

Il codice delle emozioni: i benefici psicofisici del rilascio delle emozioni intrappolate

Marco Puricelli *

La natura energetica del mondo

C'è un vecchio adagio che recita: «Lo conosco come il palmo della mia mano». Ma... si può davvero dire di conoscere il palmo della mano? Guardandolo, gli occhi osservano la superficie della pelle con le sue rughe, le unghie, le pieghe e magari qualche pelo. Si conosce esattamente il palmo della mano da questa prospettiva però, se lo si ingrandisse al microscopio, non si vedrebbero più quella pelle e pieghe così familiari. Sembrerebbe di stare sulla superficie di qualche strano pianeta, coperto di valli e colline.

Aumentando poi la potenza del microscopio di ventimila volte, si vedrebbe un agglomerato di cellule brulicanti. Ingrandendo decisamente di più, si inizierebbero a scorgere le molecole e, con una risoluzione ancora molto maggiore, gli atomi. A quel punto ogni nucleo avrebbe in proporzione le dimensioni del dischetto centrale di un campo di calcio, con gli elettroni orbitanti nel prato. Al termine dell'ingrandimento si osserverebbero infine le nuvole di energia che compongono le particelle subatomiche. È ancora il palmo della mano, ma non vi assomiglia più affatto.

* Psicologo e psicoterapeuta, operatore certificato nel Codice delle Emozioni e nel Codice del Corpo (*Certified Emotion Code and Body Code Practitioner*).

Guardandolo come si è abituati, appare solido. Sbattendolo sul tavolo si produrrà un rumore sordo. In realtà c'è moltissimo spazio vuoto: a livello subatomico ci sono enormi distanze tra ogni elettrone in orbita. Gli atomi di una mano hanno il 99,99999999% di spazio vuoto! Se lo si potesse rimuovere, la mano diventerebbe così piccola che servirebbe un microscopio per poterla scorgere. In pratica scomparirebbe, sebbene peserebbe ancora come prima e conterrebbe lo stesso numero di atomi.

Oltre a ciò, la minuscola parte "piena" non è fatta da particelle solide, ma è costituita di energie in movimento in costante vibrazione. La percezione di solidità e continuità deriva dai sensi. In effetti, la fisica quantistica ormai da quasi un secolo ha compreso che le cosiddette particelle subatomiche che costituiscono il microcosmo non sono affatto delle particelle, ma energie elettromagnetiche in movimento organizzate in "unità di energia" o "quanti", distribuite su livelli discreti, dunque non continui, come minuscoli "pacchetti" energetici, aventi non di rado un comportamento prettamente ondulatorio.

Il fatto che la realtà sia costituita da energia in vibrazione può destare qualche sorpresa o sospetto, ma occorre avere uno sguardo e una mente aperti, altrimenti si rischia la figura che fece nel 1900 William Thomson Lord Kelvin, un fisico molto noto all'epoca, famoso per i suoi brillanti contributi nel campo della termodinamica, il quale proprio all'alba del nuovo secolo proclamò che ormai non ci sarebbe stato più niente di nuovo da scoprire nel campo della fisica: «Non rimangono altro che misurazioni sempre più precise» affermò solennemente. Di lì a pochi anni Albert Einstein produsse la relatività, e insieme a lui altri fisici elaborarono la meccanica quantistica.

L'errore di Lord Kelvin fu quello di sottovalutare pochi ma significativi fenomeni che "non tornavano" alla luce della fisica classica. Occorre dunque partire dall'osservazione e non da teorie precostituite che già stabiliscano ciò che può essere possibile o meno.

