

НЕВИРАЖЕНІ ЕМОЦІЇ: НЕВИДИМА ЕПІДЕМІЯ

Правда дивніша за вигадку, але тільки тому,
що вигадка зобов'язана дотримуватися можливого,
правда ж — ні.

— МАРК ТВЕН

Де ви були би без своїх емоцій? Якщо сукупність усіх переживань утворює гобелен вашого життя, то саме емоції, які ви відчували, надають цьому гобелену кольору.

Спробуйте уявити на мить світ, у якому не існує емоцій. Радість була б неможливою. Не було б відчуття щастя, блаженства, милосердя чи доброти. Любові також ніхто не відчував би — жодних позитивних емоцій.

На цій уявній планеті без емоцій не було б і негативних емоцій. Ні смутку, ні гніву, ні депресії, ні горя. Жити на такій планеті означало би просто існувати. Без здатності відчувати емоції життя зводилося б до сірого, механічного ритуалу — від народження до смерті. Будьте вдячні за те, що ви здатні відчувати емоції!

А чи є емоції, які ви пережили, але воліли б ніколи не відчувати? Якщо ви подібні до більшості людей, у вашому житті були й темні періоди. Ви, ймовірно, пережили моменти тривоги, а також часи скорботи, гніву, розчарування та страху. Ви могли переживати періоди смутку, депресії, заниженої самооцінки, відчаю чи цілу низку інших негативних емоцій.

Ви, можливо, не усвідомлюєте, що деякі негативні емоції, які ви пережили, навіть якщо ви відчували їх давно, можуть створювати для вас проблеми зараз. Так, деякі з ваших давніх переживань усе ще впливають на вас — тонким, але вкрай руйнівним чином. «Код емоцій» — це про знаходження цих старих емоцій і звільнення від них назавжди.

Наше страждання здебільшого спричинене негативними емоційними енергіями, які застрягли всередині нас. «Код емоцій» — простий і потужний метод виявлення й усунення цих застряглих енергій.

Чимало людей переконалися, що, звільнившись від застряглих емоцій, вони зможуть жити здоровішим і щасливішим життям. Одна єдина заблокована емоція може спричинити як фізичні, так і емоційні проблеми.

Наступні приклади з реального життя ілюструють, як звільнення від заблокованої емоційної енергії за допомогою «Коду емоцій» може привести до приголомшливих і миттєвих покращень фізичного та емоційного добробуту.

Елісон одразу позбулася виснажливого болю в стегні й змогла танцювати у своїй виставі того ж вечора.

У Лінди зникли постійні суїцидальні думки.

у Дженніфер зникла хронічна тривожність, вона відчула впевненість, про яку давно мріяла.

Лорі вперше в житті змогла відчути Божу любов до себе.

Шерил нарешті отримала можливість відпустити злість на колишнього чоловіка й налагодити чудові, люблячі стосунки з новим чоловіком.

Джулія блискуче склала тест, який провалювала кілька разів.

У Ларрі зникли біль у нозі й кульгавість.

У Конні більше немає алергії.

У Ніла зникла образа на керівника, яку він відчував протягом двох років.

Йоланда нарешті схудла після багаторічної боротьби із зайвою масою.

Булімія Джоан зникла протягом тижня.

У Тома покращився зір.

У Джима зник біль у плечі.

У Мінді минув синдром зап'ясткового каналу.

Біль у коліні Сенді, з яким вона зверталася до трьох різних лікарів, зник за лічені секунди.

Нічні жахи Керол, що переслідували її понад 30 років, зникли протягом тижня і більше не поверталися.

Я був присутній під час кожного з цих випадків і багатьох інших, подібних до них. За роки практики й викладання я став свідком незліченної кількості зцілень, які здаються дивовижними, — і все це завдяки простому вивільненню заблокованих емоцій за допомогою «Коду емоцій».

Моя мета під час написання цієї книжки — навчити вас знаходити й усувати невивільнені емоції в собі

та інших. Лікар, рибалка, домогосподарка чи підліток — ви можете опанувати «Код емоцій». Це просто. Кожен здатен навчитися позбуватися реальних і руйнівних наслідків невивільнених емоцій.

Що таке емоції?

Упродовж днів і років життя ви постійно переживаєте різноманітні емоції. Усі ці почуття мають певну мету: вони забезпечують мотивацію, напрям і зв'язок із вашим тілом, вашим вищим «Я» та божественним. Негативні емоції також можуть бути корисними, навіть якщо часом вони неприємні чи болісні. Усі ми час від часу переживаємо емоційні крайнощі — схоже, це частина того, що означає бути людиною.

Наші емоції не виникають нізвідки — їх створює наше тіло на основі двох чинників: того, що ми переживаємо в цей момент, і тієї інформації, яка зберігається в наших тілі та розумі з минулих досвідів. Тож незалежно від того, відчуваємо ми радість чи сором, — кожна емоція йде з глибини і не просто так.

