

Dall'autore del Best Seller **IL CODICE DELLA GUARIGIONE**

Alexander Loyd

IL **CODICE** DELL' **AMORE**



**THE
LOVE
CODE**

**ESTRATTO
GRATUITO**

**COME SUPERARE LA PAURA
E RIPROGRAMMARE
LE FALSE CREDENZE**

**CON ESERCIZIARIO PRATICO
PER OTTENERE SUCCESSO, AMORE E FELICITÀ**

**30
ANNI**



INTRODUZIONE

Il Codice dell'Amore

Ho aspettato venticinque anni per condividere queste informazioni pubblicamente. Nel mio ultimo libro, *Il codice della guarigione - The Healing Code* [Macro Edizioni, 2012; *N.d.R.*], ho condiviso la chiave per guarire la fonte di quasi tutti i problemi di salute. Io credo che in queste pagine troverete la chiave della felicità e del successo in ogni ambito della vostra vita. Mi rendo conto che tale affermazione possa sembrare audace. In base alla mia esperienza, non è una questione se questo processo funzionerà o no per voi, l'unica domanda è se lo metterete in atto. Se lo si applica, funziona sempre. In realtà una volta capito come funziona è quasi impossibile non provarlo.

Prima di procedere, vorrei farvi una domanda: qual è il vostro più grande problema o potenziale non realizzato? Qual è quella cosa, nella vostra vita, che dev'essere tirata fuori dal mucchio, che va buttata giù dal divano o che deve sentire il tocco di una bacchetta magica? Vi chiederei di non procedere con la lettura finché non avete in mente almeno una cosa della vostra vita che abbia bisogno di essere riparata, perfino se avete già tentato di tutto ma senza mai ottenere risultati. È una cosa che dev'essere salvata dall'insuccesso o dalla mediocrità e portata energicamente al successo. Penso che il Principio Supremo sia quella bacchetta magica di cui avete bisogno. So che sembra presuntuoso, ma se lo dico è perché l'ho visto succedere praticamente il 100 per cento delle volte con i clienti del mio studio durante gli ultimi venticinque anni. Io credo che possiate applicare il processo presentato in questo libro a qualunque aspetto della vostra vita e che possiate seguirlo mentre si trasforma da bruco in farfalla.

Lasciatemi immaginare cosa sta succedendo adesso nella vostra mente al momento in cui state pensando: “Questo l’ho già sentito dire”. *Infatti l’avete sentito centinaia di volte, e alcuni di voi l’hanno udito talmente tanto da non credere nemmeno che ciò che vi dico sia possibile.* “Certo, un’altra panacea che mi estorce venticinque biglietti e mi lascia fermo al punto di partenza”. Se è questo che avete pensato, vi capisco. Ci sono passato anch’io. Ma devo mettervi a conoscenza di un segreto che riguarda l’industria del successo del self-help: ha una percentuale di insuccesso del 97 per cento.

La percentuale di insuccesso del self-help è il 97 per cento

La maggior parte di noi ha letto o è arrivata a capire da sola che la stragrande maggioranza dei programmi incentrati sul conseguimento del successo e sul self-help fallisce. Se funzionassero, non continueremmo a cercare uno nuovo ogni anno, non credete? E questa cosiddetta industria (che vale dieci miliardi di dollari l’anno soltanto negli Stati Uniti d’America)¹ si prosciugherebbe, poiché se ci fosse un singolo programma che davvero funzionasse per tutti, noi tutti avremmo una vita felice, sana e gratificante. Per esempio, una delle categorie più vendute di opere non-fiction riguarda il dimagrimento. Ora: chi credete che acquisti i libri su come perdere peso quest’anno? Risposta: le stesse persone che li acquistavano l’anno scorso, perché i libri dell’anno scorso non hanno funzionato! Ma il segreto non riguarda il fatto che la maggior parte dei programmi incentrati sul successo e il self-help fallisce, bensì che *gli esperti dell’industria del successo lo sanno già.* E la percentuale di fallimenti è peggiore di quanto pensiamo.

