

EXPRIMAREA EMOȚIILOR

Acesta este un capitol pe care îl așteptai cu nerăbdare, sunt sigură. Deoarece de când ai început cartea ai pus în practică mai multe lucruri, îți va fi mai ușor să știi să îți exprimi o emoție într-un mod benefic.

Mai întâi, ce înseamnă o emoție? Este o tulburare, o agitație trecătoare provocată de ceva din exterior, un efect care provine dintr-o cauză exterioară. Majoritatea emoțiilor noastre provin din așteptările noastre. Sunt prezente, deoarece nu știm să iubim. Luându-și forța din exterior, emoția ne epuizează „doza” de energie.

Iubirea vindecă și ura distruge! Deci, cu cât mai multă emoție provine din ură, cu atât îl va distruge mai mult pe cel care o simte.

Ce poate să însemne a exprima o emoție? Este o întrebare grea! Mai multe persoane m-au întrebat de mai multe ori: „Urmez o terapie de mai mulți ani. Mi se spune să îmi exprim emoțiile, fără însă să mi se explice ce înseamnă acest lucru. Nu mi s-a spus nimic! Trebuie să plâng, să țip, să sparg farfuriile? Ce trebuie să fac?”

Din acest motiv am inițiat o metodă concretă și foarte eficientă pentru a exprima o emoție: o modalitate care are rezultate. O emoție necontrolată se va repeta constant în cursul unor situații similare. De exemplu, un soț care are obiceiul să-și umilească soția în fața întregii familii. Dacă ceva nu îi place, va alege să fie toată familia de față pentru a-i spune. Soția lui trăiește o emoție. În sinea ei se enervează și se întreabă de ce soțul ei nu îi spune niciodată doar ei singure ce are de spus. Dacă face o criză când el vine acasă, nu îi servește la nimic. Soțul ei va face același lucru și se va repeta aceeași scenă cu emoțiile. Câte dintre emoțiile pe care le

trăiai încă din copilărie, revin, pentru că nu ai știut să le exprimi corect. O să dau câteva exemple obișnuite de exprimare a emoțiilor. Poate te vei recunoaște în ele. Un mod foarte frecvent: acela de a mânca sau de a bea datorită emoției. Se crede că o gustare bună ne face bine sau câteva pastile pentru nervi ne calmează sau drogurile, televizorul, un film bun, somnul, o baie fierbinte etc.

Câteva exemple de manifestări sau reacții cauzate de furie: ne putem așeza și reflecta așteptând un moment bun pentru a clarifica situația cu persoana în cauză. Sau există persoane care spumegă de furie. Unii o ignoră și refulează furia ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Vor munci cu mai multă înverșunare, agățându-se disperăți de munca lor. Unii plâng, fac curățenie, bricolaj sau pur și simplu stau bosumflați. Alteori fac un sport extrem în timp ce unii preferă să acuze direct sau la telefon persoana în cauză.

Unii râd, pretinzând că nu îi afectează. Alții vor spune: „O să îl iert, nu știe ce face” refuzând să accepte propria lor responsabilitate. Unul dintre modurile cele mai des întâlnite de a reacționa la furie este acela de a-ți vărsa năduful pe o altă persoană... ceea ce în mod curent se numește „dumping” (cuvânt din engleză pe care îmi place să-l folosesc). Mulți oameni sunt specialiști în așa ceva!

De exemplu: soția se întoarce de la serviciu și îi povestește soțului ei tot ce nu a fost bine la muncă. Își exprimă enervarea față de o colegă sau față de patron. A face „dumping” este cea mai bună metodă de a crea probleme într-o relație. Nimeni nu câștigă nimic făcând așa ceva, ascultând sau îndurând. Soția care îl face pe soțul ei să suporte acest lucru are așteptări față de el. După ce își varsă toate problemele vrea să fie consolată și să i se dea dreptate. Când soțul răspunde așteptărilor ei, soția exclamă: „Ah, ce bine e să-ți vorbesc despre toate astea. Ai tot timpul un cuvânt bun pentru mine!”