La natura energetica del sistema corpo-mente

Nel corso dell'ultimo secolo sono state sviluppate molte tecnologie derivanti dall'applicazione della meccanica quantistica, alcune di uso comune, come nel campo dell'optoelettronica (*led* e

sensori d'immagine), dell'informatica (*microchip*, memoria *flash*) e della diagnosi medica (tomografia a emissione di positroni-PET). Il fatto di considerare il corpo umano dotato di un proprio campo bioelettromagnetico ha forse incontrato maggiori resistenze, anche se già negli anni Quaranta dello scorso secolo il dottor Harold Saxton Burr, emerito ricercatore medico dell'università di Yale, insisteva sul fatto che la patologia potesse essere rilevata nel campo energetico del corpo molto prima che iniziassero a manifestarsi i sintomi fisici. Nonostante non avesse le capacità o le tecniche per farlo lui stesso, Burr propose di prevenire le malattie regolando o manipolando il campo energetico del corpo¹. I suoi colleghi medici ritenevano le sue idee improbabili e inverosimili, probabilmente perché durante il corso di laurea in medicina non era stato insegnato loro che sarebbe stato possibile.

Grazie tuttavia a tecnologie relativamente recenti, come ad es. dispositivi estremamente sensibili chiamati magnetometri SQUID (*Superconducting Quantum Interference Devices* - dispositivi superconduttori a interferenza quantistica), è diventato possibile rilevare i minuscoli campi magnetici creati dalle attività biochimiche e fisiologiche del corpo. Si è così appreso scientificamente che ogni tessuto e organo del corpo produce un proprio campo bioelettromagnetico, la cui lettura è da un punto di vista diagnostico più accurata rispetto alle tradizionali misurazioni come l'elettroencefalogramma e l'elettrocardiogramma.

Similmente, la società americana HeartMath² si è specializzata nello studio e nell'analisi del campo elettromagnetico generato dal cuore, evidenziando l'importanza, per il benessere psicofisico, che si trovi in uno stato di coerenza con quello prodotto dal cervello.

Il valore del campo energetico non è stato ancora preso pienamente in considerazione dalle pratiche mediche occidentali tradizionali, che eccellono e offrono risultati stupefacenti per es. nel campo della microchirurgia, ma che spesso si trovano in difficoltà su altri disturbi

¹ Cf R. C. Fulford, *Dr. Fulford's Touch of Life: the Healing Power of the Natural Life Force*, Pocket Books, New York NY 1996, p. 25. Traduzione italiana: R. C. Fulford, *Il potere terapeutico dell'energia vitale*, Corbaccio, Milano 1996.

² Cf D. L. Childre - H. Martin - D. Beech, *The HeartMath Solution*, HarperOne, New York NY 1999, p. 34.

sistemici e complessi. A volte i farmaci riescono soltanto ad annullare i sintomi, rivelando tuttavia i limiti dell'approccio meccanicistico: è un po' come sperare di mettere del nastro adesivo sulla spia del cruscotto senza risolvere le cause sottostanti che l'hanno fatta accendere.

All'interno del paradigma energetico, il dr. Bradley Nelson (chiropratico statunitense dello stato dello Utah, ora in pensione) ha progressivamente sviluppato e perfezionato nei lunghi decenni di pratica clinica il Codice delle Emozioni (*Emotion Code*), un metodo innovativo per individuare e rilasciare dal corpo, o meglio dal sistema corpo-mente, blocchi che contribuiscono a diverse problematiche, riguardanti sia il livello fisico che psicologico. Si tratta di uno degli strumenti più innovativi ed efficaci attualmente disponibili, che si sta diffondendo in tutto il mondo³. Nel riquadro sottostante sono riportate alcune interessanti note biografiche che ha raccontato lui stesso durante il primo seminario tenuto in Italia (a Seveso) lo scorso 24 settembre 2022.

All'età di 7 anni il piccolo Brad era piuttosto debole e malato a causa di una forma molto grave di morbillo. Ricorda ancora molto vividamente la notte precedente il ricovero in ospedale; l'indomani sarebbe stato curato all'interno di una sorta di speciale camera iperbarica.

