

## Introducere

---

**D**ecodificarea biologică permite înțelegerea originii unei boli, indiferent de natura ei. Conform acestei metode, locul în care resimțim simptomul în corp indică o emoție reprimată și o semnificație asociată unui eveniment perceput ca neplăcut, numit șoc biologic.

Boala nu mai este privită ca un rău sau ca o problemă, ci mai degrabă ca un indicator pornind de la care fiecare dintre noi poate începe un proces de transformare personală.

Astfel, putem să identificăm cauza profundă a unui simptom recurent, să conștientizăm simbolismul pe care îl reprezintă pentru pacient, să găsim emoția legată de respectivul disconfort sau patologie și să eliberăm pacientul de acea emoție. Prin urmare, adaptarea biologică reprezentată de simptom nu mai are rost să existe, iar simptomul dispare de la sine.

### **Întotdeauna și niciodată...**

Cartea de față, pe care tocmai o ții în mână, este în același timp veche și nouă, la fel ca propriul corp. Construit în mii de ani de adaptare la mediu, corpul este martorul supraviețuirii noastre în condiții de stres extrem de variate: frig, căldură, război, foamete, schimbări de tot felul... Faptul că existăm acum este semnul incontestabil al succesului celei mai recente versiuni biologice care este corpul, acest corp pe care nu îl putem separa de spirit. Iată, de fapt, întregul subiect al cărții – un volum complet nou, deoarece totul, de la început și până la sfârșit, a fost revizuit și completat față de ediția anterioară. În fața succesului pe care l-au avut edițiile anterioare, mi s-a părut indispensabil să ofer un manual completat, îmbogățit cu noi interpretări și decodificări. Nu te teme, ceea ce a fost scris rămâne valabil, în sensul că rolul ochilor este să vadă, al

plămânilor să respire, iar eczema este în continuare legată de un conflict de separare. Cu toate acestea, din momentul în care lucrarea a fost publicată prima dată, eu și colegii mei am continuat să ne ascultăm corpurile din punct de vedere biologic. În plus, am înțeles dintr-o nouă perspectivă legăturile dintre boală și ceea ce simțim în planul biologic conflictual, ajungând astfel la noi decodificări ale afecțiunilor. Toate experiențele au fost reunite în această lucrare împărțită pe aparate, tocmai fiindcă propriul corp este un ansamblu de aparate: digestiv, respirator, renal, cardiac... Toate sunt interconectate ca să ne mențină în viață, asigurând astfel câte o funcție specifică, unică: digestia, respirația, excreția...

### Surse

În ceea ce privește sursele acestor ipoteze și decodificări biologice, vei găsi din când în când în text numele persoanei prin intermediul căreia mi-a parvenit interpretarea. Firește, ea nu îi aparține în niciun fel, nefiind autorul ei, ci cel care a descoperit-o. Și, lucru curios, dar nu atât de surprinzător pe cât ar părea, uneori aceeași decodificare a ajuns la mine de la două persoane care nu se cunoșteau, dar care, pur și simplu, **aveau aceeași percepție sau tip de ascultare biologică**. Astfel, decodificarea meningelor mi s-a părut evidentă ascultând o pacientă care se temea pentru creierul ei și voia să-l protejeze (unul dintre rolurile acestui înveliș, meningele, fiind protejarea creierului). Imaginează-ți ce surpriză am avut când am auzit un medic propunând aceeași decodificare la o conferință, câteva zile mai târziu. De altfel, observ destul de des asemenea sincronicități.

Din aceste motive, am ales să nu indic în mod sistematic autorul după fiecare decodificare. După părerea mea, pacientul, afectat de exemplu de paralizie, astm sau hemoroizi, dar și terapeutul care trebuie să le decodifice, nu vor avea niciun interes să știe că X sau Y a fost primul care a pus asta în cuvinte. Singurele cuvinte care contează sunt *a auzi*, *a se cunoaște* și *a se schimba*. Astfel, nici textul nu va fi încărcat inutil și nici egourile celor care au făcut descoperirea. Și apoi, în unele cazuri pur și simplu am uitat cum a ajuns informația la mine. Oare în timpul consultației m-am simțit brusc iluminat? La lectura lucrării lui Robert Guinée?

În timpul unei conversații cu Jean-Jacques Lagardet sau Philippe Lévy? Esențială, în fond, este împărtășirea experiențelor; căci știu, din mărturiile voastre, beneficiul pe care l-ați avut și pe care îl veți putea obține de aici.