Secondo alcune persone che lavorano all’interno di questo settore commerciale, la percentuale di insuccesso dell’industria del successo (che include libri, conferenze, workshop, program-

1 Wilson, Timothy D., *Self-Help Books Could Ruin Your Life*, in «The Daily Mail Online», 15 agosto 2011.

mi e altro) è approssimativamente del 97 per cento. Il mio collega e amico Ken Johnston ha diretto la più grande società di seminari per l'evoluzione personale in America del Nord e ha parlato in pubblico apertamente per anni di ciò che la maggior parte dei membri di quell'industria si limita a sussurrare a porte chiuse: che la percentuale media di successo ammonta al 3 per cento circa. Da quel 3 per cento di successo ricavano abbastanza testimonianze affinché il loro marketing possa presentare alla gente una macchina del successo che funziona per tutto e per tutti. Ma, *in base alla loro esperienza personale*, non è così.

La cosa ancor più interessante è che la stragrande maggioranza di questi programmi segue lo stesso modello di base:

1. Concentrati su ciò che vuoi.
2. Progetta un piano per arrivarci.
3. Metti in azione il piano.

Ecco fatto. Scegliete il vostro programma, libro, dottore o mentore, e c'è la possibilità che lui o lei vi insegnino una qualche versione di quel modello. Infatti, il modello può essere fatto risalire al primo, pionieristico libro di self-help *Pensa e arricchisci te stesso* di Napoleon Hill, pubblicato nel 1937 e reso poi popolare da altri libri e programmi per lo meno durante gli ultimi sessantacinque anni. Concentrati sui risultati che vuoi ottenere, progetta un piano e usa la tua volontà per metterlo in funzione.

La formula ha senso, non è vero? Naturalmente. È ciò che abbiamo sentito dire per tutta la vita. Il problema è che non funziona. Secondo le più recenti ricerche svolte ad Harvard e a Stanford, che presenteremo in dettaglio nel primo capitolo, questo paradigma non solo è inefficace, ma per il 97 per cento di noi rappresenta un vero e proprio modello di insuccesso.

Perché? I tipici modelli di self-help in tre passi – determina cosa vuoi, fai un piano e lavoraci finché non raggiungi quello che vuoi – si fonda su due componenti: aspettarsi un risultato

finale esterno (step 1 e 2) e affidarsi allo strumento della volontà (step 3). Come apprenderemo nel primo capitolo, le aspettative di per sé provocano lo stress cronico finché il risultato finale viene o non viene raggiunto; e la scienza medica ha ripetutamente dimostrato che lo stress rappresenta la causa clinica di ogni problema che può capitarci nella vita e che in pratica rappresenta una garanzia di insuccesso. Anche dipendere dalla forza di volontà (step 3) virtualmente assicura l'insuccesso, perché essa dipende dal potere della mente conscia. Come scopriremo nel corso del medesimo capitolo, i nostri atteggiamenti subconsci e inconsci sono letteralmente *un milione* di volte più potenti della nostra mente conscia; quindi, se per qualsiasi motivo i nostri subconscio e inconscio si oppongono direttamente alla nostra forza di volontà cosciente, la nostra mente cosciente è invariabilmente destinata a perdere. Inoltre, cercare di “forzare” un certo risultato servendosi della volontà che viene bloccata dal nostro subconscio fa impennare il vostro livello di stress, lo ripeto, attivando la causa di quasi ogni problema possiate avere nella vita.

