asupra unui lucru: asupra amintirilor tale, mai ales a celor inconștiente.

Poate dura chiar și 20 de ani până vom trece de la „aceasta este o pseudoștiință“ la „oricine trebuie să facă asta“. În ceea ce te privește, ai câteva minute de pierdut în fiecare zi și 20 de ani de câștigat.

Introducere: amintește-ți de tine, cel adevărat

*Nu vedem lucrurile așa cum sunt;
le vedem așa cum suntem noi.*

Anaïs Nin

Era 7 iulie 1959. Data nașterii mele... și a morții mamei mele.

Părinții mei așteptau de nouă luni, în tot acest timp știind exact ce urma să se întâmple. Nu doriseră o sarcină nouă, dar când s-a întâmplat, toți medicii i-au spus mamei un singur lucru: „Avortează! Salvează-te“!

Așadar, ce fel de femeie era mama? O nemțoaică adevărată, care și-a crescut copiii în ritmuri de polcă și i-a răsfățat peste măsură cu prăjituri făcute de ea. O femeie îndrăgită — și reciprocă era adevărată — de toți cei din oraș. O femeie cu o empatie atât de puternică și de neobosită, încât îi depășea la vânzări pe oamenii de afaceri locali, mergând din ușă în ușă cu mici articole de argintărie, grație cărora a umplut casa cu premii de la angajatorul ei. La funeraliile sale, când aveau să aibă loc, au participat zeci de foști clienți, care îi deveniseră între timp prieteni.

Medicii au informat-o pe această femeie că singura opțiune era să mă sacrifice pe mine pentru a se salva, iar cu o teamă enormă, dar fără urmă de ezitare, ea a refuzat să facă asta.

Ar fi trebuit să vin pe lume pe 4 iulie, de Ziua Independenței. Dar tata lucra în domeniul artificiiilor, așa că a trebuit să meargă la serviciu. Au amânat nașterea astfel încât să poată fi și el prezent și, după toate probabilitățile, să-și

ia rămas-bun de la soție. Dintotdeauna am fost puțin supărat pe el din acest motiv. Cât de minunat ar fi fost pentru un vânzător de artificii să aibă o aniversare pe 4 iulie! Dar, rememorând lucrurile, mă întreb ce trebuie să fi însemnat asta pentru mama. *Încă trei zile de trăit.*

Nouă luni m-a purtat în pântec. Am fost un copil paradoxal, deopotrivă subiectul unei iubiri necondiționate și al terorii depline și abjecte. În acele ultime zile, a avut de îndurat o durere intensă, așteptând să-mi ofere ultimul și cel mai mare dar.

Și totuși, mama nu a murit. Medicii i-au spus că se va întâmpla asta, era pregătită să o facă de dragul meu, își trăise aproape tot ultimul an de viață gândind: *Voi muri, voi muri, voi muri!* Dar, când a venit sorocul, acest lucru nu s-a întâmplat. Prin urmare de ce am spus că 7 iulie 1959 este ziua în care a murit?

Fiindcă deși acest lucru nu s-a întâmplat, pentru mine a devenit real. Am fost născut sub spectrul fricii. Imaginea ei despre acel eveniment imaginar s-a repercutat iar și iar în mintea mea, vreme de nouă luni, cât am stat în pântecul ei. *Voi muri, voi muri, voi muri!* Mi-a transmis acea imagine și acel sentiment, așa că, la rândul meu, am crezut că voi muri.

Chiar după ce eu și mama am supraviețuit nașterii, pericolul a continuat în cazul meu. Refuzam să mănânc și am pierdut în greutate câteva sute de grame în primele zile. Medicii m-au dus la terapie intensivă, însă nu mă puteau convinge să mănânc, așa că situația s-a înrăutățit. Sentimentele de genul acesta ne afectează pe toți, dar cred că cei mici sunt în mod special vulnerabili la ele, pentru că încă nu conștientizează că pot rezista. Am crezut că voi muri și oare cine îmi putea spune că nu va fi așa?