Quella notte stessa, i genitori decisero di pregare per lui. Mentre erano inginocchiati accanto al suo letto (era la prima volta che vedeva suo padre pregare) accadde qualcosa di miracoloso: Bradley sentì come una forza misteriosa attraversarlo dalla testa ai piedi. In un istante si sentì completamente guarito. Lo disse ai suoi genitori, che non gli credettero. «Se non l'hai vissuto è quasi impossibile da descrivere – ci

³ Il Codice delle Emozioni si è diffuso dapprima negli Stati Uniti, Canada, Inghilterra e Australia, Paesi di lingua inglese, seguiti da America Centrale e America Latina (e in misura minore in Spagna) grazie alla traduzione in spagnolo. Nel continente europeo la Germania, l'Olanda e la Svizzera Tedesca sono stati storicamente i primi ad aprirsi a questa tecnica. Più recentemente ha trovato terreno fertile in altri Paesi Europei, sia del Nord (come Danimarca e Svezia) che dell'Est (come Polonia, Ungheria e Romania). Nel Medio Oriente c'è culturalmente una certa apertura al paradigma energetico, come mi è stato riferito da una cittadina di Dubai che l'ha sperimentato. Nei Paesi Asiatici (come il Giappone) l'espressione emotiva è generalmente considerata in senso meno individualistico, più interpersonale e mascherato: il concetto di rilascio emozionale è presente, ma prestando particolare cura a non arrecare disturbo o fastidio alla comunità. Non mancano in ogni caso operatori certificati anche in Estremo Oriente. La diffusione in Russia e Cina sembra incontrare ostacoli dovuti a motivi più di ordine politico che culturale; una persona nata in Cina con doppia cittadinanza si è mostrata del resto piuttosto aperta a questa tecnica, dal momento che il rilascio e altri suoi concetti importanti affondano le loro radici nell'antica medicina cinese. In Africa sono pochi i dati interculturali a disposizione: al momento gli operatori certificati si concentrano in Zimbabwe e Sudafrica.

confidò – mi sentivo estremamente malato e debole; in un attimo ritrovai pienamente le forze. Lo ricordo come fosse ieri».

Questa esperienza gli insegnò chiaramente due cose: l'esistenza concreta di una qualche forma di Potere Superiore (Higher Power), di un Dio che è più grande di noi e a cui si può chiedere aiuto; il fatto che si può guarire, che una malattia non si deve per forza cronicizzare.

Sette anni più tardi l'ormai adolescente Bradley si ammalò ancora per un'altra grave forma di malattia, questa volta ai reni, per la quale rischiava addirittura di morire. Nell'ospedale i medici dissero chiaramente che non esisteva cura e che neanche il trapianto sarebbe stato utile. Sentiva spesso un dolore così acuto da risultare insopportabile, da doversi stendere a terra. I suoi genitori e in particolare sua madre, comprendendo che non esistevano cure tradizionali, decisero di portarlo in periferia della città, dove alcuni medici olistici curavano in modo alternativo e in strutture non proprio lussuose, all'interno di roulotte e rimorchi, in mezzo ai campi. Questi medici tuttavia sembrarono sin da subito sapere esattamente cosa si dovesse fare, e Bradley percepì fin da subito un lieve miglioramento, che proseguì nelle settimane seguenti. Dopo circa un mese fu riportato nella clinica ospedaliera cittadina, dove i medici, una volta ripetuti gli esami, spiegavano la guarigione in termini di "remissione spontanea dei sintomi". Bradley iniziò allora a desiderare in cuor suo di diventare un giorno come i medici "veri", quelli cioè che lavorano nelle roulotte in mezzo ai campi!

Negli anni successivi tuttavia si appassionò molto anche all'informatica. Giunto al momento della scelta del college, suo padre gli chiese se fosse sicuro di voler escludere il suo vecchio desiderio, ossia la scuola per diventare medico chiropratico.

