

# LIBRIS

We know  
books

Editor: Călin Vlasie

Redactor: Ioan Es. Pop  
Tehnoredactare: Gabriela Chircea  
Coperta colecției: Ionuț Broștianu  
Prepress: ART CREATIV

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ORLOFF, JUDITH

**Libertatea emoțională: cum să te eliberezi de emoțiile negative și să-ți transformi viața** / Judith Orloff; trad. de Arabela Riță. - Pitești: Paralela 45, 2012

Bibliogr.

ISBN 978-973-47-1119-2

I. Riță, Arabela (trad.)

615.84:577.3

615.851.8

Judith Orloff

*Emotional Freedom. Liberate yourself from negative emotions and transform your life*

Copyright © 2009 by Judith Orloff, M.D.

Copyright© Editura Paralela 45, 2012, pentru prezenta ediție

Judith Orloff, M.D.

# LIBERTATEA EMOȚIONALĂ

## Cum să te eliberezi de emoțiile negative și să-ți transformi viața

Traducere din limba engleză:  
Arabela Saavedra Duque

PARALELA 45



## CUPRINS

Mulțumiri..... 7

Introducere. Libertatea emoțională: Secretul serenității.... 11

**Partea întâi. CUM SĂ NE ELIBERĂM EMOȚIONAL..... 23**

1. Calea spre libertatea emoțională:  
Începe să înveți să iubești ..... 25
2. Patru secrete practice ca să îți fortifici  
viața emoțională ..... 49
3. Visele și somnul: Atingerea stărilor superioare  
de conștiință ..... 82
4. De la raționali la empatici: Tu ce profil  
emoțional ai? ..... 131
5. Luptă împotriva vampirilor emoționali:  
Cum să îți înțelegi și protejezi sensibilitatea ..... 154

**Partea a doua. MIJLOACELE TALE DE ELIBERARE..... 185**

6. Prima transformare: Alungă frica,  
descoperă curajul ..... 187
7. A doua transformare: Alungă iritățile și  
dezamăgirile, cultivă răbdarea ..... 222
8. A treia transformare: Alungă singurătatea,  
cultivă relațiile ..... 261
9. A patra transformare: Alungă grijile,  
cultivă liniștea ..... 297
10. A cincea transformare: Alungă depresia,  
cultivă speranța ..... 340

11. A șasea transformare: Alungă gelozia și invidia,  
cultivă-ți încrederea în tine ..... 387

12. A șaptea transformare: Alungă mânia,  
cultivă compasiunea ..... 425

*Încheiere. Ascultă-ți inima: Binecuvântarea  
libertății emoționale ..... 475*

*Bibliografie selectivă ..... 479*

*Articole științifice selective ..... 482*

*Despre autor ..... 485*

*Îmi trăiesc viața în cercuri tot mai largi.*

— RAINER MARIA RILKE

1

## CALEA SPRE LIBERTATEA EMOȚIONALĂ: ÎNCEPE SĂ ÎNVEȚI SĂ IUBEȘTI

VIAȚA TA e pe cale să se îmbunătățească.

Văd lucruri mărețe în viitorul tău, o vreme în care dorințele ți se vor împlini.

Toate răvașele pe care le-ai înghesuit într-o sticlă au fost descoperite.

Acum, gândește-te: ce îți dorești cel mai mult? Fericire? Dragoste? Mai puțină zbatere? Să scapi de stres pentru totdeauna? Așa cum vei vedea îndată, în tine se află puterea de a le obține pe toate acestea. Sau poate ai renunțat complet la dorințe, din cauză că ai suferit o grămadă de dezamăgiri. Cunosc și eu sentimentul. Și eu m-am întrebat: „Ce rost are?”. Nu-i așa? Nu! Această resemnare de genul „Vai, săracul de mine” te împinge într-un unghi mort, incompatibil cu serenitatea. Speranța mea este că le vei mai acorda o șansă viselor la lucruri frumoase. Sunt momente în care șansele devin evidente. Să-ți cauți libertatea emoțională este unul dintre ele. Imaginează-ți zăpada proaspăt căzută, fără nicio urmă de picior pe ea – calea unor noi începuturi. Primii pași sunt cu adevărat memorabili. Să nu-i uiți niciodată. Să-ți povestesc cum au fost ai mei.