Aș fi fost victima acelei programări cu care m-am născut dacă nu ar fi fost, încă o dată, mama.

În ciuda sfatului medicilor, m-a luat din incubator și m-a dus acasă. Medicii au spus: „Copilul va pieri dacă pleci cu

el din spital“. Iar ea le-a răspuns: „Va muri dacă va rămâne aici“. Așa că m-a luat și am plecat.

În următoarele zile a fost lângă mine 24 de ore pe zi — m-a îmbrățișat, mi-a cântat, mi-a spus că mă iubește, orice numai să mă facă să mănânc. Cu toate că nu conștientiza atât de bine, declanșase o luptă cu amintirea înfricoșătoare care îmi spunea că voi muri. M-a bombardat cu exact opusul imaginilor și experiențelor generate de aceasta: *Te iubesc, te iubesc, te iubesc*.

În cele din urmă, dragostea a învins, așa cum va face mereu. Am început să mănânc, iar la scurt timp m-am însănătoșit. Dar am continuat să simt urmările acelei povești de-a lungul întregii vieți — în sensul bun și în sensul rău. Pe de o parte, am dat dovadă de o afecțiune puternică, de empatie și de dragoste pentru cineva care mi-a cerut să-l ajut, să-l ascult sau, poate, doar să mă comport precum un prieten. Cred că asta a venit din experiența nașterii mele și că s-a transformat într-unul dintre atuurile mele.

Pe de altă parte, am avut adesea de-a face cu anxietatea și nu mi-am dat seama de unde provenea, așa că am pus-o pe seama oricărui lucru care se întâmpla și care nu-mi plăcea. Dar nu situațiile în care mă afluam îmi provocau anxietatea. Ci amintirile de la naștere. Cum știu asta? Anxietatea a dispărut doar când mi-am vindecat amintirile legate de starea de sănătate a mamei și de nașterea mea.

Amintirile negative puternice nu dispar pur și simplu odată ce evenimentul s-a încheiat. Studiile recente arată că acestea te pot afecta în continuare 24 de ore din 24, chiar dacă nu te mai gândești la ele în mod conștient.

Prin urmare, aproape oricine, din motive pe care probabil nu le înțelege, crede și simte ceva pe care creierul îl interpretează ca pe un pericol de moarte. Poate că nu îl exprimă ca atare — ar putea spune „Asta mă înnebunește“ sau „Asta mă ucide“ sau „Cred că mă bagă în pământ!“ Sau ar putea simți doar un soi de panică ori de anxietate. Dar, din punctul de

vedere al creierului, toate variantele conduc spre același lucru: o stare de stres de care nu putem scăpa în viața de zi cu zi.

Mulți dintre noi se află într-o stare de stres în cea mai mare parte a timpului. Psihologic, reacția prin stres apare când ceva ne amenință viața, și, prin urmare, pentru a ne salva fizic intrăm în modul luptă, zboară sau îngheață. Problema este că avem de-a face cu stresul când primim o factură medicală în cutia poștală, când nu mai există gustările preferate la magazinul alimentar sau când cineva ne privește într-un mod ciudat. În cazul în care ai fi stresat de o factură medicală cu valoare mare, de exemplu, și te-aș întreba dacă tu chiar consideri că acea factură de la spital te va ucide, ai răspunde, în mod conștient: „Aiurea, evident că nu! Sunt doar puțin stresat. Nu e nicio problemă“. Dar inconștientul — sau, după cum spun eu, inima — ar spune altceva.

La asta mă refer când afirm că toți trăim în prezent o iluzie: trupul și mintea noastră trăiesc într-o stare continuă de teamă, chiar și când nu există nimic de care să ne temem în situația în care ne aflăm. În această carte vom aprofunda care este rolul stresului, cum a început să funcționeze eronat și cum a pornit efectul de domino al funcționării eronate în cele mai multe domenii din viața noastră — astfel încât, aproape toți, să trăim în prezent într-o iluzie. Chiar dacă această iluzie are un efect enorm, adesea negativ, asupra vieților noastre, aproape nimeni nu pare să știe de existența ei.