La lista dei pro e dei contro era molto lunga, Bradley era indeciso. Decise allora di pregare, anche se ben presto si addormentò: quella notte si svegliò tre volte, con pensieri positivi e consolanti riguardanti la guarigione delle persone. Pregò anche la sera successiva, riaddormentandosi ancora. Ma durante quella seconda notte quei pensieri diventarono sempre più intensi, finché al terzo risveglio sentì una voce che gli disse: «Questa è una chiamata sacra».

Durante i successivi anni di scuola, cercò di rimanere il più possibile aperto, chiedendosi se non fosse possibile curare anche in altro modo rispetto alle tecniche – sia pure molto utili – insegnate. Un giorno fu colpito in particolare da una lezione di neurologia, in cui il cervello fu presentato come il computer più potente al mondo. Incrociando l'altra sua grande passione, subito si chiese come sarebbe stato fantastico riuscire a trovare un metodo per accedere al serbatoio enorme e prezioso di conoscenze costituito dalla mente umana: sarebbe stata senza dubbio la via migliore per individuare ciò di cui un paziente avrebbe avuto bisogno!

Terminati gli studi, iniziò il suo lavoro come medico chiropratico, perfezionando progressivamente la capacità di accedere a quel computer, in gran parte sommerso nell'inconscio.

Inoltre, prima di vedere ogni paziente, era sempre solito recitare una preghiera silenziosa chiedendo un aiuto divino: «Padre del Cielo, ti ringrazio dell'opportunità che mi dai per aiutare questa persona. Ti chiedo il tuo aiuto, il tuo insight e il tuo

sostegno. Te li chiedo nel nome del tuo figlio, Gesù. Amen». Il dr. Bradley ritiene tuttora questa pratica fondamentale: innanzitutto per assumere un atteggiamento di umiltà e di ascolto, ma anche per la sua profonda fede nel: «Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto». Del resto, ne aveva già fatto esperienza! Durante i lunghi decenni di lavoro, per cinque volte dopo quella preghiera ebbe intuizioni potenti, idee nuove e risolutive. Nella stragrande maggioranza dei casi l'aiuto arrivava in modo così sottile da essere quasi irriconoscibile, attraverso un pensiero, un'intuizione, un'impressione o un'idea nuovi, solo in apparenza generati da lui.

Al dr. Bradley Nelson si rivolgevano persone con le più svariate problematiche e patologie, che spesso non sapevano più a chi rivolgersi. Nel corso dei suoi lunghi anni di pratica clinica scoprì che uno dei principali fattori di squilibrio energetico è costituito dalle emozioni bloccate, rimaste non elaborate. D'altra parte, il termine emozione deriva dal latino *e-movere* (*ex* "fuori" - *movere* "muovere": portare fuori, smuovere). È, o dovrebbe essere, energia in movimento. Ma per diversi motivi, non solo attraverso meccanismi radicali come l'isolamento dell'affetto o il diniego, le emozioni vengono a vario titolo represses, negate, soffocate: il dr. Nelson le definisce "*intrappolate*". Non è solo il caso di emozioni intense o di esperienze traumatiche, ma anche di situazioni più sottili e meno chiaramente percepibili, che tuttavia accumulandosi lasciano il segno.

Una qualsiasi emozione dovrebbe essere dunque percepita, sperimentata, sentita, infine lasciata andare. Non esistono emozioni negative; lo è l'effetto dell'interruzione di questo processo: se l'emozione non viene sentita pienamente o non si trova il modo per esprimerla adeguatamente, l'esperienza emotiva risulta incompleta, ed è verosimile che l'energia associata all'emozione rimanga intrappolata nel corpo. Ciò può avvenire non solo per difetto, ossia quando non c'è sufficiente consapevolezza e manca il rilascio completo, ma anche per eccesso: una rabbia troppo intensa è come se "tornasse indietro" rimanendo anch'essa intrappolata nel corpo, non essendo stata incanalata o espressa adeguatamente.

