

Lise Bourbeau

despre  
*emoții,  
sentimente  
și iertare*

Editura Ascendent  
București, 2019

Este important ca, înainte de a începe lectura cărții, să citești această introducere. Deoarece există destul de multă confuzie în interpretarea cuvintelor: emoție, sentiment, sensibilitate și simțire, iată definițiile fiecăruia dintre aceste cuvinte, conform metodei Ascultă-ți corpul:

### **EMOȚIE:**

O emoție este rezultatul unei activități pe plan mental. O persoană are o emoție atunci când se teme că i se întâmplă ceva, ca urmare a unei credințe pe care o are și care o conduce, generând acea frică în ea. O astfel de frică împiedică împlinirea unei dorințe, ceea ce are drept rezultat blocarea energiei corpului emoțional, ce trebuie folosită pentru a ne ajuta să ne realizăm dorințele. Putem astfel deduce că, în spatele oricărei emoții trăite, există în plus o emoție de frică, care în general, este frica de a nu fi iubit.

### **SENTIMENT**

Sentimentul provine din facultatea ființei umane de a simți prin corpul său emoțional, care vibrează la toate senzațiile captate de către cele cinci simțuri fizice. Atâta timp cât o persoană își permite să simtă, fără să existe o activitate mentală de acuzare care să preia controlul, senzația denumită „sentiment” este bine gestionată, deoarece nu blochează energia corpului emoțional.

### **DIFERENȚIEREA DINTRE EMOȚIE ȘI SENTIMENT**

Putem avea un sentiment de frică, de durere, de bucurie etc. sau o emoție de frică, de durere, de bucurie etc. Exemplu: când trăiești o suferință și păstrezi contactul cu ceea ce trăiești, acceptând să simți acea suferință, poți spune că ai un sentiment de suferință, deoarece este foarte bine gestionat de corpul tău fizic, emoțional și mental. Suferința aceasta nu este nefastă. Dacă însă simți o suferință, iar corpul tău mental preia imediat conducerea, spunând sau crezând că nu

este corect, că tu nu înțelegi, acest sentiment devine atunci o emoție. De ce? Deoarece îți este teamă pentru tine însuși și acuzi pe altcineva sau te acuzi pe tine însuși. Această atitudine mentală te împiedică să îți manifesti dorința de a fi fericit, de a te abandona sau de a iubi necondiționat. De aceea o emoție nu este niciodată benefică: ajunge să creeze un blocaj în corpul fizic, adică o afecțiune sau o boală.

### **SENSIBILITATEA**

Sensibilitatea este capacitatea corpului emoțional de a simți sau de a resimți ceva. Ființa umană își folosește sensibilitatea pentru a trăi un sentiment sau o emoție. Când este vorba despre un sentiment, simte cu toată ființa sa și rămâne un observator a ceea ce simte, când este vorba despre o emoție, analiza, critica și acuzația preiau controlul, iar energia se concentrează mai mult la nivelul plexului solar. Astfel, sensibilitatea este prost folosită, deoarece nu poate circula liber. Este prea mult concentrată la nivelul plexului solar. De aceea, o persoană sensibilă, care învață să își observe sensibilitatea, rămâne centrată, chiar dacă ceea ce observă nu este ceva plăcut. Faptul de a rămâne centrată pe sine o ajută să găsească mai repede și mai lucid o soluție pentru problema cu care se confruntă.

### **SENSIBILITATE EXAGERATĂ**

Sensibilitatea exagerată este o sensibilitate în exces, deplasată. Cei care se consideră „hipersensibili”, „hiperemotivi” au de obicei o sensibilitate exagerată. Este o stare care există mai ales la cei care se cred responsabili de fericirea celorlalți.

### **SIMȚIRE/SIMȚĂMÂNT**

Folosesc acest termen ca un alt cuvânt pentru verbul a simți. Este foarte util pentru a descrie ceea ce simte sau resimte cineva. O persoană care are acces la simțămintele sale exprimă faptul că mentalul nu îi conduce simțurile.

## **Eu cred că bucuria este întotdeauna plăcută. Cum poate deveni o emoție?**

Bucuria devine o emoție atunci când lăsați intelectul să preia controlul. De exemplu, ai un moment de bucurie intensă și îți spui: Măcar să dureze! sau De ce nu trăiesc mai des așa ceva? Sau Nu merit atâta bucurie, sigur mi se va întâmpla ceva rău sau După soare vine ploaie și furtună.