Ce anume s-a reparat în viața ei? Ce a făcut de fapt? A căutat energia soțului ei. O dată cu lunile și cu anii, el se va simți tot mai golit de energie, până când acest lucru va distruge relația cu ea. Se va simți tot mai puțin fericit cu ea. Va avea tot mai puțin chef să comunice cu ea, deoarece nu există un schimb de energie. Aceeași situație se poate întâmpla și între prieteni. Prin „dumping” cel care îl practică se umple de energie, dar doar temporar. Persoana în cauză o va lua de la capăt a doua zi și apoi a treia zi cu oricine va fi dispus să o asculte. **Victima** care îndură sau tolerează așa ceva, nu câștigă nimic, deoarece se lasă golită de energie. Pentru a rezolva această problemă există o soluție. Mai întâi, să o ascuți politicos și răbdător pe persoana care vorbește. După ce își încheie scena de „dumping” să îi spui astfel: „Acum spune-mi ce vrei să faci pentru a ieși din situația aceasta.” Și ea îți va răspunde cu siguranță: „Ce vrei să fac eu? Nu am de ales, **ceilalți sunt vinovați**, eu nu pot face nimic.” Atunci îi spui foarte delicat că nu mai vrei să o ascuți vorbind despre problemele ei, deoarece îi plac acele probleme. Dacă nu vrea să facă nimic pentru a schimba lucrurile, înseamnă că încă nu are destule probleme. Îi plac problemele ei, adică se hrănește cu gândurile ei, le dă energie și le amplifică automat. Probabil că va fi prost dispusă. O să spună că ești nedrept și dur. Sau poate ai șocat-o destul de tare și își va da seama că a venit momentul să facă ceva pentru viața ei. Dacă nu te folosește decât pentru a-i asculta „dumpingul” te va lăsa baltă pentru a găsi pe altcineva care să o asculte. Nu vei pierde mare lucru. Pur și simplu îți vei păstra energia. Aceasta este diferența între a împărtăși ceva și a face „dumping”. Încercând să te simți mai bine vorbind despre problemele tale înseamnă „dumping”.

A împărtăși un lucru neplăcut pentru tine înseamnă a povesti ceea ce ai trăit sau trăiești în prezent cu scopul de a găsi o soluție sau o schimbare

pentru a remedia acel lucru. Împărtășirea este fără așteptări. De aceea este important ca doi parteneri să învețe să împărtășească bucuria sau tristețea din viața lor, ca doi prieteni. A împărtăși înseamnă a-ți recunoaște responsabilitatea în tot ceea ce ți se întâmplă.

După cum poți constata, există multe forme pentru a exprima o emoție. Cele mai rele, dintre cele pe care le-am menționat sunt cele în care nu faci nimic sau când pretinzi că nu te deranjează. A acționa astfel, înseamnă a-ți înghiți emoțiile.

Adeseori aud spunându-se: „Nu o să mă înjosesc să îi spun că celălalt m-a enervat și că m-a deranjat”. A-ți înghiți emoțiile duce adeseori la un exces de greutate și astfel la o mulțime de alte probleme fizice.

Se spune că ultima „boală” a emoțiilor refulate, neexprimate, este cancerul. Este vorba despre emoții care ajung să izbucnească și astfel fac să explodeze celulele tale. A te exprima plângând, țipând, mergând pe jos sau făcând sport nu este la fel de dăunător precum a refula totul, este o formă oarecare de exprimare.

O să vă dau un exemplu de mod benefic pentru a-ți exprima o emoție. După ce vei face acest exercițiu și îl vei face cu adevărat din inimă, nu vei mai trăi aceeași emoție, chiar dacă se va repeta o situație asemănătoare. Vei constata că acea situație există, dar emoțiile tale anterioare nu mai există. Este minunat, nu-i așa? Poți să scapi de toate emoțiile pe care le trăiești încă din copilărie.