Pentru mine poarta spre libertate emoțională a început să se întredeschidă pe vremea când eram adolescentă și locuiam în sudul Californiei. Era prin 1968. Aveam șaisprezece ani, eram o tânără hippie care purta cămăși înflorate,

jeanși găuriți și bocanci de piele sau umblam desculță, prinsă în mreaja drogurilor. Părinții mei erau înnebuniți. Încereau din răspuțeri să comunice cu mine, dar eu făceam să le fie imposibil. Răzvrătirea mea nu era numai împotriva lor, ci ca să mă salvez pe mine. Deși nu era cu puțință ca mama și tata să mă iubească mai mult, mă simțeam sufocată de mentalitatea lor convențională în privința modului cum credeau că ar trebui să fiu și a ceea ce m-ar face fericită. Country cluburi evreiești, haine „prezentabile”, prieteni potriviți... Nu prea eram de aceeași părere. Au fost nopți în care chiar am dormit în jeanșii mei dragi (pe care mama îi detesta), numai ca să mă simt mai liberă. În același timp, nu voiam să fiu așa, atât de sensibilă, de parcă nu aparțineam lumii acesteia. Din copilărie am avut multe premoniții și vise care s-au adeverit, de exemplu acelea prin care am prezis moartea bunicului sau divorțul prietenilor părinților, când nimeni nu se aștepta la asta. Aceste întâmplări și altele similare mă tulburau. De parcă n-ar fi fost destul, părinții s-au speriat atât de tare, că mi-au interzis să le mai vorbesc despre premonițiile mele. Atunci m-am convins că ceva nu era în regulă cu mine și că trebuia să scap de spaima asta singură. Nu îmi doream eu să prevăd lucrurile acelea. Dar pur și simplu mi se tot întâmplau. Niște forțe uriașe clocoteau înăuntrul meu și nu puteam să le liniștesc.

În cele din urmă, într-o noapte, părinții mei și-au pus în gând să nu mă mai lase să cochetez cu dezastrul. Cu o hotărâre de nestrămutat, mi-au împachetat lucrurile, m-au dus la mașină și și-au internat singurul copil într-o secție a Spitalului de Psihiatrie Westwood, unde, încuiați cu cheia, erau tratați adolescenții care abuzau de substanțe toxice. Mă simțeam trădată, victima unui scenariu și urlam de indignare. Am făcut tot ce am putut ca să-mi ascund frica. Așa a început drumul meu spre libertatea emoțională.

Fiecare moment pe care l-am trăit în spitalul acela mi-e și acum întipărit în minte. Cât am luptat împotriva bunăvoinței

care mi se oferea! La început, mă simțeam un condamnat. Nici vorbă să cooperez. Le puneam tuturor răbdarea la încercare. Refuzam să vorbesc în timpul ședințelor de terapie în grup. Șefa de grup, o tipă în blugi, dură, motociclistă, m-a întrebat: „Judi (cum mi se spunea pe-atunci), de ce ești așa furioasă?”. „Ce? N-am nimic”, răspundeam din scurt, cu gura pungă și clocotind de mânie. Cu cât încerca să mă descoasă cineva mai tare, cu atât mă închideam mai mult în mine, prefăcându-mă în fața tuturor, inclusiv a mea, că eram bine. La fel mă purtam și cu psihiatrul. La ora mesei, douăzeci de adolescenți mâncam într-o cantină cu pereții de culoare bej, folosind tacâmuri din plastic (pentru că cele de metal se puteau transforma în arme), un soi de mâncare cauciucată. Îmi pusesem în gând să mă izolez de toată lumea, până când Windy, o hippie de-a mea, nedespărțită de jacheta ei de piele maro cu franjuri lungi, s-a apropiat de mine. Pare-se că n-a păcălit-o atitudinea mea de arici. Firea inocentă a lui Windy m-a cucerit pe dată; am devenit prietene de nedespărțit.

Eram colege de captivitate și, când eram lăsate în voie, ne strângeam una lângă alta în camera mea cu ferestre zăbrele și ne plănuiam evadarea. Ne imaginam cum ne vom strecura pe lângă personalul care făcea curățenie noaptea, după ce acesta își împingea cărucioarele cu mopuri și găleți departe de camera noastră, și cum vom ieși pe ușa de la intrare a secției încuiate cu cheia. Cum vom fugi pe biciclete până la șoseaua principală de pe coastă, care se afla la câțiva kilometri distanță, și vom porni spre locuri necunoscute. Fără părinți. Fără autorități. Libere! Deși evadarea noastră nu s-a împlinit niciodată, imaginarea planului, chicotelile și cântecele pe care le fredonam ale celor de la Rolling Stones („You can't always get what you want... but you just might find what you need”)\* ne-au făcut captivitatea mai ușoară.