Fiecare dintre aceste propoziții indică faptul că îți folosești mentalul pentru a-ți împiedica dorința de a trăi din plin momentul prezent. Este un lucru care se întâmplă atât de repede încât, majoritatea oamenilor nici măcar nu își dau seama. De unde și importanța faptului de a deveni mai conștienți de gândurile noastre. Îți sugerez să citești cartea Fricile și credințele, din colecția de față.

## **Este posibil să reușim să nu mai trăim emoții, dacă da, cum?**

Eu cred că da, este posibil, dar acest lucru necesită multă dragoste necondiționată față de sine și față de ceilalți. Pentru a reuși, este nevoie să îți exprimi emoțiile cu dragoste, fără să acuzi. Este singura modalitate pe care o cunosc, care ne ajută să nu mai trăim aceleași emoții, în aceleași situații. La sfârșitul cărții, veți găsi etapele pentru a exprima o emoție, așa cum sunt folosite în toate activitățile centrului Ascultă-ți corpul.

## **Care este diferența dintre a exprima o emoție și a cere iertare?**

Nu există o diferență, deoarece, pentru a exprima o emoție cu dragoste, este nevoie să te ierți mai întâi pe tine însuși sau pe ceilalți, dat fiind faptul că întotdeauna există și acuzații atunci când trăim o emoție.

## **Vorbiți adeseori despre necesitatea de a tăia cordonul care ne ține legați de părinții noștri. Cum aș putea afla dacă există un astfel de cordon, în relație cu unul dintre părinții mei sau cu amândoi?**

Un astfel de cordon poate fi o ranchiună care nu a fost rezolvată, în relație cu unul dintre părinți. Ranchiuna creează

un cordon, adică o legătură invizibilă, care leagă cele două persoane de aceeași problemă. Acest cordon ne determină să repetăm mereu aceleași situații nerezolvate. O persoană care trăiește frecvent situații de respingere, de nedreptate sau de indiferență în relație cu mai multe persoane, are un astfel de cordon cu unul dintre părinți.

Pentru a afla cu care dintre ei, vă sugerez să verificați dacă acea problemă este trăită în relație cu o persoană de sex feminin sau de sex masculin. Dacă de exemplu, este vorba despre o problemă în relație cu o persoană de sex masculin, atunci este vorba despre o ranchiună ce trebuie rezolvată în relație cu tata sau cu persoana care a jucat rolul de tată când erai copil. Atâta timp cât această legătură invizibilă nu este tăiată, acest lucru te face să trăiești multe emoții în relație cu ceilalți. Aceasta este modalitatea de a verifica dacă există un astfel de cordon, care trebuie tăiat.

Poți face un demers de iertare cu o altă persoană și datorită acestei iertări vei reuși să tai cordonul care te leagă de părintele tău, demersul este explicat la sfârșitul cărții.

## **Pe la vârsta de doi ani am decis că eu nu am nevoie de nimeni. Fratele și sora mea refuzau să se joace cu mine și eu eram foarte furioasă din cauza aceasta. Astăzi sunt furioasă tot timpul când rămân singură. Ce aș putea face pentru a nu mai fi atât de posesivă față de ceilalți?**

Cum ai vrea ca ceilalți să se ocupe de tine, din moment ce tu te respingi, încă de când aveai doi ani? Ceea ce transmiți tu este: "Eu nu am nevoie de nimeni" sau "Nimeni nu mă iubește". Cei din jurul tău simt acest lucru și îți respectă alegerea. Nu ai motive să le porți pică celorlalți. Pentru a schimba situația, este nevoie mai ales să înveți să te iubești, să lucrezi pe respectul față de tine. Poți începe prin a face o listă cu toate calitățile pe care le găsești la tine, la nivelul lui a avea, a face și a fi. Apoi, notează ca titlu pentru calitățile tale: Acestea sunt motivele pentru care pot fi iubite. Citește lista cu voce tare în fiecare seară, înainte de culcare, de cel puțin trei ori. Este foarte eficient să o rescrii. Poți să adaugi alte calități, pe măsură ce le găsești.

În funcție de gradul de rezistență al ego-ului tău, treptat vei ajunge să crezi în calitățile trecute pe acea listă. Energia care se va degaja în jurul tău va fi diferită și vei atrage reacții noi din partea celor din jurul tău.