In altre parole, il motivo per cui si è registrato un insuccesso nel 97 per cento dei casi negli ultimi sessantacinque anni è che il modello comunemente accettato insegna letteralmente a fallire. Gli studenti che hanno usato quel processo stavano semplicemente imparando ciò che veniva insegnato loro. Questo è il fattore decisivo: se le aspettative per loro natura ci sottopongono allo stress, e se fare ricorso alla nostra forza di volontà per raggiungere la felicità e il successo funziona una volta su un milione (e produrrà ancora più stress), allora questo modello non solo garantisce che non avremo felicità e successo a lungo termine, ma significa pure che seguirlo *peggiorerà ulteriormente* le cose rispetto a come sarebbero andate se non l'avessimo mai nemmeno provato.

Potreste chiedervi: *se questo è un modello di insuccesso, allora perché mi sembra tanto giusto e naturale?* Vi sono tre motivi:

- 1. Siete programmati così.** Concentrarvi sul risultato finale dipende dalla programmazione che vi è stata inculcata, nota anche come programmazione stimolo/risposta o programmazione a cercare il piacere/evitare il dolore. Fa parte del vostro istinto di sopravvivenza ed è ciò a cui vi siete affidati quasi esclusivamente durante i vostri primi otto anni di vita: volere un gelato, pianificare di procurarsi un gelato, andare a procurarsi un gelato. Ecco perché appare tanto naturale. Il grosso problema è che da adulti non dobbiamo vivere così, a meno che la nostra vita non corra un pericolo immediato. Dopo aver superato la fascia di età compresa fra i 6 e gli 8 anni, dobbiamo cominciare a vivere in base a ciò che sappiamo essere buono e giusto, in linea di massima a prescindere dal dolore o dal piacere che questo comporta per noi. (Svilupperò ulteriormente anche quest'aspetto nel capitolo 1). Quindi, in parole povere, se da adulti viviamo in base a questo modello, ci comportiamo come bambini di 5 anni senza nemmeno rendercene conto.
- 2. È ciò che vedete fare da tutti.** In altre parole, questo modello è quello che avete visto mettere in atto come esempio del giusto approccio in quasi ogni contesto: vedere qualcosa che volete, immaginare come ottenerlo e usare la vostra forza di volontà per procurarvelo. Quell'esempio vi è dato da compagni, insegnanti e genitori.
- 3. È ciò che gli esperti insegnano da sessantacinque anni a questa parte.** Come ho già accennato, questo modello ha costituito la base di quasi ogni bestseller o programma di self-help per quasi settant'anni.

La tipica metodologia dei moderni programmi finalizzati al self-help e al successo non solo è superata, ma era sbagliata già in partenza. Non mi servono certo statistiche o studi per sape-

re che inseguire un risultato finale con la mia forza di volontà è un modello di insuccesso. Lo so per esperienza.

Circa venticinque anni fa lavoravo come counselor per gli adolescenti e le loro famiglie al fine di aiutarli a restare sulla buona strada e ad avere successo nella vita. Avevo ricevuto una formazione che mi aveva fornito questo tipico modello di self-help e l'avevo seguito per anni, in ogni aspetto della mia vita. Tuttavia, nel mio lavoro con gli adolescenti mi ero ritrovato faccia a faccia con l'insuccesso. Per di più stavo anche avendo problemi finanziari, tanto da arrivare alla bancarotta. Anche se stavo facendo buon viso a cattivo gioco, dentro di me stavo malissimo. Per anni avevo cercato le risposte su come fare per aiutare la gente – e me stesso in particolare – ad avere successo: attraverso la religione, il self-help, la psicologia, la medicina e i consigli di persone che stimavo. Niente funzionava; e naturalmente me la prendevo con me stesso, non con gli insegnamenti. *Semplicemente io non sto dando il massimo, o non lo sto facendo nel modo giusto*, mi ripetevo.

Ero arrivato al punto di buttare tutto dalla finestra, perché sentivo di non poter più vivere la mia vita in quel modo. Ricordo che pensavo: «Come ho fatto a mandare tutto a rotoli così in fretta?». Avevo solo 20 anni e mi sentivo come se stessi fallendo in ogni singolo settore della mia vita. Ebbene, in effetti però la cosa non finiva lì.

