

Le vie nascoste delle emozioni.

La psicofisiologia delle emozioni è descritta più avanti, le nozioni sono di utilità per chi voglia approfondire anche l'aspetto anatomico e fisiologico del percorso emozionale nel corpo fisico. Ho anche fatto riferimento a un libro di testo specifico che possa dare informazioni più approfondite.

L'argomento che oggi trattiamo è vasto e molto complesso, dal momento che andiamo a toccare sia aspetti visibili che invisibili dell'energia che ci dà forma e vita.

Una emozione si può perciò definire in due modi almeno: uno è più scientifico e sarà trattato più avanti, un altro è più "generico", dove voglio intendere una serie di definizioni e inquadramenti dell'evento – emozione, che coinvolge l'uomo durante il corso della sua esistenza. In questo ambito tratteremo questo aspetto più ... nascosto.

Ci aiuta la parola "e-motion" che ci dà una indicazione molto importante... cosa ci accade o meglio cosa ci prende? Un movimento improvviso, una sensazione forte e poco controllabile che viene scatenata in seguito a qualche evento detto trigger (Scatenante)

Non per tutti l'evento è lo stesso, molte volte un tipo di voce o una risposta o un volto o una musica o Tanto altro... possono far passare la nostra mente da uno stato di serenità a uno stato di movimento di eccitazione, sia positiva e parliamo di felicità o negativa e si parla di infelicità o pensieri e sentimenti negativi.

Quello che ci interessa in questa sede è osservare il meccanismo che scatena questo evento emozionante per poterlo comprendere ed eventualmente gestire. Dove nasce la necessità di tutto ciò?

Dalla comprensione che le emozioni possono governare la vita di un uomo fino a farla dipendere completamente da esse sia in senso positivo (si cerca costantemente di raggiungere quella sensazione piacevole) sia

negativo (si prova rabbia tristezza frustrazione odio rancore scoraggiamento eccetera). Poiché si tratta di una forte quantità di energia condensata , essa lavora nonostante noi, sul corpo fisico portando squilibri come ipertensione, disturbi ormonali, disturbi dell'umore, problemi di tossiemia epatica coliti ecc. A lungo andare una emozione di sottofondo come una o più giornate di "tensione " , portano a disordini nel sistema endocrino e immunitario. Fino alla famosa sindrome di fatica cronica oggi molto diffusa soprattutto nelle città.

Il meccanismo coinvolto parte dall'asse ipotalamo ipofisi ghiandole endocrine: molte sostanze vengono emesse nel sangue e modificano i parametri normali dell' organismo : il meccanismo in sé, è meraviglioso e molto utile nelle situazioni di emergenza ma diventa dannoso e causa di malattie se prolungato nel tempo.

Molti maestri e tutte le religioni infatti parlano di perdono, serenità, pace, eccetera, il tutto solo al fine di rendere all' uomo una vita più sana e serena. Oggi anche le conoscenze di eminenti professori di fisica quantica confermano queste realtà: l'uomo è immerso in un campo di energia che puo' aiutare il corpo a star bene o male a seconda di come vive e pensa. Anche le discipline orientali conoscono da millenni queste cose infatti insegnano il distacco dalle emozioni attraverso il respiro e disciplinano il corpo e la mente a essere " maestri" di se stessi.

L' elemento più semplice da tenere presente per gestire la propria serenità è, in assoluto, la capacità di essere nel presente, infatti ogni emozione viene da esperienze passate che sono registrate nel subconscio e che affiorano in occasione di situazioni che hanno qualcosa in comune con esse. La auto osservazione e la focalizzazione della mente nel tempo presente consentono di rendersi conto dell'elemento emozione che affiora alla coscienza e poi precipita sull'organismo, portando gli scompensi di cui abbiamo parlato, a meno che non restiamo spettatori dell'evento sapendo che si tratta di una perturbazione che genera paura

tensione malessere : noi non siamo quell'evento e per questo lo osserviamo. Nello spazio tra noi e l'emozione c'è il self management (come detto oggi), sorge emerge la nostra capacità di auto gestirci, l'onda la abbiamo cavalcata e, poco coinvolti, sappiamo che va oltre. Respiro profondo e tecniche di Chi Gong ,yoga e tanto altro, sono state insegnate da anni per questo motivo. Esistono infatti pratiche che aiutano a gestire le nostre emozioni forti, occorre impararle nei momenti tranquilli ,prima che sorgano tali emozioni, così, quando sarà il momento sapremo cosa e come fare. Tutta la filosofia taoista si sposa con quelli che sono anche i principi di Patanjali (YOGA) e dei maestri illuminati; così come con i nostri scienziati fisici viventi come giuliana conforto o vittorio marchi ecc.

Il distacco dalla emozione permette, creando lo spazio tra noi e l'emozione stessa , di ritornare allo stato di benessere e allora intuizione e creatività possono emergere dal nostro interno: esse permettono di trasformare tante occasioni di esperienze ripetitive dolorose e frustranti in crescita consapevole .Di conseguenza avremo una qualità di vita più alta e saremo in grado di scegliere se vivere o meno quei meccanismi di cui prima eravamo vittime.

Bibliografia: Carlson N fondamenti di psicologia fisiologica casa ed piccin 2003

Tolle Eckart : Il potere di adesso . Una guida all'illuminazione spirituale. Edizioni inMondadori

F Bottaccioli: Epigenetica e psiconeuro endocrino immunologia. Ed: il giardino dei libri

Ram Dass : Be here now (oct 1971) Amazon . com

Neville Goddard: Awakened Imagination Amazon.com

Vittorio Marchi :L' Uno detto Dio. Ediz Macro

Giuliana Conforto : Il parto della vergine. Ediz Noesis.