**De ce oare, simplul fapt de a primi un compliment sau de a face unul, mă face să plâng? De altfel totul mă face să plâng - un film, un cântec. etc.**

Când cineva nu mai reușește să își controleze lacrimile, acest lucru se datorează de obicei faptului că și le-a reținut prea mult în copilărie. Există o limită a controlului pe care îl putem exercita asupra noastră. Mai devreme sau mai târziu, persoana care se controlează ajunge să își piardă controlul. Din întrebarea ta, deduc faptul că ești hipersensibilă. Nu e nimic rău în asta. Dacă însă ești hiperemotivă, acest lucru este mai dăunător. Pentru a afla dacă ești hiperemotivă, verifică dacă ai o activitate mentală oarecare atunci când plângi. Există o frică, o judecată sau o acuzație, mai ales față de tine însăși? Dacă nu, îți sugerez să te accepți, adică să îți acorzi dreptul de a fi hipersensibilă. Spune-le celor din jurul tău despre acest lucru și, acordându-ți dreptul de a plânge, situația se va rezolva. Oricum, surplusul refulat trebuie evacuat la un moment dat. Faptul de a te acuza de ceva este cea mai bună modalitate de a te asigura că situația va continua. Dacă ești hiperemotivă, îți sugerez să parcurgi etapele de la sfârșitul cărții pentru a-ți exprima emoția.

**Care este metoda terapeutică pe care o folosiți pentru a trata sensibilitatea dureroasă, în afară de condiționarea mentală? O senzație poate fi invadatoare, fără să putem deține controlul. Ce credeți despre acest lucru?**

Dacă pentru tine, condiționarea mentală înseamnă să controlezi ceea ce simți, faci în așa fel încât să îți negi sensibilitatea. Negi astfel o parte importantă din tine, corpul tău emoțional. O senzație devine invadatoare doar atunci când o judecăm, vrem să o schimbăm, vrem să scăpăm de ea, pe scurt, atunci când nu o acceptăm. Această atitudine indică o frică, o situație de neputință, în care nu ești centrată

pe tine însăși. Metoda Ascultă-ți corpul propune observarea oricărei senzații fără să o judeci ca invadatoare. Să te observi pe tine însăși înseamnă stăpânire de sine. În loc să vrei să te controlezi, ceea ce implică refularea unei părți din tine, învață să te stăpânești, adică să observi ce se întâmplă la nivel mental, emoțional și fizic. Pentru a te obișnui să faci acest lucru, îți sugerez la început să notezi tot ceea ce se întâmplă în tine. Vei descoperi că, atunci când există doar observație, fără judecată, fără frică sau acuzații, ai nevoie doar de câteva minute pentru a explora partea care suferă și a-i găsi utilitatea. Dacă rămâi în observație, fără așteptări, vei continua să simți ceea ce se întâmplă, dar fără să suferi. Apoi ești liberă să-ți adaptezi modul de gândire în funcție de dorințele tale.

**Intru în panică atunci când mă sună prietena mea. Închid telefonul deoarece nu mă simt capabil să o înfrunt. Cum aș putea să îmi domin emoțiile, pentru a putea comunica?**

Mijlocul cel mai rapid și mai eficient pentru a reuși este să îi mărturisești prietenei tale ceea ce trăiești. Dar mai întâi trebuie să îți acorzi dreptul de a trăi aceste emoții. Notează fricile pe care le ai, fără să te acuzi sau să te judeci. Să știi că mulți tineri și tinere (chiar și adulții) au aceleași emoții. Mărturisește-i prietenei tale temerile tale. Poate te temi că va râde de tine sau că nu vei fi înțeles, dar este important totuși să faci acest lucru. Spune-i, de asemenea, că te temi de reacția ei. Dacă te poate ajuta, am observat că suntem atrași de persoane care au aceleași frici ca și noi. Singura diferență este că, unii sunt mai conștienți de fricile lor decât alții și fiecare le exprimă diferit. Poate prietena ta are aceleași frici ca și tine, dar, având mai mult curaj, îndrăznește să le înfrunte, atunci când te sună. Acceptându-ți fricile și spunându-i ceea ce simți o vei ajuta să facă și ea același lucru, în ceea ce privește propriile ei frici. Chiar dacă nu va face imediat acest lucru, va avea cel puțin un model de urmat pentru a face același lucru, la un moment dat.

