

Lise Bourbeau

Emozioni, sentimenti, perdono

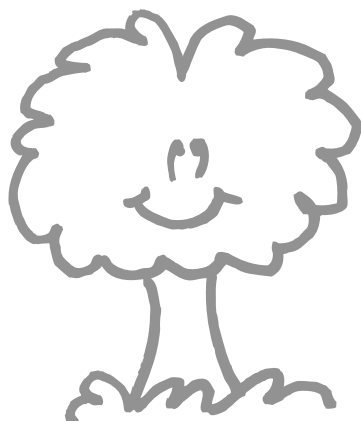
Traduzione: Daniela Muggia

Copertina: Matteo Venturi

Edizioni



AMRITA



SALVIAMO GLI ALBERI!

Il nostro catalogo è disponibile esclusivamente online,
sul nostro sito: www.amrita-edizioni.com

Edizioni AMRITA srl
Via del lavoro, 2 - 47814 Bellaria-Igea Marina (RN)
telefono 320 60 91 382
e-mail: ciao@amrita-edizioni.com

Seguici su:
facebook.com/AmritaEdizioni
x.com/AmritaEdizioni
youtube.com/AmritaEdizioni
instagram.com/AmritaEdizioni

Titolo originale: *Les émotions, les sentiments et le pardon.*

© 1995 Lise Bourbeau. Pubblicato da Les Editions E.T.C. Inc., 1102 Boulevard La Salette, Bellefeuille (Quebec), Canada JOR 1AO.

© 2003 Edizioni Amrita.

Tutti i diritti riservati. Ogni riproduzione, anche parziale e con qualsiasi mezzo, deve essere preventivamente autorizzata dall'Editore.

AI NOSTRI LETTORI

I libri che pubblichiamo sono il nostro contributo ad un mondo che sta emergendo, basato sulla cooperazione piuttosto che sulla competitività, sull'affermazione dello spirito umano piuttosto che sul dubbio del proprio valore, e sulla certezza che esiste una connessione fra tutti gli individui. Il nostro fine è di toccare quante più vite è possibile con un messaggio di speranza in un mondo migliore.

Dietro a questi libri ci sono ore ed ore di lavoro, di ricerca, di cure: dalla scelta di cosa pubblicare — operata dai comitati di lettura — alla traduzione meticolosa, alle ricerche spesso lunghe e coinvolgenti della redazione.

Desideriamo che i lettori ne siano consapevoli, perché possano assaporare, oltre al contenuto del libro, anche l'amore e la dedizione offerti per la sua realizzazione.

Gli editori

RINGRAZIAMENTI

Grazie a tutti coloro che assistono alle mie conferenze, ai miei seminari.

È grazie alla vostra ricerca di una qualità di vita migliore, al vostro interesse per gli insegnamenti di Ascolta il tuo corpo e alle vostre molte domande che ho potuto dar vita a questa collana di piccoli libri.

Un grazie di cuore a tutte le persone specialissime che, fin dagli esordi, continuano a collaborare con me per la parte editoriale.

INDICE

Preambolo	7
Introduzione	11
Domande e risposte sulle emozioni, i sentimenti e il perdono.....	15
Conclusione.....	147

PREAMBOLO: COSA INTENDIAMO PER
EMOZIONE, SENTIMENTO, SENSIBILITÀ,
IPERSENSIBILITÀ, SENTIRE

È importante leggere quanto segue prima di incominciare il libro; dal momento che c'è una grande confusione riguardo all'interpretazione di parole come emozione, sentimento, sensibilità, sentire, ecco la definizione che diamo a questi termini alla scuola Ascolta il tuo corpo.

Emozione

Un'emozione è il risultato di un'attività del piano mentale. Proviamo un'emozione quando temiamo per noi stessi, in conseguenza del fatto che una nostra credenza ha preso il sopravvento, e suscita in noi una paura. Tale paura impedisce che si realizzi un desiderio, il che ha l'effetto di bloccare quell'energia del corpo emozionale che andrebbe utilizzata per aiutare l'essere umano a realizzare i propri desideri. Possiamo dunque dedurre che dietro ad ogni emozio-

ne vissuta c'è, in più, un'emozione di paura, solitamente la paura di non essere amati.

Sentimento

Un sentimento deriva dalla facoltà percettiva, tipica dell'essere umano, esercitata dal corpo emozionale che vibra ogni volta che i cinque sensi fisici captano una sensazione. Fintanto che ci si consente di sentire senza che un'attività mentale accusatoria prenda il sopravvento, la sensazione chiamata "sentimento" è gestita bene, perché non blocca l'energia del corpo emozionale.