Una burrascosa domenica sera del 1988, dopo tre anni di matrimonio, mia moglie Hope mi disse che «mi doveva parlare». Anche se l'aveva già detto migliaia di volte, non aveva mai pronunciato le parole in quel modo. Sapevo istintivamente che stava per succedere qualcosa, e che non era nulla di buono. Faceva fatica a guardarmi negli occhi. Le tremava la voce, ma vedevo che cercava anche di mantenere un tono fermo. Mi disse: «Alex, ho bisogno che tu lasci questa casa. Non ce la faccio più a vivere con te».

Ebbene, io ero cresciuto in una famiglia di mentalità italiana. Bisticciavamo e discutevamo di continuo su ogni cosa, dalla po-

litica alla religione a quello che avremmo fatto nei fine settimana. Ma ero completamente senza parole in quel momento cruciale della mia vita. La sola cosa che riuscii ad articolare fu: «Okay».

Così me ne andai. Riempii come un automa una piccola borsa da viaggio mettendoci poche cose essenziali e me ne andai silenziosamente, senza proferire parola. Andai a casa dei miei genitori e trascorsi tutta la notte in giardino pregando, interrogandomi, piangendo, sentendomi morire nell'anima.

All'epoca non sapevo che quella era la cosa migliore che mi potesse capitare. Nelle sei settimane successive avrei fatto esperienza del punto di svolta più positivo della mia vita. Ero appena stato iniziato a una specie di "scuola spirituale" grazie alla quale avrei scoperto la chiave di tutto: quello che poi avrei chiamato il Principio Supremo che nessuno conosceva.

Ma quella sera mi sembrò che la mia vita fosse ormai finita. Mi chiesi mille volte: "Perché mi sta succedendo questo?". Era una domanda ragionevole, perché se c'era una cosa in cui sarei dovuto riuscire, quella era proprio il matrimonio. Quando Hope e io ci eravamo sposati, eravamo più pronti al matrimonio di chiunque altro conoscessimo. Durante il nostro primo appuntamento ci recammo al parco, stendemmo una coperta sull'erba in una bellissima notte di autunno piena di stelle e *parlammo*. Parlammo, parlammo, parlammo. Ecco tutto. Per sei ore di seguito, parlammo. Nominare qualunque cosa: noi ne parlammo. E quello fu solo il primo appuntamento.

Quando esaurivamo gli argomenti di conversazione, leggevamo insieme dei libri. Ci procuravamo due copie della stessa opera, ad esempio sui rapporti amorosi o su qualche altro argomento di nostro interesse, e la leggevamo ciascuno per conto proprio, sottolineando e scrivendo annotazioni. Poi, quando ci vedevamo, paragonavamo i nostri commenti e discutevamo di ciò che avevamo letto. Abbiamo seguito *volontariamente* un ciclo di consulenze prematrimoniali. Abbiamo fatto dei test della personalità e li abbiamo paragonati, e abbiamo parlato con al-

cuni consulenti dei nostri potenziali problemi e delle loro soluzioni. Quando arrivò il giorno del nostro matrimonio, il 24 maggio 1986, eravamo pronti.

O meglio, *pensavamo* di esserlo. Giunti a quel punto, meno di tre anni dopo, lei non sopportava più la mia vista e anch'io ero molto infelice. Perché?

