

# *L'arte di lavorare con le Emozioni*

## *Perché le Emozioni*

Perché lavorare con le emozioni... perché le emozioni, che possono sembrare a volte così vere, così intense, ed altre volte così effimere e volatili, hanno un ruolo di immensa importanza per il nostro ben-Essere e per la nostra Evoluzione come essere umani e spirituali. Io vedo le emozioni come un portale che ci apre alla dimensione del nostro corpo e ci permette di accedere ad un livello più profondo del nostro essere. Sono un tramite, sono il collegamento.

Viviamo e sentiamo una moltitudine di emozioni durante l'arco della giornata, alcune rimangono con noi per molto tempo, le sentiamo dentro il nostro corpo, ci penetrano e a volte sembrano lacerarci da dentro; altre sono sfuggenti, sappiamo che ci sono, ma sono come un sussurro; è necessario stare in ascolto per sentirle e carpirle.

Le emozioni che sentiamo sono collegate strettamente al nostro vissuto; un determinato evento susciterà tristezza in una persona, e rabbia in un'altra; questo perché ognuno di noi si è creato la sua realtà interiore e vede le cose "con il suo set di credenze e valori. Le nostre emozioni sono reazioni a delle cose che viviamo, percepiamo, sentiamo. Vanno e vengono; non sono la realtà di chi siamo veramente.

Molte persone, io compresa, si sono trovate a "smettere" di sentire, a creare un muro alle proprie emozioni; perché sentirle era troppo doloroso. Così si diventa anestetizzati dal e al mondo e anche da noi stessi. In questo caso è necessario riportarci a quello stato di connessione ... spesso fa male, fa male rivisitare dei luoghi dentro di noi, ci può volere tempo e pazienza, ma solo entrando in quei luoghi potremo far risplendere la luce anche lì.

Quando ci permettiamo di sentire le nostre emozioni, esserne presenti, ne siamo liberi, e riusciamo ad entrare sempre più in contatto con il Nostro Essere limpido e divino, con il nostro cuore; non siamo più in reazione, siamo in presenza di noi stessi e della nostra infinità.

Le emozioni sono l'aggancio col nostro corpo. Cosa intendo. Spesso noi siamo totalmente o in parte, consapevoli della nostra storia, di quello che ci è successo, dei nostri schemi di pensiero e comportamento. Eppure non riusciamo ad uscirne. Sappiamo come dovremmo comportarci, qual è la situazione che ci innesca, ma ci ricadiamo ogni volta. Questo perché questi schemi sono ben radicati a livello subconscio ed il subconscio è responsabile di più dell'80% dei nostri processi. Non lo possiamo controllare. Le memorie di situazioni passate, le credenze che abbiamo formato e le emozioni collegate, sono sempre presenti dentro di noi finché non scegliamo di renderle libere. La consapevolezza è il primo step verso la guarigione ma non è mai quasi mai sufficiente. Quello che è necessario fare è scendere dentro il corpo, sentire a livello fisico, perché il corpo è il contenitore delle nostre memorie, le cellule hanno memoria.

Le emozioni vengono anche definite il "collegamento" tra mente e corpo, proprio perché sono delle molecole bio-chimiche generate da specifiche aree del cervello, che portano a cambiamenti biologici/fisiologici. Studi portati avanti dalla Dott.ssa Candace Pert hanno individuato che molecole specifiche collegati a determinati stati emozionali portano ad alterati stati di coscienza. Le emozioni, come molecole biologiche, hanno effetti sulle cellule del nostro corpo, veicolano segnali cellulari generando reazioni intra ed inter-cellulare portando a risposte a livello fisico. Se non ci permettiamo di esprimere le nostre emozioni, creiamo un "intoppo", uno squilibrio a livello biologico/biochimico, che potrebbe nel tempo generare problematiche di salute.

Lavorare con le nostre emozioni è sicuramente difficile ... ma è la strada verso il nostro cuore, verso uno stato di profondo Ben-Essere che ci porta a fluire con l'Universo intorno a noi.