În primul rând este foarte important să **identifici emoția**, să știi ce se întâmplă. Este supărare, furie, frustrare, anxietate, ranchiună, agresivitate etc.? Oricare ar fi emoția, este suficient să o identifici.

Cea de a doua etapă este puțin mai dificilă. Constă în **a accepta responsabilitatea pentru acea emoție**, să accepți că tu ai creat acea emoție, te-ai lăsat

influențat de exterior, de ceea ce ai văzut sau ai auzit și ai fi putut avea o atitudine total diferită.

De exemplu: o prietenă foarte bună vine la tine îmbrăcată într-o rochie nouă. Văzând-o, nu te poți abține să nu observi că nu-i vine deloc bine culoarea rochiei. Crezi că o îmbătrânește, iar tenul ei pare mai tern. Îți spui în sinea ta: „Ar trebui să îi fac un serviciu și să îi spun că nu i se potrivește deloc culoarea asta. Ar trebui să evite să-și cumpere haine de culoarea asta. Trebuie să-i spună cineva. Se pare că nu-și dă seama deloc.” Și decizi să fii tu sufletul caritabil care îi face acest serviciu. Prietena ta are de ales între trei variante. Prima, îți mulțumește: „Doamne, ce drăguț din partea ta că îmi spui asta. E prima oară când îmi cumpăr ceva de culoarea asta. Cred că ți-a trebuit curaj să-mi spui. Mulțumesc pentru că mi-ai spus ce crezi.” Astfel, se bucură pentru că te-ai hotărât să-ți spui părerea. O a doua reacție poate fi una fără nicio emoție: „Bine, e alegerea ei dacă nu-i place culoarea aceasta, e dreptul ei.” Și nu va face caz de ce ai spus. Și a treia variantă, prietena ta se poate enerva foarte tare. Spunând în sinea ei: „Nu i-am cerut părerea, de ce trebuie să îmi spună așa ceva! Nu i-am cerut nimic! Când o să am ocazia... o să mă răzbun eu... O să-mi permit și eu să-i spun ce nu îmi place la ea!” Plecând de la al treilea exemplu, fie că furia este exprimată, fie că nu, o să vedem de unde provine, care este cauza. Ce anume provoacă acea emoție? Comentariile sau felul în care au fost interpretate?

Toate emoțiile oamenilor provin din aceeași sursă: gândirea. Niciodată nu este vina celorlalți. Niciodată! Conform marii legi a responsabilității, **tu ești singurul responsabil** de emoțiile tale.

Să ne întoarcem la exemplul soțului care își umilește soția în fața familiei. Atitudinea soțului ar fi diferită dacă soția lui și-ar asuma responsabilitatea pentru emoțiile ei. Responsabilitatea ei ar consta în a-și

privi soțul altfel: „Săracul de el, probabil că îi este frică din moment ce este incapabil să îmi spună toate acestea când suntem singuri. Ce fac eu în viața mea? Oare ce atitudine am eu față de el și îl sperie atât de tare încât nu vrea să-mi spună ce crede? Sunt prea autoritară față de el? Oare îl ascult cu adevărat când îmi spune părerea lui sau încerc să îl conving de părerea mea?” Dacă accepți responsabilitatea că vei culege întotdeauna ceea ce ai semănat, vei privi situația dintr-un punct de vedere total diferit. Dacă situația din prezent se întâmplă des în viața ta, întreabă-te ce anume există în atitudinea ta, care provoacă o reacție la soțul tău. În loc să te enervezi pe reacția lui, acceptă-ți responsabilitatea. Vei constata că, de mai multe ori, încerci să îl schimbi și ți se întâmplă chiar și să îl critici în fața altor persoane și chiar în absența lui. Să îi critici atitudinea și felul lui de a-și reclama spațiul vital. Se simte sufocat de atitudinea ta autoritară. Totuși, nu este foarte conștient de acest lucru, e aici provine instinctul de supraviețuire care preia controlul. De fiecare dată când se apasă pe un buton pentru a-ți provoca o reacție, înseamnă că celălalt vrea să spună: „Nu vreau decât să îmi protejez spațiul vital. Mă sufoc!” Nu există nicio răutate. Este doar un mesaj pentru tine, pentru a te avertiza că ai intrat în spațiul celuilalt. Și el va încerca să își reclame spațiul. Acceptându-ți responsabilitatea, emoția ta se va micșora treptat. Iar furia față de soțul tău va începe să scadă. Observându-l cu atenție vei ajunge să îl privești altfel.