Quella notte, nel giardino dei miei genitori, ebbe inizio la mia vera educazione. Udii una voce nella mente che credetti essere quella di Dio. La voce mi disse qualcosa che non volevo udire, qualcosa che in effetti mi offese. Poi la voce mi pose tre domande che mi scossero fino al midollo e che nelle sei settimane successive mi deprogrammarono e riprogrammarono riportandomi alla fonte stessa del mio essere; e non sarei stato mai più lo stesso. Quelle tre domande avrebbero costituito l'inizio del Codice dell'Amore, il processo che permette di vivere il Principio Supremo che troverai descritto in questo libro. Mi accadde in un attimo, ma avrei impiegato i successivi venticinque anni per elaborare esattamente come farlo su richiesta per chiunque. In effetti, per com'è configurato oggi, si direbbe che sia l'opposto del tipico modello del self-help in tre passi; e ha anche l'effetto esattamente opposto. Una percentuale di successo del 97 per cento o maggiore, in base alla mia esperienza, contro una percentuale di insuccesso del 97 per cento corrispondente al tipico modello di self-help rimasto in auge negli ultimi sessantacinque anni.

Dopo circa sei settimane di separazione, Hope accettò con riluttanza di uscire con me. In seguito mi confidò che guardandomi negli occhi per la prima volta quel giorno, aveva capito che non ero più lo stesso. Aveva ragione. Anche se il mio aspetto esteriore era identico, mi ero trasformato in una persona completamente diversa interiormente. A causa delle sofferenze che Hope aveva subito, non me l'avrebbe detto né avrebbe abbassato la guardia ancora per parecchio tempo. Ma il risultato era inevitabile e inesorabile.

Anche se successivamente abbiamo avuto delle discussioni legate alla salute di Hope e alle questioni finanziarie², le cose più importanti della nostra vita cambiarono per sempre. Ero stato trasformato dal Codice dell'Amore, e continuavo a esserlo. E anche a Hope cominciava ad accadere lo stesso.

Da quel giorno in poi ho cominciato a insegnare il Codice dell'Amore a chiunque potessi, inclusi gli adolescenti e i genitori che seguivo all'epoca. Indipendentemente da quale problema pensassero di avere, o da cosa dovessero essere salvati, ciò che avevano davvero bisogno di conoscere era il Codice dell'Amore.

Eccolo enunciato in sintesi:

Quasi ogni problema o mancanza di felicità e di successo proviene da uno stato interiore in cui è presente qualche forma di paura; perfino i problemi fisici. E ogni stato interiore di paura deriva da una carenza di amore riferita a quella particolare problematica.

Un altro nome della risposta di paura è *risposta di stress*. Se il problema è costituito dalla paura, allora il suo opposto, l'amore, rappresenta l'antidoto. In presenza di vero amore non può sussistere paura (eccetto se si è in pericolo di vita). Questo ragionamento può sembrare molto teorico. Fortunatamente, in anni recenti sono state svolte ricerche scientifiche che lo confermano (e di cui parleremo nel corso del libro). Tutto, inclusi i vostri problemi di succes-

2 Per ulteriori informazioni sul percorso di guarigione di Hope e su una diversa serie di strumenti che hanno guarito svariati sintomi fisici ed emotivi alla fonte subconscia, cfr. il mio bestseller *Il Codice della Guarigione* (Macro Edizioni 2012), di cui sono coautore con il dottor Ben Johnson. Chi di voi conosce già i Codici di Guarigione potrebbe chiedersi perché mia moglie non si sia servita del Principio Supremo per ricevere aiuto nella guarigione del suo problema di salute. Prima di tutto, non era ancora pronto. Ho impiegato molti anni per svilupparlo al punto da poterne fare uso nella mia pratica professionale, ed ero ancora in fase di scoperta e di elaborazione di due dei Tre Strumenti presentati in questo volume. Ma, cosa forse più importante, avevo provato talmente tante cose su di lei quando arrivai a sviluppare il Principio Supremo (e nessuna di esse aveva funzionato) che, cosa molto comprensibile, lei stava cercando di trovare da sola la propria via di guarigione. Non molto tempo dopo, arrivarono i Codici di Guarigione.

so e le vostre circostanze esterne, si riduce al fatto che interiormente siete in uno stato di paura o in uno stato di amore.

