

LBRIS

We know
books

Christophe Limayrac și
Anne Ghiringhelli

Controlează-ți
emoțiile cu ajutorul
magnetismului

Traducere din limba franceză
de Aurelia Ulici

Editura



For You

Cuprins

Introducere	5
Să ne împăcăm cu emoțiile noastre	11
Ce este o emoție?	12
Dimensiunea energetică a emoțiilor	18
Impactul lucrurilor din jur asupra emoțiilor noastre	24
Cum se manifestă emoțiile în corp?	45
Înțelegerea mecanismului	46
Emoțiile, organele prin care se manifestă și neplăcerile pe care le provoacă	52
Dezgustul	67
Chakrele ca indicatori ai sănătății emoționale	68
Caracteristicile fiecărei chakre	79
Emoțiile, răspunzătoare de dependențele noastre	91
Dependența de zahăr	94
Tabagismul	95
Tratarea emoțiilor la sursa lor	101
Cele 4 poziții care îți îmbunătățesc starea de spirit	102
Tratament energetic pentru a face față furtunilor emoționale	111
Ai grijă să nu devii burete emoțional	124
Tratament pentru a-i ajuta pe apropiați să-și gestioneze emoțiile	129
Cele 4 obiceiuri utile pentru starea de bine emoțională	137
Plante și pietre pentru calmarea emoțiilor	150
Concluzie	177
Inspirații	180
Mulțumiri	183

Să ne împăcăm cu emoțiile noastre

De ce avem tendința să vrem să ne reprimăm și să ne controlăm emoțiile? Suntem toți prin excelență masochiști? Răspunsul este nu, evident. Numai că, pur și simplu, am pierdut din vedere utilitatea lor esențială. Mai rău, conform studiilor făcute de Travis Bradberry*, cercetător american specialist în emoții, pe un eșantion din populația californiană, 66% dintre noi nu știu nici măcar să le deosebească. Nu mai vedem în cea mai mare parte a emoțiilor noastre decât sursa de neplăcere și disconfort pe care ni le creează, cam același lucru cu plasturele de care căpitanul Haddock încearcă în zadar să scape în *Afacerea Turnesol*.

Dacă înțelegem mai bine cum funcționează, vom fi mai dornici să le îmblânzim în loc să le dominăm sau să le înăbușim, ceea ce, pe termen lung, provoacă un efect de „oală sub presiune“ și, în general, se dovedește a fi dramatic pentru sănătatea noastră fizică și psihică.

* Autorul cărții *Intelligence émotionnelle 2.0*, Les Editions Transcontinental, 2010.

**„Fără emoții, este imposibil să transformăm
întunericul în lumină și apatia în acțiune.“**

Carl Gustav Jung

Ce este o emoție?

La prima vedere, întrebarea pare simplă, aproape copilărească, pentru că toți suntem în stare să dăm exemple de situații, noi sau din memorie, în care am simțit emoții mai mult sau mai puțin puternice. În general, suntem capabili să analizăm ce le-a provocat, ce am simțit și ce am folosit ca strategie pentru a evita această stare sau, dimpotrivă, pentru a o prelungi. Dar suntem în stare să dăm o definiție generală, capabilă să oglindească toate dimensiunile emoțiilor? Nu prea – și e normal să fie așa. Chiar și între oamenii de știință care au studiat problema, mai ales în domeniul relativ nou al psihologiei emoțiilor, există divergențe, multe definiții și teorii. Căci trăirea unei emoții este o experiență unică, deosebit de complexă, uneori chiar cu totul inexplicabilă, inclusiv pentru acela care o trăiește.