Frazele conflictuale vor reprezenta adevărate indicatoare pe drumul pe care îl parcurgi. Scopul căutării nu este indicatorul; acesta semnaleză o emoție, dar nu este o emoție. Așadar, nu te opri niciodată la un indicator, niciodată înainte de a fi re trăit acele emoții, acele trăiri până la capăt, adică până la transformarea lor. Mergi până la capătul drumului, de preferat în doi. „O nenorocire împărtășită se diminuează la jumătate“, spune un proverb suedez. Șocul este o dramă pe care ai trăit-o singur. Rezolvarea constă în a retrăi aceeași dramă, dar în doi. „Îți împrumut urechile mele pentru ca tu să te poți auzi mai bine“, a spus și a pus în practică atât de bine Françoise Dolto.

### **Aspectele specifice ale decodificării biologice**

Deși există și alte lucrări foarte interesante în care se discută despre cauzele psihoemoționale ale bolilor, aș vrea să trec în revistă elementele specifice ale decodificării biologice.

Nu este vorba despre conflicte psihologice, ci despre unele biologice. Dar ce înseamnă mai exact acest lucru? Într-adevăr, mulți cercetători sunt de acord în prezent că boala are un sens precis: psihologic, simbolic, metafizic... Ipoteze mereu fascinante atunci când îl ajută pe bolnav să se descopere pe sine. Până și Hipocrate afirma: „Corpul creează o boală pentru a se vindeca“. Dar de ce anume să se vindece?

- De ceva mai rău decât boala, evident! Altfel, totul s-ar rezuma la o cruzime perversă, lipsită de logică.
- De ceva de care nu suntem conștienți, desigur, pentru că altfel toată lumea ar fi căzut de acord asupra originii bolilor!
- De ceva pentru care boala ar reprezenta o soluție, o ieșire de urgență. Este principiul de bază al decodificării biologice: boala este utilă și, uneori, vitală! Iată ceea ce eu numesc „sensul biologic“ al bolilor. Despre ce este vorba?...

### Sensul biologic

Ești pe deplin conștient de propria respirație? De volumul de aer pe care îl folosești în acest moment? De ce procent din plămâni folosești la fiecare respirație? Știi ce procent din capacitatea ta respiratorie folosești de obicei? 80%? Nu. 50%? Nici. Aproximativ 9% (o jumătate de litru din șase litri de capacitate pulmonară).

Dar procentul capacității tale musculare? Îți folosești în fiecare moment toți mușchii la maximum? Nu, bineînțeles. Dar capacitatea ta cardiacă, digestivă, intelectuală? Folosești doar un procent mic, întotdeauna. Ce să mai spunem despre spermatozoizi, domnilor? Sau, în cazul doamnelor, despre ovule? Într-o viață, câte au fost utile? Numărați-vă copiii și veți avea răspunsul. Atunci, de ce acest surplus de plămâni, acest exces de mușchi, această risipă de spermatozoizi, de stomac, de inimă? Puteți trăi o viață normală cu un singur rinichi, un singur plămân și 60% din arterele coronare blocate! Uimitor, nu-i așa?

Există un sens pentru acest surplus de organe, pentru această aparență inutilitate: situațiile de urgență, de excepție. Urci scările în fugă, ești urmărit de un câine turbat, ai pierdut autobuzul și alergi pe stradă... În astfel de momente, vei folosi 100% din plămâni, artere sau mușchi... Prin urmare, corpul își întreține majoritatea celulelor doar „pentru orice eventualitate!“

Dar dacă situația devine și mai excepțională, atunci rezerva de plămâni, inimă, creier, intestine etc. nu va mai fi suficientă. Imediat, corpul produce surplusul necesar: la soare, se bronzază; în seara de Revelion, va produce mai multe sucuri digestive; dacă mergem la altitudine, corpul va produce mai multe globule roșii; și corpul, tot el, va crea mai mult os după o fractură, în anticiparea unor noi agresiuni asupra aceluși os, așa cum cineva care muncește manual are mai multe bătăături pe mâini decât un intelectual.

Corpul are, așadar, trei moduri de funcționare biologică:

- **Funcționarea de bază:** plămânii ventilează de aproximativ 16 ori o jumătate de litru de aer pe minut, inima se contractă de aproximativ 80 de ori pe minut, stomacul secretă 1 litru de acid clorhidric pe zi etc.