Quando iniziai la mia pratica di consulenza, questo è ciò che cominciai a insegnare ad ogni paziente che avevo in cura: indipendentemente da quale fosse il problema che presentavano (salute, rapporti, successo, rabbia, ansia), ritenevo che la fonte soggiacente risalisse sempre a un problema di paura/amore. Se l'amore avesse potuto sostituirsi alla paura, ritenevo che i loro sintomi sarebbero migliorati in base a modalità irrealizzabili in qualunque altro modo.

Ma scoprii ben presto un problema: limitarsi a dire alla gente di "amare" non funzionava. Farli leggere, studiare e meditare su antichi manoscritti e principi dava raramente risultati. Cercai di insegnare loro "a fare semplicemente" ciò che io avevo imparato a fare in maniera spontanea durante la mia trasformazione, ma praticamente nessuno ci riusciva. Indovinate: stavo insegnando loro il modello dell'insuccesso in tre passi, e non me ne rendevo neanche conto! Stavo dicendo loro di trasformare il loro modo di pensare cosciente basato sulla paura in un modo di pensare basato sull'amore, di mutare le loro emozioni basate sulla paura in emozioni basate sull'amore, e il loro comportamento basato sulla paura in un comportamento basato sull'amore. In altre parole, stavo dicendo loro di concentrarsi su aspettative riferite a risultati finali esterni servendosi della loro forza di volontà! Molti dicevano: «Già... Grazie tante del consiglio». Un'altra persona mi disse con sarcasmo: «Già... Comincio a farlo subito dopo pranzo... Non c'è problema». In seguito ho capito perché erano così sarcastici: avevano già provato a vivere così e non ci erano riusciti, proprio come io stesso avevo tentato di fare infinite volte nella mia vita, prima di quella notte trascorsa in giardino, senza riuscirci.

Quella sera, e le successive sei settimane, avevo vissuto qualcosa di reale che mi aveva trasformato e che ho poi battezzato "aha trasformazionale". Non che da quella sera avessi improvvi-

samente “deciso” di amare e avessi cominciato a farlo per mezzo della forza di volontà. In un attimo era accaduto qualcosa che aveva rimpiazzato il mio stato interiore di paura con uno stato di amore e che mi aveva reso capace di amare in maniera spontanea, come non sarei mai stato capace di fare prima, senza dover ricorrere alla forza di volontà. Avevo percepito la verità come non ero mai riuscito a vederla prima, comprendendo e “sentendo” profondamente cosa fosse l’amore, e sapendo che quella era la verità. Improvvisamente cominciai a pensare, sentire, credere e agire a partire dall’amore anziché dalla paura, dalla pace anziché dall’ansia; la luce invase la mia oscurità e io cominciai a fare senza sforzo delle cose che prima riuscivo a malapena a impormi di fare.

Se pensate al cervello come al disco rigido di un computer, era come se il mio cervello fosse stato istantaneamente deprogrammato e riprogrammato rispetto ai problemi collegati all’amore e alla paura. Era come aver scambiato un pacchetto di software con un altro. Onestamente, quella rivelazione trasformazionale somigliava a una sorta di visione, attraverso la quale per un attimo avevo scorto la verità sull’amore e l’avevo trattenuta in me. Infatti Einstein aveva descritto un’esperienza simile a proposito della sua teoria della relatività. Si era visto mentalmente viaggiare a cavallo di un raggio di luce, e aveva considerato quella visione come l’inizio della sua famosa teoria ($E = mc^2$). La verità gli era stata completamente rivelata in un istante, ma impiegò dodici anni per produrre la matematica necessaria a provarla.

Ben presto imparai che non si può avere un’illuminazione che ci trasforma a comando. Mi resi conto che, per così dire, ancora “non avevo prodotto la matematica”. Avevo bisogno di strumenti pratici e di istruzioni specifiche da poter dare alle persone, affinché tutti indistintamente potessero applicarle a qualunque situazione per deprogrammare la propria paura e riprogrammarla sotto forma di amore, al livello più profondo possibile, al fine di poter realmente *vivere* in base all’amore. Si sarebbe trattato di strumenti realmente rivolti alla fonte di

qualunque problema affliggesse quelle persone, proprio com'era successo a me con la mia rivelazione trasformazionale.