Nel paradigma energetico è possibile immaginare un'emozione intrappolata come una sfera di energia che vibra alla frequenza specifica di quella determinata emozione e che altera il naturale campo bioelettromagnetico del corpo umano. La fisica quantistica

ha provato che ogni energia influenza le altre: ne consegue che anche ciascun individuo è condizionato dall'energia delle emozioni intrappolate, semplicemente perché il corpo e la mente sono fatti dello stesso "materiale" energetico.

Ogni volta che un'emozione rimane intrappolata è come se si rimanesse bloccati nel mezzo di quell'evento sofferente o traumatico di cui si stava facendo esperienza. Pertanto, invece di muoversi oltre quel momento rabbioso, doloroso o depressivo, si trattiene l'energia emozionale negativa, provocando potenzialmente uno stress fisico o emotivo significativo, o anche inducendo a fare errate supposizioni, a reagire in modo sproporzionato a osservazioni innocenti, a interpretare in modo erraneo i comportamenti altrui e a ostacolare le relazioni affettive.

All'interno di questo paradigma, ciò che è psico-emozionale è anche per definizione somatico: il fatto, ad es., di provare un dolore in un certo distretto corporeo piuttosto che sviluppare una determinata fobia non è qualitativamente molto diverso; è come se ci fosse una diversa traduzione, una differente risultante relativa a cause sottostanti aventi la medesima natura energetico-emozionale. D'altra parte, anche i recenti studi di psico-neuro-endocrino-immunologia⁴ stanno dimostrando sempre più chiaramente come i sistemi che siamo abituati a considerare separatamente siano in realtà profondamente interconnessi e costituiscano un unico sistema. Patologie complesse come la fibromialgia, la sindrome da sensibilità chimica multipla o quella da stanchezza cronica possono riguardare un'alterazione globale di questo macrosistema.

Le emozioni intrappolate tendono inoltre a concentrarsi nelle aree di maggiore vulnerabilità del corpo – come potrebbe essere un organo costitutivamente debole oppure una parte soggetta ad usura e stress, come il proverbiale gomito del tennista o la spalla del violinista – o persino in una zona che ha un significato metaforico, magari inconscio e/o significativo.

Il corpo è sì un grande "incassatore" ma, alla lunga, quando le emozioni intrappolate che si accumulano in una certa regione

⁴ Cf F. Bottaccioli - A. G. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia e scienza della cura integrata. Il manuale*, Edra, Milano 2017.

diventano troppe, emergono i sintomi. Un sintomo di oggi può dunque essere il risultato della sedimentazione di numerose emozioni provenienti dal passato. Occorre pertanto sbloccare il corpo, rilasciandole e innescando nuovamente la sua naturale capacità di autoguarigione.

L'enorme archivio subconscio

La mente subconscia regola, controlla e gestisce una serie di funzioni estremamente complesse all'interno di ciascuna delle nostre cellule, apparati e sistemi. Inoltre, alla stessa stregua di un potente computer, è in grado di immagazzinare vaste quantità di informazioni. A questo proposito è interessante che la chirurgia del cervello sia spesso effettuata mentre il paziente è cosciente, dato che quest'organo è privo di nervi sensibili al dolore. I chirurghi approfittano di questo fatto per ottenere *feedback* dai loro pazienti, mentre i loro cervelli vengono delicatamente sondati durante l'intervento chirurgico. Il dr. Wilder Penfield⁵ fu tra i primi a scoprire che in determinate circostanze le persone, mentre sono sottoposte ad un intervento chirurgico al cervello, tendono a rievocare ricordi quando vengono stimulate particolari aree di quest'organo. Per es., il chirurgo potrebbe toccare un'area del cervello con l'elettrodo e il paziente ricordare improvvisamente una scena, un odore o un suono, risalenti a un momento particolare della vita.