Із чого складаються емоції? Ми обговоримо це детальніше пізніше в книзі, але якщо коротко: емоції — це вібрації чистої енергії. Кожна емоція має свою унікальну вібраційну частоту.

Усе у Всесвіті складається з енергії, і емоції — не виняток. Квантова фізика довела, що енергії впливають одна на одну. Звідси випливає: ми відчуваємо дію енергії наших емоцій, тому що наші тіла також складаються з енергії. Цей простий факт пояснює, чому емоції можуть настільки глибоко впливати на нас на ментальному, емоційному та фізичному рівнях.

Емоційний досвід двома словами

Коли ми переживаємо емоцію, відбуваються три процеси. По-перше, наше тіло створює емоційну вібрацію. По-друге, ми починаємо відчувати цю емоцію, а також усі думки чи фізичні відчуття, які її супроводжують. По-третє, ми вирішуємо відпустити емоцію та рухаємося далі. Зазвичай цей процес триває від кількох секунд до кількох хвилин. Цей останній етап називається *опрацюванням*, і коли він завершений, ми успішно проходимо через емоційний досвід — і він більше не повинен створювати нам проблем.

Однак, якщо другий або третій етап переривається, емоційний досвід залишається незавершеним і енергія цієї емоції, найімовірніше, застрягне в тілі. Ми досі не повністю розуміємо всіх причин, чому емоції не опрацьовуються повністю. Схоже, що приголомшливішою або екстремальнішою є емоція, то більша ймовірність, що вона застрягне. Можуть існувати й інші причини, як-от слабкість у тілі або наявність багатьох старих, незавершених емоційних реакцій подібної вібрації. Але ми розглянемо це детальніше згодом.

Що таке застрягла емоція?

Попри наше бажання забути деякі емоційно важкі моменти, які ми пережили, вплив цих подій може залишатися з нами у формі застряглих емоцій. Іноді ми можемо свідомо пригадати ці важкі події, а іноді — ні. Однак пам'ятаєте ви болісну подію чи ні — насправді це не має значення, бо ваша підсвідомість її *пам'ятає*. І ми можемо дістати цю інформацію, використовуючи «Код емоцій».

Багато людей, які пережили сильну травму, блокують цілі роки свого життя й майже нічого не пам'ятають. Проте «Код емоцій» дає змогу обійти свідомий розум. Замість цього ми звертаємося до життєво важливої інформації з підсвідомості про застрягли емоції.

Щоразу, коли ви застрягаєте в емоції, ви ніби застрягаєте всередині тієї травматичної події, яку колись пережили. І замість того щоб пройти далі через момент гніву чи тимчасовий сплеск горя або депресії, ви зберігаєте цю негативну емоційну енергію у своєму тілі. Із часом вона може спричинити значний фізичний і емоційний стрес.

Більшість людей дивується, дізнавшись, що їхній емоційний багаж набагато буквальніший, ніж вони уявляли. Застрягли емоції насправді складаються з чітко визначених енергій, які мають форму й об'єм. Вони невидимі, але цілком реальні.

ОБРАЗА НІЛА

У цій історії канадський учитель розповідає, як складна життєва ситуація спричинила появу застряглої емоції, що залишалася з ним протягом тривалого часу й негативно впливала на його життя.

Кілька років тому, коли я викладав у школі, у мене зовсім не склалися стосунки з директоркою. Ми конфліктували майже з першого дня через різні причини. Вона була надзвичайно жорстокою, мстивою і принижувала мене в усіх можливих формах.

Нарешті, десь у січні під час навчального року я здався. Пішов до лікаря і взяв лікарняний через стрес. Він порадив: «Візьміть трохи часу, щоб відпочити, відновитися та оговтатися». Тож я так і зробив: три місяці відпочивав, а коли цей період добігав кінця, повернувся до шкільної ради з медичним висновком про одужання, але з умовою від лікаря, що мене не слід знову повертати в ту саму ситуацію — із цією доволі неприємною директоркою.

Утім почуття, пов'язані з нею і всією тією ситуацією, не відпускали мене. Вони часто спливали в пам'яті: я знову й знову прокручував усе в голові, відчуваючи, як піднімається тиск, наростає гнів і образа через те, як зі мною поводитися, і через те, що вона так і не зазнала жодних дисциплінарних стягнень, хоча мала репутацію, скажімо так, досить підступної людини стосовно вчителів, які не погоджувалися з її підходом до керівництва.

Так тривало два роки. Я не міг спати ночами: мене настільки розривали зсередини всі ці негативні почуття, які я носив у собі. Ми поїхали до Південної Каліфорнії, щоб відвідати доктора Бреда Нельсона в його клініці, і... він звільнив мене від цього почуття образи. Коли він зробив це, я відчув (я насправді відчув!), як щось полишило мене. Я досі не люблю цієї жінки, але в мене більше немає тих негативних почуттів, підвищеного тиску, гніву, образи, які володіли мною протягом кількох років.

Отже, це історія про емоційне блокування, яке зникло завдяки цим принципам і «Коду емоцій», якого навчає доктор Бред.

— Ніл Б.