\* „Nu obții întotdeauna ce vrei... dar s-ar putea să descoperi că obții ce ai nevoie“ (N.tr.).

Cu toate astea, uram să fiu închisă și nu vedeam niciun motiv să-mi analizez sau să-mi schimb viața. Dar alte forțe misterioase, mai presus de mine, păreau să acționeze la rândul lor. Mi-amintesc o ușă la capătul holului acoperit cu linoleum verde. Dincolo de ea se afla o curte împrejmuată, unde jucam volei. Lumina răzbătea strălucitoare prin ochiurile gardului de sârmă. Nu puteam să-mi iau ochii de la acea lumină. Tandrețea ei îmi împlânzea furia, mă alina atunci când cuvintele nu reușeau să o facă. De copil, am simțit întotdeauna o prezență care mă veghea, un prieten invizibil care îmi oferea consolare. De obicei stătea ascuns în umbră, dar acum pășea în lumină. În interiorul meu voia să se producă o schimbare, în ciuda protestelor mele. A început cu o viteză proprie. Încet, ca prin minune, m-am înmuiat în timpul celor paisprezece zile petrecute în secție.

Cu ajutorul unui psihiatru competent care m-a înțeles, am început să-mi dau seama că nu mă bucurasem de libertate înainte de a fi închisă aici. Mă răzvrăteam împotriva părinților, dar fără să știu prea bine de ce. Eram reactivă, nu proactivă. Răzvrătirea și respingerea convențiilor puteau fi mijloace de supraviețuire, dar nu scopuri finale. În următorii câțiva ani, acest înger de bărbat m-a învățat cum să-mi tratez mai bine emoțiile, astfel încât să ajung într-un loc care să fie cu adevărat al meu. Tot el m-a ajutat să mă încred în partea intuitivă, vitală pentru cunoașterea sufletului. Munca noastră împreună mi-a adus chemarea spre profesia de medic și dorința de a introduce intuiția în practica medicală – un destin cam neașteptat. Deși ambii părinți erau medici și au existat douăzeci și cinci de medici în familia mea numeroasă, văzând că am o fire boemă, nu au încercat să mă canalizeze spre această profesie. Credeau că ultimul lucru pe care mi l-aș fi putut dori era un doctorat în medicină.

Viața a mers mai departe. Două decenii mai târziu, aveam să devin psihiatru și să consult pacienți în același spital. Fostul

pacient devenise directorul instituției. Mă simțeam delicios de subversivă. Cât de edificator este să fi fost pacient, să cunoști pe propria piele cum e să fii încarcerat și să te știi la mila unor străini! Ce modalitate de a înțelege de câtă compasiune au nevoie cei care se află în situația în care te-ai aflat și tu și de a învăța cum să arăți aceeași compasiune pe care personalul ți-a arătat-o odată și ție poate fi mai bună decât aceasta? Iată câteva dintre bijuteriile pe care le-am luat cu mine în căutarea libertății emoționale.

Spitalul s-a dărâmat în timpul cutremurului din Northridge, din 1994, și trebuie să recunosc că îmi lipsește atunci când trec cu mașina prin apropiere. Mama și tata nu simțeau aceeași nostalgie. Adolescența mea a fost pentru ei un coșmar din care nu și-au revenit de tot niciodată. Incredibil, dar chiar și la bătrânețe uneori mai simțeau nevoia să mi-o spună. Cu o privire îngrozită, pe care o cunoșteam foarte bine, mai în glumă, mai în serios, îmi spuneau, deși eram adult și medic cu o experiență de câteva decenii de care erau extrem de mândri, „Judith, noi tot n-am trecut peste adolescența ta“.