Însă există o incredibilă universalitate în fiecare dintre emoțiile noastre. Când cuiva îi este frică, contează prea puțin nivelul la care se situează pe scara fricii; indiferent de gândurile și manifestările fizice foarte specifice pe care acest lucru i le provoacă, înțelegem ce înseamnă frica. De altfel, pe această caracteristică se bazează neurobiologul francez Robert Dantzer când o definește: „Termenul «emoție» desemnează în linii mari sentimentele pe

care fiecare le poate recunoaște în sine prin introspecție sau preluând de la alții prin extrapolare.“*

Odată conceptul stabilit și renunțând să examinăm ansamblul încâlcit de definiții propuse de comunitatea științifică, să preluăm, pur și simplu, definiția pe care o dă dicționarul Larousse: „Emoție: reacție afectivă tranzitorie de intensitate medie, de obicei provocată de un stimul venit din mediu.“

Psihologia occidentală modernă propune o clasificare în două categorii: emoțiile fundamentale, numite „primare“, și emoțiile „secundare“. Emoțiile primare sunt bucuria, tristețea, frica, furia, dezgustul sau surpriza. Sunt calificate ca fiind primare deoarece sunt considerate în-născute. Le simțim, deci, de la cea mai fragedă vârstă și le avem în comun cu unele specii de animale, alte „ființe sensibile“**, așa cum demonstrează de exemplu câinele care dă din coadă când este fericit sau un cal speriat care lovește cu picioarele din spate.

Ca tot ceea ce ține de instinct, emoțiile primare au rolul de a ne asigura supraviețuirea în mediul în care evoluăm. Astfel, frica ne semnalează iminența unui pericol, în timp ce dezgustul ne protejează de boli prin fenomenul de greață. Tristețea ne ajută să înțelegem sentimentul de pierdere. Bucuria ne arată că una dintre nevoile noastre a fost satisfăcută. Cât despre mânie, se manifestă când a fost depășită o limită: valorile, regulile, principiile noastre au fost călcate în picioare de alții sau chiar de noi înșine.

* *Les Émotions*, Presses Universitaires de France, 1988.

** În 2008, în Tratatul de la Lisabona, Uniunea Europeană folosește pentru prima dată noțiunea de „ființă sensibilă“ pentru a defini animalele. Codul Civil francez o va face în 2015, trecând de la statutul de „bunuri mobile“ la cel de „ființe vii dotate cu sensibilitate“.

Pe de altă parte, surpriza este o emoție foarte scurtă și neutră. Este de fapt un fel de preambul, un prim pas spre o exprimare sporită a altei emoții: frică, bucurie sau tristețe.

Chiar și sub aspectul lor neplăcut, așa-numitele emoții „negative“, cum sunt furia sau tristețea, au să ne transmită un mesaj. Din acest motiv, este o greșeală să fugim de ele sau să le alungăm fără ca măcar să ne întrebăm din ce motiv există. Misiunea lor este să ne asigure propria conservare, făcându-ne să reacționăm corespunzător. Nu degeaba cuvântul „emoție“ vine din latinescul *motio*, care înseamnă „mișcare“, „acțiunea de a mișca“!

Putem chiar să remarcăm că emoțiile noastre, atunci când sunt puternice, se află în general la originea celor mai profunde și mai avantajoase schimbări ale existenței noastre. Făcându-ne să descoperim fragilitatea vieții, îndemnându-ne să ne folosim resursele pentru a descoperi forțe nebănuite, ele ne conduc în general spre drumuri pe care probabil nu le-am fi parcurs în mod firesc dacă nu ne-ar fi ieșit în cale niciun obstacol.



Ține un jurnal meteo al emoțiilor tale

În fiecare seară, acordă-ți câteva minute pentru a scrie în jurnalul tău sau într-un caiet dedicat acestui lucru despre trei mari emoții pe care le-ai simțit în timpul zilei. Apoi, bazându-te pe următorul tabel, încearcă să decripteze mesajele lor și să vezi ce învățăminte poți trage din ele:

Emoție	Ce mesaj încearcă să-ți transmită această emoție?
Furie	O situație, o stare de fapt care trebuie remediată.

Frică	O situație care reprezintă un pericol și de care trebuie să te aperi.
Dezgust	Percepi o persoană/situație ca fiind toxică sau nocivă și emoția te îndeamnă să te depărtezi.
Tristețe	Ai nevoie de încurajare.
Surpriză	O persoană sau un eveniment neașteptat a apărut în viața ta. Care vrei să fie urmarea acestui fapt?
Bucurie	Te simți bine, ai energiile în ordine.