Cea de a treia etapă constă în a **exprima ceea ce simți persoanei în cauză**. Această etapă nu este necesară dacă ți-ai acceptat responsabilitatea din toată inima. Totuși, te sfătuiesc să o pui în practică, tocmai pentru a vedea dacă ai acționat cu inima și nu cu mintea. Foarte puțini oameni au noțiunea responsabilității 100%. De aceea, la prima încercare este tentant să spui că ai acționat într-adevăr cu inima, deși

ai făcut-o cu mintea, care preluase controlul. Nu-ți folosește la nimic să te păcălești tu însuși.

O să-ți dau un exemplu de exprimare, urmând în continuare exemplul dinainte. Deci, te întorci acasă cu soțul tău. Îi spui tot ce ai trăit și ai simțit în acea seară, când te-a umilit și furia pe care ai simțit-o împotriva lui. Ți-ai dat seama, după ce te-ai analizat atent, că într-adevăr îi încâlcai spațiul și că adeseori vrei să îl schimbi. Îți dai seama acum că atitudinea lui era modul lui de a-și recupera spațiul vital. Nu te-ai gândit niciodată la asta înainte. Nu faci decât să îi spui ce ai trăit. Este important să nu îi spui toate acestea decât după ce ți-ai acceptat toată responsabilitatea. Dacă nu te crezi responsabilă de furia ta, atunci este vorba mai mult despre o acuzație, nu despre împărtășire. Dacă mergi la el și îi spui: „vreau să îți mărturisesc că m-am simțit frustrată și furioasă atunci când m-ai umilit în fața tuturor” va simți că îl acuzi. Dacă îi spui: „O să încerc să nu mă mai las afectată de acest lucru, sigur ai motivele tale să te porți astfel”, el va înțelege că este vina ta dacă te enervezi. Dacă ar putea totuși să se schimbe și să nu te mai umilească în fața întregii familii! Dacă se schimbă vei fi mai fericită și nu vei mai avea motive să ai emoții... O vorbă veche spune că: „Cu cât rezisti mai mult, cu atât durează mai mult.” Cu cât vei vrea mai mult să îl schimbi, cu atât mai des se va repeta situația. Cu siguranță, îți va promite că nu se va mai repeta, dar va face din nou la fel. Cel mai eficient mijloc, din câte știu, este să fii cu inima deschisă și să aștepti să închei procesul de a accepta faptul că tu, prin atitudinea ta, ești cea care a atras reacția partenerului tău. Noțiunea de responsabilitate presupune să accepți că tot ceea ce ți se întâmplă provine întotdeauna din ceea ce ai semănat înainte. Prin numeroase practici cotidiene, vei reuși să accepți această responsabilitate.

Stăpânirea emoțiilor necesită foarte mult exercițiu. Cunosc foarte puțini oameni care să nu fi trăit vreodată