Durante i ventiquattro anni che seguirono mi dedicai proprio a questo. Grazie al lavoro svolto con i miei clienti, alla fine scoprii i Tre Strumenti (che conoscerete nel capitolo 5) che li aiutavano a raggiungere direttamente la fonte subconscia, a de-programmare la paura e a modificare il loro programma innato con un programma basato sull'amore. Non solo scoprii i Tre Strumenti, ma anche l'inutilità del tipico modello in tre passi. In questo libro vi insegnerò come raggiungere finalmente la felicità e il successo in tutti i settori della vostra vita servendovi di questi Tre Strumenti, in maniera naturale, organica e che *non* richieda di fare pressione sulla vostra forza di volontà.

Quando conseguii il master in counseling, appesi alla porta la targa di psicologo ancor prima di ottenere la licenza (ero ancora sotto la supervisione di uno psicologo). Poi feci qualcosa che o irritò o divenne motivo di derisione fra i miei colleghi più esperti di Nashville, nel Tennessee: richiesi ai clienti la tariffa piena da psicologo, pari a 120 dollari per una seduta di cinquanta minuti (e si trattava di più di vent'anni fa). Nessuno lo fa con un master in counseling! Ma io sapevo, in base alla mia esperienza, che avrei visto i miei clienti per un periodo che andava da una a dieci sessioni, di solito nel corso di sei mesi, finché i loro problemi non si fossero risolti e non avessero più avuto bisogno di me.

Gli altri psicologi di solito vedevano i propri pazienti una volta alla settimana per un periodo da uno a tre anni. (Magari state andando da qualcuno di loro ancora adesso). Inoltre, mentre altri psicologi di solito insegnavano ai loro pazienti dei meccanismi di *coping* [fronteggiamento; *N.d.T.*] per affrontare problemi che probabilmente sarebbero rimasti tali per il resto della loro vita, io invece assistevo continuamente alla piena risoluzione dei problemi dei miei clienti. Mi limitavo a insegnare loro ciò che troverete in questo libro.

Sei mesi dopo aver aperto il mio studio in modo così poco ortodosso, avevo una lista di attesa di sei mesi. Inoltre, i miei colleghi facevano la fila per bussare alla mia porta e per telefonarmi, o per imprecare contro di me o per invitarmi cortesemente a pranzo al fine di scoprire cosa diavolo stessi facendo nel mio studio, visto che ora i loro clienti venivano da me.

Il Codice dell'Amore ha cambiato non solo la mia vita, ma anche quella di innumerevoli persone che sono venute nel mio studio. E credo che cambierà anche la vostra.

La percentuale di successo del 97 per cento

Il Codice dell'Amore è in perfetta armonia con l'antica saggezza spirituale e con ricerche e metodologie di avanguardia e fornisce una soluzione che la forza di volontà non è in grado di procurare. Secondo le ricerche che verranno riportate nei capitoli 1 e 8, il tipico modello di self-help in tre passi innesca letteralmente nel cervello un meccanismo che

- ci intontisce;
- ci fa ammalare;
- esaurisce la nostra energia;
- sopprime il nostro sistema immunitario;
- fa aumentare il nostro dolore;
- fa salire la nostra pressione sanguigna;
- fa chiudere le nostre cellule;
- distrugge i rapporti;
- provoca paura, rabbia, depressione, confusione, vergogna e problemi di autostima e identità personale, e
- ci fa agire solo a partire da una prospettiva negativa, anche se indossiamo una maschera felice.