Odată terminat exercițiul, mulțumește-le acestor emoții pentru că ți-au permis să ai acces la astfel de informații și că ai devenit conștient de ele.



David McFarland, unul dintre cei mai mari specialiști din lume în comportamentul animal, profesor la Universitatea din Oxford, subliniază că „una dintre principalele diferențe dintre emoția umană și cea animală constă în faptul că, în vreme ce ființele umane experimentează o mare varietate de emoții, [...] animalele nu simt decât foarte puține. Animalul nu are, se pare, decât emoții care corespund unor anumite probleme de supraviețuire și pentru care presiunea adaptării este extrem de puternică^{*}. Ceea ce ne diferențiază de animale este, deci, mai ales posibilitatea de a simți emoțiile numite „secundare“. Acestea derivă dintr-un proces de învățare și din construcții mentale pe care le creăm și le dezvoltăm de-a lungul copilăriei noastre.

^{*} *Le Comportement animal : psychobiologie, éthologie et évolution*, editura De Boeck, 2020 (reeditare).

Există o întreagă gamă de emoții secundare: entuziasm, mândrie, plăcere sau satisfacție, dar și dispreț, vinovăție, stânjenală, rușine, gelozie etc. Se prezintă în forme relativ elaborate, un fel de combinație subtilă între experiențele noastre de viață, unele trăsături de personalitate și una sau mai multe emoții fundamentale. De exemplu, disprețul este o combinație de furie și teamă (teama de a-și exprima sentimentele). La fel și gelozia (teama de a pierde sau de a nu fi destul).

Emoțiile secundare joacă și rolul de cutie de rezonanță. Pentru că nu am fost atenți la emoțiile primare sau pentru că am decis conștient să nu ținem cont de ele, emoțiile secundare ne folosesc drept semnal de avertizare, împiedicându-ne să le ignorăm în continuare. Crizele de gelozie sunt modelul tipic, căci ele ascund adesea temeri subiacente pe care ne străduim să le facem să nu se manifeste. De asemenea, se întâmplă ca emoțiile secundare să ajungă să înlocuiască emoțiile de bază pe care le percepem ca inacceptabile. O persoană care are dificultăți în a-și exprima vulnerabilitatea va tinde să transforme tristețea în furie. Este mai ales cazul bărbaților cărora li s-a inculcat ideea că trebuie să fie puternici în toate împrejurările. În schimb, sexul frumos, adesea prea mult educat în cultul bunătății și al discreției de la cea mai fragedă vârstă, are tendința să mascheze furia cu sentimente de tristețe sau vinovăție.

Trebuie remarcat că în spatele unei reacții ce pare disproporționată sau puțin rațională se ascunde adesea o emoție primară pe care încercăm s-o disimulăm. Problema este că acest dublu limbaj alcătuit din emoții care se deghizează în altele trimite semnale confuze în privința nevoilor noastre. Faptul de a se simți trist, de exemplu,

semnalează nevoia de sprijin puternic, de empatie. Dar dacă această emoție capătă trăsăturile furiei, atunci semnalează invitația de a sta deoparte.

Însuși creierul va fi păcălit de această simulare, ceea ce ne împiedică să ne identificăm clar nevoile și, prin urmare, să le satisfacem. Acesta este momentul când emoțiile devin surse de suferință, până în punctul de a ne îmbolnăvi: tristețea prelungită devine melancolie și apoi ne face să ne cufundăm în depresie. Același lucru este valabil și pentru teamă, care, treptat, se transformă în fobie și ne provoacă atacuri de panică.



Efemeritatea emoțiilor, sau de ce noaptea este un sfetnic bun

De ce bunul simț popular ne spune că noaptea este un sfetnic bun? Vorbindu-ne despre „reacție tranzitorie”, dicționarul subliniază caracterul efemer al emoțiilor, ceea ce a fost confirmat de un studiu realizat în 2014 de cercetători belgieni care au măsurat durata emoțiilor resimțite de 233 elevi de liceu în săptămânile precedente. Și se pare că niciuna nu a trecut de fatidica limită de 48 de ore.