### ***Bazele libertății emoționale: începutul eliberării tale***

Viața ta e plină de oportunități de a învăța despre libertatea emoțională. Fiecare succes. Fiecare lovitură. Fiecare progres. Felul cum te strecuri prin aceste hățişuri va determina gradul tău de libertate. Vreau să începi să-ți privești emoțiile într-un mod neobișnuit: ca mijloace de transport către schimbare (cuvântul *emoție* vine din latinescul „a se mișca“) și nu doar ca sentimente care te fac vesel sau trist. Consideră-le capabile să-ți pună inima la încercare: așa trebuie să le vezi. Lucrurile prin care treci – prin care trecem cu toții – au un scop mai profund. De aceea e atât de necesară libertatea emoțională – pentru ca dragostea din noi să poată înmuguri. Albert

Camus a spus: „Libertatea nu e altceva decât șansa ca lucrurile să fie mai bune”. Pentru a fi așa, trebuie să începi să vezi fiecare întâmplare din viața ta, înălțătoare sau distrugătoare, cutremurătoare sau obișnuită, ca pe o șansă de a deveni mai puternic, mai deștept, mai luminos.

Dar aici mulți dintre noi se izbesc de un zid. Ne e rușine să recunoaștem că ne este teamă, că nu suntem suficient de buni, că suntem singuri, de parcă am fi eșuat sau am fi făcut ceva rău. De fapt nu este așa. Greșim atunci când ne așteptăm să fim liniștiți tot timpul. Odată, un pacient care suferea de depresie s-a scuzat: „Aș fi vrut să vin la dumneavoastră cu o problemă mai spirituală”. Mi-a părut rău pentru el, dar, la fel ca atât de mulți oameni care suferă și care au această percepție, greșea. A înfrunța emoțiile – oricare dintre ele – e un act de curaj, care te înalță spiritual.

Când îți analizezi trăirile, iată o formulă pentru eliberare care nu dă greș: îndrăznește să-ți păstrezi o inimă mare, chiar dacă ai avut un motiv serios să te simți rănit sau dezamăgit. Efortul nu e niciodată în van. În timp ce faci asta, împotrivește-te cu tărie cinismului sau claustrării (claustrarea mi se pare mai rea decât moartea). Indiferent ce ți s-a întâmplat, întotdeauna există speranța de a te schimba și vindeca. Există miracole. Nu-ți fie teamă să ți le dorești.

Trebuie să începi prin a înțelege noțiunile elementare ale libertății emoționale. Iată o rezumare a procesului. Ca să ai clar în minte scopul și țelurile tale, poți să revii la ea în timp ce explorezi principiile acestei cărți.

### CE ÎNSEAMNĂ LIBERTATEA EMOȚIONALĂ?

E capacitatea de a oferi și primi mai multă dragoste. Ca să poți face asta, trebuie să accepți stările benefice, iar pe cele malefice să le înfrunți și să le lași să se risipească. În loc să te agiți, să spunem, înfuriindu-te după ce ai fost

rănit, reacțiile tale vor lua naștere într-un loc mai centrat, mai empatic. Libertatea emoțională implică atât evoluție personală, cât și evoluție spirituală. Să înveți să depășești stările malefice în loc să te lași copleșit de ele te ajută să crești spiritual și să te ridici deasupra a ceea ce te minimizează. Să devii liber înseamnă să înlături emoțiile neproductive și să te vezi pe tine și pe ceilalți prin lupa inimii.

### LA CE ÎMI FOLOSEȘTE?

Ca să te eliberezi de emoțiile negative, care sunt ca niște nisipuri mișcătoare. Când se acumulează, îți absorb liniștea și puterea de înțelegere, distrug relații și în cele din urmă te îndepărtează de bucuria și minunăția lumii.

### CUM O DOBÂNDESC?

Emoțiile devin o trambulină pentru conștiința superioară odată ce îți dai seama că fiecare te învață o lecție. Îți voi arăta, de exemplu, cum să te înarmezi cu răbdare pentru a lupta împotriva frustrării. Cu toate acestea, uneori, ca în cazul tristeții acute, trebuie să înveți să recunoști sentimentele, pentru că invidia o poți vindeca și transforma. Sunt două etape de procesare a emoțiilor. În prima etapă trebuie să recunoști într-un mod sănătos sentimentul brut, în loc să îl negi sau să îl ascunzi. A doua constă în transformarea sentimentului negativ. Îți voi arăta multe metode de a proceda așa cu o diversitate de sentimente.