Spesso questi *flash* di memoria riguardano eventi o scene che non verrebbero ricordati in normali circostanze. Se la stessa area del cervello viene nuovamente toccata con un elettrodo nello stesso preciso punto, verrà sperimentata ancora la stessa memoria.

A volte sembra difficile ricordare cosa è successo ieri. Al contrario, il subconscio costituisce un fantastico e sofisticato dispositivo di registrazione: ogni virus, batterio o fungo che abbia mai invaso il corpo, ciascuna ferita o malattia, ogni pensiero e sentimento e persino l'intera storia di ogni cellula del corpo... tutte queste informazioni vengono archiviate. Il subconscio è anche a conoscenza di ogni emozione intrappolata nel corpo e sa esattamente i loro effetti sul benessere

⁵ Cf J. Lewis, *Something hidden: A Biography of Wilder Penfield*, Doubleday Canada, Toronto 1981.

fisico, emotivo e mentale. Di conseguenza, è ben consapevole di ciò che il corpo ha bisogno per stare bene.

Una via corporea per accedervi

Ma come è possibile accedere a questo prezioso bagaglio di informazioni? Durante gli anni di pratica, il dr. Bradley imparò sempre meglio a recuperare informazioni dal subconscio attraverso una forma di kinesiologia basata sui test muscolari. Sviluppata per la prima volta dal dr. George Goodheart⁶ negli anni '60, i test muscolari sono ampiamente accettati soprattutto in alcuni ambiti. In genere vengono impiegati in procedure *ad hoc* per correggere disallineamenti della colonna vertebrale e altri squilibri dell'apparato muscolo-scheletrico, mentre il fatto che possano essere utilizzati per ottenere informazioni direttamente dal subconscio è meno riconosciuto, anche se possibile. Il test muscolare kinesiologico si basa essenzialmente sul seguente principio: un'affermazione vera o congruente si traduce in una maggiore tensione muscolare rispetto ad un'affermazione falsa o incongruente. Si tratta di una piccola differenza, ma assolutamente percepibile: è come se la verità rafforzasse i muscoli del corpo, mentre la falsità li indebolisse.

Questa capacità di aprire una linea di comunicazione con la mente subconscia del paziente diventò negli anni uno strumento davvero potente. Il dr. Nelson riuscì progressivamente a fidarsi della saggezza del subconscio e a credere nell'innata capacità del corpo di comunicare quella saggezza attraverso i test muscolari. In questo modo comprese come fosse possibile affidarsi ad essa per individuare e rilasciare le emozioni intrappolate (oltre ad altri squilibri⁷) sottostanti svariati

⁶ Cf R. Frost, *Applied Kinesiology. A Training Manual and Reference Book of Basic Principles and Practices*, North Atlantic Books, Berkeley CA 2002, p. 4.

⁷ Oltre alle emozioni intrappolate esistono altri squilibri, raggruppati nel Codice del Corpo (*Body Code*) all'interno di sei macro-categorie: le Energie (molto interessanti da un punto di vista psicologico dal momento che comprendono al loro interno anche le *programmazioni* e le *false credenze mentali inconsce*); i Circuiti e Sistemi (organi, ghiandole, muscoli, loro connessioni, cicli e ritmi circadiani...); le Tossine (metalli pesanti, inquinanti di vario genere, radiazioni elettromagnetiche, eccesso di ormoni dello stress...); i Patogeni (batteri, virus, funghi...); i Disallineamenti Strutturali (con particolare riferimento al tessuto connettivo e all'apparato scheletrico); la Nutrizione e lo Stile di Vita (sonno, deficit nutrizionali, qualità e livello di idratazione...). Per l'approfondimento cf B. Nelson, *The Body Code*, St. Martin's Essentials, New York NY 2023/Ebury Publishing, London 2023.

malesseri, non di rado anche “incurabili” attraverso altri approcci più tradizionali. Egli individuò nel tempo sessanta emozioni fondamentali che ancora oggi costituiscono la base del Codice delle Emozioni⁸. Molte di esse prevedono un significato ampio che comprende più emozioni. Inoltre, l’inconscio fa emergere l’emozione più prossima a quella reale; se, per es., è rimasta intrappolata ira/furia, emergerà l’emozione più vicina tra le sessanta previste, ossia la rabbia.