- **Funcționarea modificată:** plămânii pot ventila de 22 de ori 2 litri de aer pe minut, inima se poate contracta de 180 de ori pe minut, stomacul poate secreta 1,5 litri de acid clorhidric pe zi etc.
- **Funcționarea de excepție:** în situații neobișnuite, de urgență, reacție neobișnuită, de urgență. Plămânii produc mai mulți plămâni (o tumoare) pentru a capta mai mult aer; ritmul cardiac devine frenetic (tahicardie, fibrilație, extrasistolă); stomacul, de data aceasta, în loc să ceară celulelor să secrete mai mult acid clorhidric, va crea noi celule (un polip) care vor produce mai mult acid; corpul creează un număr impresionant de noi globule roșii, situație în care vorbim despre policitemie etc.

Funcționarea de excepție poate fi fie printr-un exces, așa cum am descris, fie prin deficit: mai puține globule roșii, mai puțin acid clorhidric, mai puțini plămâni, mai puțin stomac, mai puțini rinichi, mai puține oase... dacă este necesar pentru adaptare sau supraviețuire (ulcere, necroză...). De exemplu, în Scandinavia, trebuie să mă bronzez mai puțin pentru a lăsa lumina soarelui să pătrundă în mine (ca în boala vitiligo). În schimb, în Africa se întâmplă exact opusul. În spațiu, oasele se decalcificază, își pierd substanța, nemaiaivând același rol ca în condiții normale, din cauza imponderabilității. În situațiile în care resimt frică, unii își blochează plămânii, își opresc respirația sau își țin respirația.

În consecință, avem cinci comportamente biologice în funcție de necesitate sau de evenimentul exterior:

+++ : produc mai multe alveole, mai multe celule în stomac etc.

+ : respir profund, celulele stomacului meu funcționează la capacitate maximă

**stare obișnuită, de bază:** respir fără să îmi conștientizez respirația, mucoasa stomacului meu produce mai puțin acid

- : îmi blochez respirația, îmi blochez digestia...

--- : se distruge parenchimul pulmonar, se declanșează un ulcer la stomac...

### **Emoția are în spate un fundament biologic**

Emoțiile pe care le resimți apar într-un moment de inconștientă, când ești rupt de tine însuși, fără să-ți dai seama, într-o fracțiune de secundă. Și așa și este dacă stai să te gândești puțin: nu-ți ia un an să te îmbolnăvești, să cazi de pe o scară, să te îndrăgostești sau să rămâi însărcinată! Toate acestea se întâmplă într-o clipă. Se petrec într-un loc și într-un moment precis, pe care ți le poți reaminti întotdeauna. De ce? Pentru că doar așa poți readuce în conștiința ta ceea ce s-a manifestat prin simptom. Dacă nu retrăiești acel moment, acel „bioșoc“, nu vei putea niciodată să intri în contact cu sensul biologic al bolii. Abordarea noastră se bazează pe ideea de a resimți ceea ce ai simțit prima dată inconștient, fără să-ți dai seama.

Bioșocul este un moment de întâlnire între lumea exterioară și lumea ta interioară. Această întâlnire declanșează fie un sentiment de satisfacție, fie de insatisfacție. Poți percepe cele două reacții doar datorită emoțiilor. Emoția este urma conștientă a unei activități interioare, indicatorul unei funcții biologice satisfăcute sau nesatisfăcute. Ai mâncat bine, ceea ce înseamnă că te simți sătul, împlinit. În caz contrar, ești frustrat, furios sau simți că îți lipsește ceva. Ai dormit bine, așa că te simți relaxat, proaspăt. Tot ce te înconjoară îți asigură siguranța, te simți liniștit, iar comportamentul tău reflectă acest lucru, fiindcă te poți relaxa. Dar dacă mediul este ostil, atunci frica iese la suprafață ca să te alerteze și să-ți permită să îți regăsești sentimentul de siguranță.

**Emoția ta apare întotdeauna într-un moment, în mod involuntar, necontrolat și adaptat la o situație exterioară.** Este localizată în corp într-un mod precis (căldură în stomac, tensiune în gât, greutate pe umeri, gol în picioare, furnicături în mâini etc.).

Atunci, este emoția prietena ta? Pentru a-ți răspunde, lasă-mă să te întreb: **care este cea mai puternică energie?**

După părerea mea, despre emoție este vorba. Emoția este combustibilul tău, esența vieții tale, carburantul tău de bază. Emoția este cea care îți permite să mergi înainte, te face să-ți dorești să te dai dimineața jos din pat, să acționezi, te impulsionează să iei decizii și să mergi în direcția

care ți se potrivește. Emoția provoacă întâlniri sau evitări și se află la originea tuturor deciziilor tale impulsive.