Povestea nașterii mele pare una extremă. Iată un alt exemplu despre cum această iluzie a avut un efect direct asupra vieții de zi cu zi.

Mary, o femeie de 43 de ani, încă atractivă, stătea în biroul meu de consiliere. Totul emana succes — hainele, părul, machiajul —, era genul de persoană despre care îți vine să spui imediat: *Da, are totul!*

Totuși, Mary era foarte tristă. Nimic concret nu era în neregulă. Conform spuselor ei, era căsătorită cu un bărbat de treabă și, chiar dacă nu erau înstăriți, aveau de toate: o casă

cu trei dormitoare și două băi; școli de calitate pentru copiii lor; activități extracurriculare și prieteni alături de care să se bucure. Totuși, viața pe care și-o imaginase Mary pe când era fată se transformase cumva într-o viață „de obligații“.

Încercase diverse produse care să-i amelioreze buna dispoziție — atât medicamente, cât și produse naturiste. Unele au fost de folos, altele nu, dar nimic nu i-a schimbat această perspectivă asupra vieții.

Am întrebat-o despre copilărie, dar mi-a spus că nu a avut parte de nimic abuziv, chiar dacă simțea că mama fusese cam aspră cu ea în general, iar tatăl fusese cumva absent. Nimic diferit față de cei din jurul ei.

Când am întrebat-o dacă este ceva ce intenționează să facă, răspunsul a fost că vrea să stea în pat sau să se uite câteva ore la prostioarele de la TV.

În cele din urmă, am întrebat-o ce și-ar dori cel mai mult să facă, exact în acel moment, dacă acel lucru nu ar fi avut nicio consecință negativă. Mi-a răspuns, cu lacrimi în ochi: „Să plec în California și să o iau de la zero“.

Dar Mary știa deja că nu va pleca în California și că nu o va lua de la zero. De fapt, de aceea se și afla în biroul meu de consiliere: își iubea familia, așa că se resemnase cu o viață mediocră, în care își folosea întreaga energie doar pentru a mai trece o zi. Dorea să afle doar dacă o puteam ajuta să facă acest lucru mai bine.

La puțin timp după aceea, a venit la cabinetul meu de consiliere o altă femeie. Și ea avea 43 de ani, doi copii, un soț cu o carieră bună și un mod de viață specific clasei de mijloc americane. Avusese o mamă excesiv de grijulie și un tată cam absent.

Dar această femeie nu se afla în cabinetul meu pentru că dorea să plece în California ca să înceapă o nouă viață. Dimpotrivă, *îi plăcea* viața pe care o avea!

Viața ei depășise așteptările din copilărie ale acesteia, dar nu neapărat în direcțiile în care și-ar fi

imaginat. Nu era vorba că ar fi avut mai mulți bani, mai mult timp liber sau mai mult... orice altceva, poate cu excepția dragostei, a recunoștinței și mulțumirii.

În viața de zi cu zi, nu era preocupată doar cum să facă să treacă timpul; trăia și se bucura de fiecare moment. În loc de a merge în pat sau de a se uita la emisiuni TV, momentul preferat din zi era să se trezească de dimineață pentru a fi alături de familie.

De fapt, trebuie să mărturisesc, era una dintre cele mai fericite și cele mai mulțumite persoane care au venit vreodată în cabinetul meu.

Acea femeie nu venise pentru consiliere. Venise pentru a-mi mulțumi. Știți, era Mary, dar după șase luni de la prima programare.

Nu se schimbase nimic din contextul în care se aflu-se anterior. Încă avea același istoric familial, același soț, aceiași copii, aceeași casă — în principiu, aceeași viață. Singurul lucru care se schimbase era modul în care se raporta la acel context. Se simțea bine cu ea însăși și cu viața pe care o avea. Era fericită; cu șase luni în urmă, nu era deloc așa.

Te-ai putea întreba: *Dacă nu s-a modificat contextul, ce anume i-ar fi putut schimba atât de radical sentimentele?*

Nu au fost psihologia, chimia creierului, gândurile, emoțiile și nici măcar convingerile. A fost ceva mai profund, același lucru care mi-a marcat mie viața din momentul în care m-am născut.