Come distinguere l'emozione dal sentimento

Potete provare un sentimento di paura, di tristezza, di gioia eccetera, oppure un'emozione di paura, di tristezza, di gioia eccetera. Per esempio: quando, pur provando tristezza, restate in contatto con l'esperienza che state vivendo, vi consentite di provare quella tristezza ma potete dire che quel sentimento è gestito bene dal corpo mentale, emozionale e fisico. In tal caso, la tristezza non è nefasta. Se, invece, provando tristezza, il corpo mentale prende immediatamente il sopravvento, dicendo o pensando che questa cosa è ingiusta, che non riusci-

te a capire e così via, il sentimento diventa emozione. Perché? Perché avete paura per voi stessi, e ne incolpate un altro oppure vi autoincolpate. Tale atteggiamento mentale impedisce di manifestare il desiderio di essere felici, di lasciar andare le cose, o di amare in modo incondizionato. Per questa ragione un'emozione non è mai benefica: finisce perlopiù col creare un blocco nel corpo fisico, quindi un malessere o una malattia.

Sensibilità

La sensibilità è la proprietà del corpo emozionale che ci consente di sentire e percepire, e ce ne serviamo per vivere un sentimento o un'emozione. Nel sentimento, l'essere umano "sente" con tutto se stesso, ma rimane l'osservatore di ciò che prova; nell'emozione, l'analisi, la critica e l'accusa prendono il sopravvento e l'energia si concentra maggiormente nel plesso solare. In questo caso la sensibilità viene usata male, perché non può più circolare liberamente: è troppo concentrata nel plesso solare. Ecco perché una persona sensibile che impara ad osservare la propria sensibilità rimane ben centrata anche quando ciò che osserva non è gradevole. Il fatto di rimanere centrata le permette di trovare rapidamente e

lucidamente una soluzione al problema che ha di fronte.

Iperemotività

L'iperemotività è una sensibilità esagerata, fuori luogo; chi si definisce "ipersensibile" o "iperemotivo" di solito ha in realtà una sensibilità leziosa, di maniera, uno stato frequente fra chi si ritiene responsabile di rendere felici gli altri.

Il sentire

A volte, insegnando; uso il termine "il sentire", sebbene non sia del tutto ortodosso. È un modo di impiegare questo verbo particolarmente utile per descrivere che cosa proviamo o sentiamo. In un'espressione del tipo "sono nel mio sentire", la persona esprime precisamente che non sta pensando, ma sta sentendo, percependo.

INTRODUZIONE

Le domande che ho riunito in questo libro mi sono state tutte rivolte da uomini e donne come te, durante i corsi e le conferenze che ho tenuto.

Questa raccolta nasce per aiutarti a mettere in pratica il contenuto di *Ascolta il tuo corpo*, pubblicato in precedenza.

Per trarre partito veramente da questo libro, prima di leggere la mia risposta ad ogni domanda, trova da solo la tua.

Noterai che ci sono più domande formulate da donne che da uomini: non lasciarti sviare da questa constatazione, perché la maggior parte delle domande avrebbero potuto essermi rivolte tanto dagli uni quanto dalle altre.

Più volte, nelle mie risposte, menziono le tappe del perdono che vengono suggerite in fondo al libro: la cosa è voluta, perché, per cominciare, molti si limitano a leggere solo le domande e le risposte che li riguardano direttamente.

Fra le domande contenute in questo libretto, ce ne sono alcune che troverete in altri libri della stessa serie, in quanto toccano diversi temi strettamente legati fra loro; sebbene la paura e il senso di colpa siano anch'essi delle emozioni, in questo libro non vengono approfonditi, perché sono ampiamente trattati in altri due libricini di questa raccolta: *Responsabilità, impegno e sensi di colpa* e *Liberarsi da paura e credenze negative*, entrambi editi da Amrita.

Le risposte contenute in questo libro si fondano su una metodologia che è ormai collaudatissima, e che rappresenta il nucleo della filosofia di vita insegnata dal centro Ascolta il Tuo Corpo. Non pretendo di avere la risposta a tutto, ma prima che tu dica a te stesso: «Sono sicuro che questa soluzione non avrà il risultato che voglio» e prima che tu la metta da parte, ti suggerisco fortemente di sperimentarla perlomeno tre volte. Non farti ingannare dalla mente! Lascia che sia il tuo cuore a decidere, e non la paura, creata dal piano mentale.

Se infatti continui a usare solo ciò che hai appreso in passato per gestire il tuo momento presente, senza mai sperimentare niente di nuovo, non sorprenderti se poi, nella tua vita, sono ben poche le cose che cambiano in meglio.

Vuoi un miglioramento? Allora scegli di vivere esperienze nuove!

Buona fortuna!

Con amore,

A handwritten signature in black ink, reading "Lise Bourbeau". The script is fluid and cursive, with the first letter of each name being capitalized and prominent.