Astfel, rușinea pare să fie emoția cu cea mai scurtă durată de viață, cu o medie de 30 de minute, în timp ce furia are nevoie de o zi întreagă ca să se risipească, iar tristețea, de două zile. Studiul a scos în evidență, fără a-l explica, faptul că emoțiile persistă de obicei mai mult la femei decât la bărbați: 5 ore față de 2 ore. Și mult mai mult dacă persoana ruminează gândurile negre. De aici sfatul de bun simț care ne aduce aminte că uităm în timp ce dormim.



Dimensiunea energetică a emoțiilor

În cultura asiatică, conceptul de energie* este omniprezent și perpetuat timp de secole. Este și baza medicinei tradiționale chineze, a principiului Feng shui și a practicii Yoga. Aceste trei discipline se bazează de fapt pe o logică comună pe care următoarea formulă, care circulă din plin pe internet, o rezumă perfect: „Totul este energie și asta este tot ce trebuie să înțelegem în viață. Acordează-te cu frecvența realității pe care o dorești, iar această realitate se va manifesta. Nu poate fi altfel. Nu e filosofie. Este fizică.“

Acest citat îi este în general atribuit lui Albert Einstein, părintele genial al teoriei relativității, însă, deși nu i se poate dovedi paternitatea, are meritul de a ne explica o idee relativ simplă: fiecare dintre noi are propriul nivel energetic și vibrațional, la fel ca pietrele, plantele, animalele sau chiar obiectele din jurul nostru. Dar acesta fluctuează în funcție de un anumit număr de factori, atât interni, cât și externi.

Ca să înțelegem mai bine acest lucru, să luăm ca exemplu apa. Sub 0°C, vibrațiile electronilor în jurul atomilor de hidrogen și oxigen sunt mult mai slabe, nivelul vibratoriu al apei scade și ea se solidifică, transformându-se în gheață. La 100°C, vibrațiile moleculelor de oxigen și hidrogen devin mai intense, apa fierbe și se transformă în vapori de apă, ajungând astfel în stare gazoasă. Iată că apa are

* Termenul „energie“ vine din grecescul *energeia*, „forță în acțiune“. Este folosit în fizică pentru a desemna capacitatea de a schimba starea sau de a produce mișcare, radiație, precum lumina sau căldura. Același lucru este valabil și pentru noi, căci consumăm energie pentru a îndeplini o sarcină.

capacitatea de a-și schimba starea după bunul plac, fără nicio modificare, însă noi riscăm să ne expunem diferitelor eșecuri de-a lungul timpului. De unde importanța faptului de a ne menține la un nivel energetic satisfăcător, pe o frecvență „acordată“.

Pentru a măsura nivelul vibrațional al unei ființe vii sau al unui obiect, energeticienii folosesc un pendul sau un instrument de măsură mai precis numit „biometrul lui Bovis“. Este vorba despre un instrument alcătuit dintr-un fel de riglă folosită împreună cu un pendul și care își datorează numele lui Alfred Bovis (1871–1947), negustor de feronerie din Nisa, pasionat de radiestezie și avicultură. Lăsând pendulul să se balanseze deasupra păsărilor de curte bolnave, el și-a dat seama că acesta oscila diferit în funcție de starea de sănătate a animalului. Cu răbdare și observație, a reușit astfel să stabilească, cu puțin timp înainte să moară, o scară de măsurare a nivelurilor vibraționale care încă se folosește ca punct de reper.

În zilele noastre, considerăm că un nivel de vibrație în jur de 12 500 UB (Unități Bovis) este o garanție a unei stări bune de sănătate. Vorbim despre nivelul echilibrului biotic ideal, adică acela care ne oferă condițiile optime pentru dezvoltarea noastră. Pentru a face acest lucru, este important ca tot ce alcătuiește mediul nostru să vibreze cu o frecvență identică (sau superioară), indiferent dacă este locuința, obiectele care se află în ea, mâncarea, muzica pe care o ascultăm etc. La fel stau lucrurile și pentru gândurile și emoțiile noastre.