### REZULTATUL?

Te vei simți mai fericit, mai flexibil și mai plin de viață; de asemenea, vei fi mai blând cu tine însuși, cu prietenii și cu familia. Vei avea mai multă răbdare cu colegii de muncă și vei putea să rezolvi problemele într-un mod eficient. Îți vei putea trezi cele mai ascunse instincte și, prin puterea

inimii, vei depăși chiar și cele mai triste situații. Te vei simți hrănit și protejat de o forță spirituală care îți va arăta că nu ești niciodată singur.

SAVUREZ această poveste a băștinașilor americani, pentru că arată esența libertății emoționale:

*Un șef povestește tribului său despre doi câini din mintea sa: unul este alb, bun și curajos; celălalt e negru, adică răzbunător și mânios. Amândoi câinii se luptă de moarte. Un tânăr curajos și nerăbdător să afle deznodământul poveștii întreabă: „Care va câștiga?”. Șeful răspunde: „Cel pe care îl hrănesc“.*

Amintindu-ți această pildă, pune-ți în gând să hrănești ce e mai bun și mai frumos în tine, iar această atitudine va impulsiiona eliberarea.

Țelul libertății emoționale e echilibrul. Deși în cultura vestică a-ți exprima sentimentele a devenit o religie pop – făcând din exprimarea sentimentelor un scop în sine –, ideea nu e să le afișezi cu indulgență sau să-ți construiești ziduri sentimentale. Ideea e să devii o persoană mai sensibilă și mai conștientă. Un alt țel este să te reconectezi cu energia vitală, care crește dacă nu e distrusă de stres și pesimism. Ce minunat e sentimentul că te afli pe aceeași lungime de undă!

Nu poți să-ți faci pur și simplu un plan de a dobândi libertatea emoțională. De-a lungul cărții, voi sublinia continuu faptul că o poți dobândi prin înțelegerea liniară a biologiei umane și a comportamentului, dar și datorită transformării care a început intuitiv în sufletul tău. Ca să aduci schimbarea în bine pe care ți-o dorești, pregătește-te să activezi toate capacitățile tale de percepere, chiar și pe cele pe care până acum nu ți-ai dat seama că le ai. Nu trebuie să te mulțumești cu firimituri, ci să-ți evaluezi toate posibilitățile.

### ***Depășind limitele medicinei convenționale: Integrarea intuiției în perceperea emoțiilor***

Unul dintre avantajele profesiei de psihiatru îl reprezintă posibilitatea de a arunca o privire asupra celor mai profunde și ascunse sentimente ale celorlalți. De-a lungul anilor, am avut ocazia să ajut nenumărați pacienți și participanți la seminare – copleșiți de frică, neliniște sau depresie – să lupte pentru a-și dobândi libertatea. Nu-mi sunt deloc străine astfel de necazuri, și eu am trecut prin foc din punct de vedere emoțional. Toți am străbătut locuri pline de durere. Dar, așa cum îți voi arăta, există o cale de ieșire pe care e mai bine să o găsești mai devreme decât mai târziu. Pentru pacienți și pentru tine, eu voi fi moașa care te va ajuta să renaști într-un eu mai bun, mai liber.

Astăzi, îmbin practicile medicinei convenționale cu intuiția ca să-mi ajut pacienții să obțină libertatea emoțională. În ședințele de psihoterapie analizez mesajele nonliniare ale imaginilor, cunoștințelor, energiei și viselor, precum și introspecțiile pe care mi le oferă mintea analitică. Acest amestec organic de sensibilități mă ajută să folosesc la maximum cunoștințele tradiționale și să ascult ce scoate la iveală intuiția – înțeleptul din spatele gânditorului. Intuiția îți permite să scotocești prin cele mai ascunse cotloane ale sufletului, unde nu poți ajunge prin fraze sau paragrafe și unde se fac cele mai neașteptate conexiuni. Apoi îi învăț pe pacienți să-și folosească propriile abilități intuitive ca să se cunoască mai bine emoțional pe ei înșiși și pe ceilalți, în așa fel încât viețile lor să nu fie tulburate de alerte false. Dar această integrare nu s-a făcut de la sine și nici nu am practicat întotdeauna psihoterapia în felul acesta.