Per individuare di volta in volta l’emozione corretta da rilasciare, occorre un atteggiamento mentale di grande neutralità, che sappia mettere da parte ogni previsione e aspettativa riguardante quale tra le sessanta “dovrebbe” emergere, con lo spirito davvero socratico di “sapere di non sapere”, l’unico che consente di identificare con apertura e fiducia la risposta che solo la mente subconscia può con chiarezza e precisione fornire. L’umiltà insita nel metodo si riflette anche nella personalità del suo ideatore: nonostante il dr. Bradley Nelson abbia ormai una fama internazionale, incontrandolo ho potuto constatare direttamente la sua grande umanità e semplicità.

Conclusioni

Alla luce dell’esperienza personale⁹, trovo il Codice delle Emozioni uno strumento affascinante e utile, perché consente di accedere a e di lenire ferite derivanti anche da meccanismi sottili e impalpabili, talora subdoli, di cui spesso la persona che vi si sottopone non è pienamente consapevole, ma che hanno il potere di esercitare anche una grande influenza negativa. Non di rado, infatti, una sofferenza psichica significativa può derivare da stratificazioni successive di elementi che presi singolarmente potrebbero apparire relativamente insignificanti. È pertanto un metodo complementare ad altri – come l’EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) – che intervengono su traumi più coscienti e strutturati.

Per questo motivo, nella maggior parte delle situazioni, dopo aver interrogato il subconscio e aver individuato un’emozione intrappolata, non si sarà in grado di risalire all’evento specifico corrispondente.

⁸ B. Nelson, *The Emotion Code*, St. Martin’s Essentials, New York NY 2019/Ebury Publishing, London 2019; traduzione italiana: B. Nelson, *Emozioni congelate*, Mondadori, Milano 2020.

⁹ Per approfondimenti si può visionare il sito: <https://www.psicologo-gallarate.com/bradley-nelson>

Non mancano tuttavia casi eclatanti di risposte che lasciano assai stupiti per la precisione chirurgica con cui il cliente può risalire all'evento corrispondente; stupore aumentato dal fatto che tali emozioni vengono ottenute in assenza di una conoscenza previa, ossia senza che l'operatore certificato conduca un'anamnesi preliminare, cosa che avviene quando il Codice delle Emozioni è applicato al di fuori di un accompagnamento psicologico tradizionale¹⁰.

A livello metodologico, ingredienti fondamentali per la corretta esecuzione sono da un lato l'umiltà e la fiducia, che si esprimono tramite la preghiera iniziale di affidamento e l'atteggiamento di neutralità e di apertura mentale in precedenza evidenziato, dall'altro la precisione e il rigore con i quali è necessario eseguire il test muscolare kinesiologico.

Infine, relativamente agli effetti del rilascio emozionale, consapevoli che non esiste una panacea per tutti i mali, le persone avvertono nella quasi totalità dei casi un significativo maggiore senso di serenità, leggerezza e pace, come se il "bagaglio" emozionale una volta liberato fosse stato qualcosa di molto più concreto del previsto.

A volte i risultati sono notevoli e tangibili anche a livello fisico, come ad es. la risoluzione di emicranie cronicizzate nell'arco di decenni o il miglioramento significativo di dolori fisici "misteriosi", non spiegabili alla luce degli esami medici convenzionali; occorre però tenere sempre a mente che il Codice delle Emozioni è da considerarsi una terapia aggiuntiva o complementare, mai un sostituto dell'intervento medico tradizionale.