Ideea de frecvențe caracteristice care se aplică apei și tuturor lucrurilor care ne înconjoară pare destul de ușor de înțeles, însă se dovedește a fi mai complicat de sesizat pentru realități descrise drept „imateriale“, așa cum sunt emoțiile

sau gândurile. Simplul fapt de a reaminti că acest principiu se aplică atât sunetului, cât și luminii ar trebui să fie suficient ca să ne convingă, altminteri nimeni n-ar avea idee astăzi de existența infrasunetelor și ultrasunetelor, a razelor infraroșii și ultraviolete, care încă nu sunt auzite și vizibile pentru oameni. De altfel, toți am experimentat această „putere de acțiune“, pentru a folosi etimologia termenului grecesc *energeia*, care definește emoțiile: acea bucurie care ne face să sărim din pat dimineața, acea furie care ne îndeamnă să vrem să facem lucrurile să se schimbe etc.

Și limbajul curent face referire la această realitate energetică care poate ascunde anumite stări de spirit, calificate drept „apăsătoare“, anumite locuri „încărcate“ de istorie, spre deosebire de așa-numitele discuții „fluide“ sau conversații „ușoare“. Într-adevăr, emoțiile pe care le resimțim ca fiind plăcute și pozitive au niveluri vibraționale mai ridicate decât acelea care ne aduc nemulțumire, tristețe și sentimente negative. Radiesteziștii au reușit să aprecieze frecvențele vibraționale ale fiecărei emoții în funcție de oscilațiile pendulului în contact cu oamenii care simt o emoție sau alta. Iată rezultatul acestor observații:

Emoție	Frecvență vibrațională ¹
Rușine	+/- 20 Hz
Supărare	+/- 75 Hz
Frică	+/- 100 Hz
Dorință	+/- 125 Hz
Furie	+/- 150 Hz
Iubire	+/- 500 Hz
Bucurie	+/- 540 Hz
Seninătate	+/- 600 Hz
Lumină (cu titlu comparativ)	+/- 700 Hz

Frecvențele vibraționale ale emoțiilor au urmări asupra sănătății, deoarece vitalitatea depinde, printre altele, de fluiditatea cu care circulă energia în corpul nostru. Această propagare se face printr-un circuit extrem de complex, care nu este cu nimic mai prejos de mecanismul ce transportă sângele spre diferitele organe prin artere, vene și vase. De fapt, organismul funcționează ca un mic generator, transformând în energie alimentele pe care le consumăm, aerul pe care îl respirăm, dar și energiile din jur, cosmice și telurice, la care suntem supuși (detalii în continuare). De aici și grija de a mânca alimente pline de nutrienți, de a respira cât mai mult aer curat și grija față de mediul în care trăim. Căci, la fel ca în orice sistem de transport, pot apărea ambuteiaje, se pot forma blocaje în anumite puncte strategice. Aceste răscruci de drumuri sunt „chakrele“, la care vom reveni mai amănunțit în capitolul următor. Când se întrerupe armonia, când se instalează tulburările energetice, ies la lumină starea de rău, durerea și bolile fizice și psihice.

În afară de consecințele lor asupra sănătății noastre, aceste blocaje pot crea în noi stări care atrag un anumit tip de situații, determinându-ne, de exemplu, să reproducem întotdeauna aceleași acțiuni, care duc, ceea ce nu este surprinzător, la rezultate identice. Așa se instalează cercurile vicioase sau virtuose, în funcție de mecanismul inițiat.

Emoții (+) → Acțiuni (+) → Rezultate (+)

Emoții (-) → Acțiuni (-) → Rezultate (-)

Principiul rezonanței pe care îl evocăm aici le este de altfel bine cunoscut muzicienilor, utilizatori pricepuți ai diapazonului. O experiență relativ simplă este lovirea