**Am o dificultate în a-mi diferenția propriile emoții de emoțiile celorlalți, în sensul că, captez ușor energia**

## **celorlalți. Ce pot face pentru a remedia acest lucru?**

Există două motive importante pentru care cineva captează energia celorlalți. Primul este atunci când emoția celui alt reactivează propriile tale emoții nerezolvate, adică cele pe care le-ai trăit deja, dar pe care încă nu le-ai exprimat sau/și nu le-ai iertat. Cel de-al doilea motiv, este faptul că te simți responsabil de fericirea celui alt, adică atunci când crezi că trebuie neapărat să găsești o modalitate pentru ca celălalt să nu sufere. Pentru a remedia situația, poți începe prin a recunoaște că emoția celui alt nu îți aparține. Apoi, nu mai rămâne decât să parcurgi etapele sugerate la sfârșitul cărții. Dacă te recunoști ca fiind o persoană care se simte responsabilă de fericirea celorlalți, este important să înveți noțiunea de responsabilitate. Îți sugerez să citești cartea despre Responsabilitate, angajament și culpabilitate, din aceeași colecție.

## **De ce îmi este atât de greu să iert pe cineva care m-a făcut să sufăr?**

În general, atunci când o rană îți provoacă o durere atât de mare încât nu reușești să ierți, înseamnă că rana aceea se manifestă de la o vârstă foarte mică. Acest tip de rană este de obicei cauzat de o credință provenind dintr-un sentiment de respingere, de abandon sau de nedreptate. Am spus "credință". Este o credință mentală care te împiedică să ierți. Te face să crezi că, dacă nu îl ierți pe celălalt, îl vei pedepsi astfel. Din nefericire însă se întâmplă exact contrariul. Persoana care păstrează ranciuna față de celălalt este cea care suferă mai mult. Este posibil chiar să se îmbolnăvească pe termen lung. Îți sugerez să reiei contactul cu inima ta, urmând etapele iertării menționate la sfârșitul cărții.

## **Îmi petrec mult timp încercând să îl iert pe soțul meu după ce consumă mult alcool. Deși regretă cu adevărat, pe moment, o ia mereu de la capăt. Trebuie să îmi petrec toată viața iertându-l? El este cel care cere iertare, iar eu cea care suferă.**

Din întrebarea ta, îmi dau seama că nu ierți decât la nivel mental și nu din inimă. Acesta este motivul pentru care

situația se repetă. Mental, o parte din tine (o credință) spune că a consuma prea mult alcool este ceva rău. Această parte spune: Te iert de data aceasta, dar cu condiția să nu faci din nou același lucru. Este o iertare condiționată, deci mentală. O iertare din inimă este întotdeauna necondiționată.

În loc să îl ierți astfel pe soțul tău îți sugerez să te concentrezi mai mult pe nevoia de a te ierta pe tine însăși, deoarece dependența soțului tău îți reamintește de propria ta dependență, pe care nu vrei să o vezi și să o accepți. Care este dependența ta sau care sunt dependențele tale? Dulciurile? Medicamentele? Alcoolul? Fumatul? Îți controlezi dependențele pentru a nu le vedea? Ești dependentă de soțul tău? De prezența acestuia? De dependența lui de tine?

Când vei găsi care sunt dependențele tale, acordă-ți dreptul de a le avea, știind că te afli pe pământ pentru a evolua, iar faptul că ai încă dependențe nu înseamnă că ești o persoană rea. După aceea îți va fi mult mai ușor să simți compasiune pentru soțul tău. Vei putea să îi simți suferința, durerea, limitele și mai ales incapacitatea lui actuală de a renunța la dependența lui. După ce vei urma etapele iertării, așa cum sunt ele prezentate la sfârșitul cărții, vei ști dacă vei continua să trăiești alături de soțul tău. Vei ști dacă faptul de a trăi cu dependența lui de alcool îți depășește limitele. A-ți recunoaște și a-ți respecta limitele este un semn de dragoste față de tine însăși. Când nu vor mai exista acuzații între tine și soțul tău, vă va fi mai ușor să luați împreună cea mai bună decizie pentru relația voastră.

## **Mă înfurii foarte des. Cum aș putea afla care este adevărata cauză a furiei mele?**

În general, persoanele care trăiesc multă furie interioară sunt cele de tipul idealist. Au așteptări prea mari de la ele însele. Sunt mereu nemulțumite deoarece nimic din ceea ce fac, spun sau gândesc nu este suficient de bun, de corect etc. Furia lor este aproape întotdeauna îndreptată spre ele însele. Dacă este și cazul tău, ar trebui să înveți să lucrezi într-un mod mai relaxat și uneori să îți acorzi dreptul de a nu termina sau de a nu verifica ceea ce ai lucrat. În plus, fă-ți cel puțin zece complimente pe zi.