Am dobândit bazele cunoașterii și ale controlului emoțional pe când eram psihiatru rezident începător, la începutul anilor 80. Lucram în secția de urgențe din trei în trei nopți la UCLA și în spitalele pentru veterani de război. În acele cazane sub presiune am învățat despre emoții cât n-aș fi învățat

din tomuri întregi. M-am burdușit cu adevăruri și mi s-a frânt inima în fața acelei experiențe profund umane. Munca mă solicită cu totul. Dar era o muncă bună și adevărată. În timpul acelor nopți interminabile am înțeles totul. O fată slabă cât un băț, anorexică (dar care se credea grasă), avea o perforație de esofag de la efortul repetat de a vomita ca să piardă în greutate. Pacienți sinucigași, care puteau fi mama, surorile, fiii noștri, sângerau cu încheieturile crestate. Oamenii erau atât de schilodiți de panică, încât abia mai puteau respira. Suferința văzută de aproape era altfel de cum mi-o imaginasem. În parte, adrenalina care mă anestezia a făcut această experiență neobișnuită mai suportabilă. În același timp, eram copleșită de dorința de a le ușura pacienților mei suferința și de a le da speranță. În vârtoarea crizelor, ei stăpâneau toate simțurile mele. A fost un altruism antrenant, pe care nu-l mai cunoscusem până atunci. Deși auzisem, ca studentă la medicină, de compasiune, nimeni nu ne vorbea despre o stare atât de profund schimbată a lucrurilor sau despre cât de mult te proteja ea și te ajuta să rămâi limpede, să reacționezi rapid, să nu te epuizezi. Dar, de fapt, compasiunea este însăși esența vindecării.

Acele zile de pregătire medicală au fost uluitoare. Am putut vedea detalii nefardate din viața pacienților. Fără înfrumusețări. Fără cenzură. Starea de fapt a lucrurilor, fie plăcută, fie terifiantă, m-a mișcat profund atunci ca medic și continuă să o facă. Sunt veșnic curioasă să aflu de ce simțim ce simțim și de ce nu simțim anumite lucruri. Îmi doresc foarte mult să aflu.

Privind în urmă, îmi dau seama că în timpul practicii doar am atins ușor libertatea emoțională. Și asta fie că tratam pacienți a căror viață era în pericol, fie persoane care făceau psihoterapie pentru tot felul de probleme, de la o slabă încredere în sine, la relații dificile. Oricât de importantă ar fi psihoterapia și/sau medicația în anumite situații, mi-am dat seama că acestea nu pot oferi de obicei nivelul de libertate emoțională pe care și-l doresc pacienții. Era important să le alin simptomele și să

descopăr cauzelor care le produceau. Dar nu era suficient. Mi-au fost necesare alte aptitudini, pe care nu le-am dobândit practicând medicina tradițională.

Am fost întotdeauna fascinată de modul în care știința și cunoașterea intuitivă se întrepătrund în medicină – flirtul elegant al materialului cu imaterialul. Refuz să iau partea uneia în defavoarea celeilalte. Vreau să arăt că, împreunate, cele două discipline dau un sens mai complet și mai interesant personalității noastre din punct de vedere emoțional. (Procesul încorporării intuiției în știință l-am descris în cărțile *Second Sight. Dr. Judith Orloff's Guide to Intuitive Healing și Positive Energy.*)

Această întrepătrundere nu i-ar fi mirat pe alchimiștii medievali, care își doreau să îmbine știința cu instinctul ca să descopere misterele Universului. Acei filosofi ai secolului al șaisprezecelea nu ar fi reflectat asupra muzicii, astronomiei sau matematicii fără să le observe acestora puterea emoțională și divină. Atunci când încercau să prefacă plumbul în aur, căutau transformarea unei substanțe oarecare într-una superioară. Din perspectiva unui alchimist, geometria e mai mult decât calculul steril al unor puncte, linii sau unghiuri lipsite de viață. E mai degrabă o artă care îți îmbogățește conștiința, inclusiv emoțiile. Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru alchimiștii din toate timpurile, trecute și actuale, din toate profesiile, care se adresează esenței noastre în totalitate, fără să omită nicio parte din ea. Această perspectivă unitară nu trebuie păstrată în întuneric, așa cum s-a întâmplat de mult prea multe ori de-a lungul timpului.

Carl Jung spunea: „Alchimia își propune să dobândească această comoară greu de dobândit și să o transpună în formă vizibilă”. De la această idee am început să dezvolt câmpul pe care îl numesc psihiatrie energetică. Scopul meu a fost să aduc alchimia în medicină și să contribui la reinventarea psihiatriei, astfel încât acest domeniu să includă și magia, să fie mai larg și să nu se rezume la prescrierea unei rețete. Am ajuns