Spune-mi, ce ar fi viața ta fără emoții? Emoția plăcerii este cea care te împinge să alegi un fel de mâncare la restaurant. Observă-te! Fără emoții, de ce ai merge la o anumită petrecere și ai alege să te îndrepti spre un anumit coleg? Ideea unei lecturi sau a unei întâlniri creează în interiorul tău – prin anticipare – bucurie sau repulsie, sentiment în funcție de care vei cumpăra cartea sau nu, vei accepta să vorbești cu celălalt sau nu. Uneori, faptul că nu participi la o anumită întâlnire îți creează o stare de disconfort ori vinovăție. Pentru a evita toate acestea, accepti întâlnirea, căci emoția plictiselii va fi mai puțin pregnantă decât cea a vinovăției, de exemplu.

Astfel, există două motoare:

- să te îndrepti spre o emoție pozitivă (sau să o menții);
- să te îndepărtezi de o emoție negativă (sau să o elimini).

Ce te-ai face fără acest motor emoțional? Indiferent că ești conștient de asta sau nu, nu schimbă cu nimic lucrurile. Spune-mi un act pe care îl întreprinzi sau o atitudine generate în lipsa emoțiilor? Poți acționa cu adevărat cu sânge rece?

Este ușor să atribui animalelor aceeași mișcare interioară, mai exact o viață emoțională. Dorința de a te hrăni, de a găsi un adăpost și, atunci când nivelul de hormoni este la apogeu, elanul care îi împinge pe masculi să supravegheze turma de femele, să o dorească sau să lupte pentru ea... Sau frica resimțită în momentul când apare prădătorul. Unii, cei mai îndrăzneți, ar merge până la a atribui o formă de emoție și regnului vegetal. Este suficient să ajungem la un acord legat de ceea ce înseamnă emoția.

Emoțiile tale reflectă la nivel conștient ceea ce trăiești la nivel biologic celular, deoarece emoția are funcția de a-i transmite conștientului că o anumită funcție biologică a fost satisfăcută (sunt împlinit, sătul, ușurat...) sau nesatisfăcută (sunt agresat, frustrat, înfometat...). Din acest punct de vedere cred eu că **„emoția este esența care pune motorul în mișcare“**. Privește în jur! Privește în tine! Fără emoții, nu există viață. Fără viață, nu există emoții. Emoția este deopotrivă cel mai prețios, dar

și cel mai neglijat, renegat, reprimat, minimalizat și demonizat dar. Si-nonimă cu slăbiciunea, este rezervată artiștilor de toate felurile, romanticilor, trubadurilor, cineaștilor, muzicienilor... Căci există convingerea că nu e deloc rezonabil ca adulții serioși să se lase pradă emoțiilor în societate sau să le manifeste, așa că acest lucru se face extrapolând, ca să zic așa. Mergi la un spectacol și acolo privești artistul plângând, asیști la drama sau la furia lui, îl lași să exprime ceea ce te frământă în adâncul tău, îi încredințezi ceea ce nu mai știi să spui sau să-ți spui...

Este dezolant și trist și e păcat. O adevărată risipă! Simt cum mi se rupe inima și simt cum furia îmi urcă în gât, iar sufletul îmi e cuprins de o melancolie densă, ca o ceață de toamnă care acoperă întreaga Londră.

Căci ceea ce te face să trăiești te și ucide prin absență. Da, ceea ce îți aduce plăcere îți provoacă suferință atunci când lipsește.

Dacă spiritualitatea, gătitul sau sportul te fac să vibrezi și dau un sens vieții tale, în ziua în care vei fi privat de ele, va apărea în adâncul tău o întrebare emoțională: de ce să continui să trăiești? Dacă ceea ce se află la originea tuturor plăcerilor tale (de exemplu, sexul, cultura, viața de familie) dispare, cât de mult vei suferi pentru că nu te mai poți lega de această sursă de plăcere?

### **Inconștientul și biologia**

*„În mediul său, individul este în același timp corp și spirit. Succesul adaptării la respectivul mediu depinde de sinergia armonioasă dintre aceste două aspecte ale unei entități existențiale unice. Nu este posibil ca unul să fie afectat și celălalt nu, decât prin iluzia unei priviri care pune accentul pe una în detrimentul celeilalte.“*

– Robert Dantzer, *Iluzia psihosomatică*

În aceste condiții, decodificarea biologică ar răspunde oare profeției lui Sigmund Freud: „Generația voastră va fi cea care va vedea cum se materializează sinteza dintre psihologie și biologie“? Prietenul său, C.G. Jung, nu afirma oare: „Boala conține aurul pe care nu îl vei găsi nicăieri altundeva“? Pentru că bolile, dar și simptomele, poartă în ele toate emoțiile pe care nu le-ai exprimat. De ce? Ei bine:

- **Corpul nostru este ansamblul organelor care își îndeplinesc funcțiile în mod inconștient:** digeră, pulsează, coordonează, filtrează, stochează, secretă...
- **O senzație negativă, apoi o emoție apar atunci când o funcție biologică nu mai este satisfăcută:** să mănânci, să dormi, să fii în siguranță, să te reproduc, să te miști... Atunci ne simțim înfometați, frustrați, furioși, nervoși, în pericol...
- **Inconștientul este biologic, se află în corp, în fiecare dintre celulele noastre. Viața este biologie prin natura ei, prin esență, și psihologică accidental,** adică în cazul unui conflict, al unui neprevăzut.

Și ce este un neprevăzut, un accident, un „bioșoc“? Bioșocul ia naștere într-un moment precis, așa cum este și trăit într-un loc precis. Apare în timpul unui eveniment perceput ca:

- conflictual și neprevăzut;
- dramatic (fără o soluție satisfăcătoare);
- trăit în singurătate (nu putem împărtăși ce simțim, nu avem cuvinte pentru a traduce și a exprima ceea ce ni se imprimă în corp).

El se produce atunci când un eveniment exterior ne găsește neputincioși, când nu mai putem să ne adaptăm *la ceea ce se întâmplă*, nu avem nimic în memorie, în noi, în învățăturile noastre, care să ne permită să ieșim din situație: nicio soluție *conștientă*. În aceste condiții, singura scăpare care ne rămâne este reprezentată de soluțiile din *inconștient*, cele care se află în corpul nostru.

Și unde se află oare aceste soluții inconștiente? În celulele noastre, martore ale evoluției, pentru o rată mai mare de supraviețuire!

Da, exact din acest neprevăzut care este bioșocul apare simțirea, cel mai valoros factor din terapie. Prin urmare, acceptă manifestarea în conștiință a „sentimentului biologic conflictual“, piatra de temelie și o adevărată cheie a biodecodificării cauzelor emoționale ale bolilor. Într-adevăr, sensul acestei cărți constă în trecerea în revistă a fiecărei senzații pentru fiecare boală, deoarece fiecare simptom fizic este o întrupare, o manifestare în propria carne a unui moment precis, un moment conflictual, trăit cu emoție. Și unde se află emoțiile noastre și care este scena pe care se exprimă? Întotdeauna în corp, fără excepție.

### Prezentarea cărții și a structurii sale

Aș vrea să specific foarte clar: ființa umană suferă din cauza lipsei de vocabular. Prin urmare, cartea de față este una de vocabular, care să te învețe să te exprimi. Vei afla astfel, pentru fiecare boală în parte, cuvintele tipice **sentimentului biologic conflictual aferent, mai exact conflictologia**.

Uneori, vei găsi și indicii care te ajută să ai o înțelegere emoțională mai clară a simptomului. Ele vor fi semnalate ca „**Piste de explorat cu prudență**“. Da, cu prudență, deoarece nu avem certitudini pe care să le prezentăm și altora ca atare.

Vei descoperi și alte noutăți, în special paragrafele marcate cu sintagma „**O scurtă lecție**“, gândite ca borne de informare pe parcursul cărții, un fel de carte în carte! Ele au scopul de a te ajuta să înțelegi principiile care guvernează apariția bolii, cum ar fi un *conflict anterior, ciclurile biologice* etc.

\*\*\*

Înainte de a te lăsa în compania cărții de față și tu să petreci puțin timp cu tine, aș vrea să știi cât de prețioasă este fiecare **relație, prietenie, familie, fiecare împărtășire emoțională sau mod de exprimare a vieții interioare...!**

Dacă manifesti în fiecare moment ceea ce simți, îți vei da dreptul de a simți ceea ce simți, de a gândi ceea ce gândești, de a face ceea ce faci, într-un cuvânt, de a fi cel care ești.

Faptul că ai simultan **senzația de intimitate și senzația că te afli în relație** contribuie la propria stare de bine într-o măsură mult mai mare decât ceea ce mănânci, locul unde trăiești sau ceea ce bei! „Ceea ce te purifică, te vindecă și te tratează nu este ceea ce intră în tine, ci ceea ce iese din tine“ ...

\*\*\*

Fie ca această carte să-ți permită să conștientizezi și apoi să exprimi toate emoțiile resimțite: aceasta este dorința mea cea mai arzătoare.