Al contrario, non solo il Codice dell'Amore può *disinnescare* il suddetto meccanismo, ma può anche letteralmente *innescare* nel cervello un altro meccanismo che, secondo la ricerca clinica:

- migliora i rapporti;
- rafforza il legame parentale;
- produce amore, gioia e pace;
- rafforza la funzione immunitaria;
- riduce lo stress;
- abbassa la pressione sanguigna;
- contrasta la dipendenza e l'astinenza;
- stimola l'ormone della crescita umano;
- aumenta la fiducia e la saggezza di giudizio;
- regola l'appetito, la buona digestione e il metabolismo;
- promuove la guarigione;
- stimola il rilassamento;
- stimola l'energia che non induce stress;
- stimola l'attività neurologica e
- predispone le cellule alla guarigione e alla rigenerazione³.

Cosa sono di preciso questi meccanismi? Il primo è costituito dalla risposta di stress, che deriva da una *paura* interna. La risposta di stress provoca il rilascio del cortisolo, che dà luogo a tutti i sintomi del primo elenco. Il secondo meccanismo è innescato dall'assenza di paura interiore, che corrisponde all'*amore* interiore. L'esperienza dell'amore interiore rilascia ossitocina (nota co-

3 Cort A. Pedersen, University of North Carolina-Chapel Hill; Uvnas Moberg, Kerstin, *The Oxytocin Factor: Tapping the Hormone of Calm, Love, and Healing*, Pinter & Martin, 2011.

munemente come «ormone dell'amore»), insieme ad altri peptidi nel cervello e nel sistema ormonale, dando luogo a tutti i sintomi positivi del secondo elenco.

Per darvi un'idea di quanto sia avanzata la ricerca che sta dietro a questi elenchi di sintomi, George Vaillant ha recentemente pubblicato i risultati di uno studio svolto dall'Università di Harvard che prende il nome di Grant Study of Human Development, definito uno degli «studi longitudinali sullo sviluppo umano più protratti nel tempo di tutta la storia». Fin dal 1938 lo studio ha seguito 268 soggetti maschi da quando erano studenti universitari fino all'età di 90 anni inoltrati, al fine di determinare i fattori che hanno contribuito alla felicità e al successo umani. Ecco come Vaillant, che ha diretto lo studio per più di un trentennio, riassume i risultati: «I settantacinque anni e i venti milioni di dollari spesi sul Grant Study indicano una decisa conclusione che può riassumersi in cinque parole: la felicità è amore. Punto»⁴.

Spero che ora siate in grado di capire che i nostri successi e fallimenti dipendono dal nostro stato interiore e dal fatto che sia basato sull'amore o sulla paura. Se il primo meccanismo, la risposta di stress, è all'opera nella vostra vita (e secondo la mia esperienza lo è per la stragrande maggioranza delle persone), *voi siete destinati all'insuccesso*, o per lo meno a non essere all'altezza del successo perfetto. Si può continuare a spingere un masso inamovibile solo per un dato periodo di tempo, prima di rinunciarci. Al contrario, se nella vostra vita è in atto il secondo meccanismo, quello dell'amore interiore, *voi avrete successo*, e non perché vi sforzate di più. Siete semplicemente «programmati» per la riuscita.

4 *75 Years in the Making: Harvard Just Released Its Epic Study on What Men Need to Live a Happy Life*, in «FEEL guide», 29 aprile 2013. Quest'articolo include una sintesi dello studio, ma i dati completi possono essere reperiti in Vaillant, John, *Triumphs of Experience: the Men of the Harvard Grant Study*, Belknap Press, 2012.

Il mio amico e medico dottor Ben Johnson afferma che se riuscissimo mai a creare una pillola capace di attivare questo secondo meccanismo nel cervello e a provocare il rilascio spontaneo di ossitocina, quello diventerebbe immediatamente il farmaco più in voga di tutti i tempi. Non si tratterebbe solo di una pillola miracolosa; sarebbe la pillola della «vita sana e felice sempre e al 100 per cento»! Vi piacerebbe averne la ricetta? Ebbene, questo libro è la vostra ricetta.