Au fost amintirile ei.

Tratarea simptomelor, nu a cauzei

În regulă, să începem cu un mic chestionar.

Ți-ai dori să-ți schimbi viața în oricare dintre următoarele moduri:

- Să ai mai multă energie
- Să ai mai mulți bani
- Să nu existe atâta anxietate, ci mai multă liniște
- Să te simți mai bucuros
- Să te simți mai atras și mai încântat de viață
- Să ai un echilibru mai bun între muncă și viață
- Să scapi de o dependență
- Să te simți mai puțin încorsetat și să ai mai multă libertate
- Să ai mai mult succes la locul de muncă sau să-ți schimbi cariera
- Să dormi mai bine
- Să ai mai mult timp pentru tine
- Să ai încredere mai mare în tine sau să te prețuiești mai mult
- Să slăbești
- Să faci mai mult sport
- Să-ți îmbunătățești dieta
- Să-ți rezolvi o problemă medicală
- Să ai o relație mai apropiată cu partenerul de viață
- Să-ți petreci mai mult timp cu prietenii sau să-ți faci prieteni noi
- Să te înțelegi mai bine cu familia
- Să-ți clarifici țelurile din viață
- Să lași ceva în urma ta
- Să ajuți pe cineva drag aflat la nevoie

De-a lungul anilor, am lucrat cu sute de persoane care aveau câte o problemă, dar nu aveau nici cea mai mică idee de unde provenea aceasta. În cele din urmă dădeau vina pe ceva circumstanțial care, de cele mai multe ori, nu era motivul real, dar făcând asta intrau într-un cerc vicios sau dependent.

De exemplu, Pete avea o problemă legată de furie. Se înfuria de regulă de 3–4 ori pe zi, fără vreun motiv aparent.

Ajunsesese în pragul divorțului și era la capătul răbdării. A primit ceva consiliere, a încercat câteva medicamente împotriva anxietății și, în cuvintele lui, „s-a străduit din răsuputeri” să se controleze, dar nu a reușit. Era trist la locul de muncă, acasă, în traficul de pe drumul spre casă — oriunde. Devenea iritat sau mânios de fiecare dată când ceva nu mergea după voia lui. Credea că problema venea din situațiile în care se afla, iar soluția era să-și controleze cumva reacția în acele împrejurări.

Dar, pe măsură ce am avansat în cadrul procesului, după cum veți afla în această carte, Pete a descoperit că sursa reală a mâniei lui era că nu reușea să se ridice la așteptările tatălui și că se simțea respins de acesta. Pete a devenit chiar doctor în medicină pentru a-și impresiona părintele, dar nimic nu părea să funcționeze. După circa șase săptămâni, și-a vindecat amintirea legată de respingerea tatălui, astfel încât problemele legate de furie au dispărut imediat și a reușit să-și refacă relația cu soția. Cercul vicios a fost rupt.

Dacă te lupți fără rezultat pentru a face schimbări permanente, pozitive în *orice* zonă din viața ta, se poate întâmpla astfel din cauză că tratezi simptomele, nu cauza. Această carte te va ajuta să diagnostichezi sursa *reală* a problemei — și cel mai probabil să o rezolvi.

Permite-mi să-ți adresez o întrebare, este cea pe care ți-aș pune-o dacă ai veni la cabinetul meu.

Să spunem că ești acasă, iar bucătăria începe să fie inundată. Nu locuiești lângă o sursă de apă și nici nu plouă. Ce ai face mai întâi: ai începe să strângi apa de pe podea sau ai opri alimentarea cu apă în toată casa?

Aceasta este o întrebare cu mult mai importantă decât ai putea crede. Cei mai mulți, probabil după circa un minut, ar închide alimentarea cu apă în întreaga casă și apoi ar începe să ștergă apa de pe podea. Să ștergi apa fără să oprești alimentarea ar fi o nebunie, nu?