emoții. Încearcă să îți imaginezi o situație în care cineva vine la tine mărturisindu-ți emoțiile lui față de ceea ce i-ai spus și cum a reușit să își dea seama de faptul că este responsabilă. Te vei simți mult mai bine și această situație te va apropia mult de acea persoană. De aceea este foarte important să îți exprimi orice emoție! Dacă trăiești o emoție de furie și scapi de ea, asumându-ți responsabilitatea, este bine, dar dacă nu o exprimi persoanei în cauză, vei pierde o ocazie ideală de a exprima iubirea, care va crea o legătură de apropiere foarte benefică în cazul unui cuplu, între prieteni sau între părinți și copii. A-i spune persoanei în cauză ce ai trăit reprezintă un semn de încredere în sine și în ceilalți. Dacă va apărea din nou o situație asemănătoare, o dată ce vei fi acceptat procesul de responsabilitate, nu vei mai simți acea emoție de furie. Nu mai revine. Îți vei da seama treptat că, eliberându-te de emoțiile tale, te vei detașa de vechile tale resentimente. Poate trăiești anumite emoții în relațiile cu frații tăi, cu surorile, cu prietenii, emoții care există de mai mulți ani și pe care nu ai îndrăznit niciodată să le exprimi.

Ai păstrat totul în tine deoarece credeai că doar ei sunt responsabili. Doar tu poți acum să nu îți mai refulezi emoțiile, să îți asumi responsabilitatea și să le exprimi persoanei în cauză. Vei experimenta nu doar o schimbare interioară, ci și o transformare fizică. Mijlocul tău se va subția, chiar dacă ești deja suplu. Centrul de energie al emoțiilor este situat între ombilic și inimă. De aceea, o dată cu vârsta, talia se îngroașă, atât în cazul femeilor, cât și a bărbaților. Se poate observa că, în cazul bărbaților, se îngroașă mai tare. Ei își înghit mai mult emoțiile. Am văzut producându-se schimbări radicale printre miile de persoane care au învățat să-și controleze emoțiile. Multe persoane au ajuns să piardă până la 5 centimetri în jurul taliei, în timp de două-trei luni. Alte persoane nu au slăbit însă au ajuns să-și

subțieze talia cu câțiva centimetri, în timp de șapte săptămâni (cât durează o sesiune de formare la atelierele *Ascultă-ți corpul*).

A fost ușor să constat începând de atunci, că acești oameni sunt pe cale să se elibereze de vechile emoții înghițite. Făcând astfel, se ajută atât să scape de mai multe boli cauzate de prea multe emoții. Unii au găsit antidotul pentru cancer.

Când înveți să îți exprimi emoțiile, îți garantez faptul că, treptat nu vei mai avea dificultăți din cauza lor. Dar fii atent, asigură-te că faci totul cu inima și nu cu mintea ta. Nu vei câștiga nimic dacă nu ești sincer cu tine însuși. Vei ști dacă este din inimă în momentul în care îi vei vorbi persoanei în cauză.

Dacă încă vei mai spera că aceasta își va schimba comportamentul în urma mărturisirii tale, vei vorbi încă cu mintea. Nu accepți în totalitate responsabilitatea pentru emoțiile tale. Chiar dacă acțiunea se va repeta, nimic nu te mai deranjează, chiar dacă în continuare nu ești de acord. Ce ușurare!

Un alt exemplu: să presupunem că te deranjează ușile dulapului rămase deschise. Îți pierzi răbdarea și chiar te enervezi când cineva din familie le lasă deschise. Când în sfârșit îți dai seama că este un detaliu neînsemnat din viața de zi cu zi, că sunt sau nu deschise și că în fond, nu contează pentru viața ta, pentru felul tău de a gândi și îți spui: „Mie îmi place să fie închise ușile de la dulap. Eu o să le închid.” Începând din acel moment, nu mai trăiești emoțiile. Ușile deschise nu te mai deranjează. Vei constata, cu surprindere, că începând din acel moment, ceilalți din familie le vor închide fără ca măcar să își dea seama. Nu mai simt faptul că vrei să îi schimbi. Când ai acceptat totul, din inimă, nimic nu mai este grav, nu te mai deranjează nimic. Ce ușurare!

Înainte de a trece la capitolul următor, este foarte important să exprimi măcar o emoție unei persoane.

Poate fi o emoție din trecut sau una actuală, care există în tine și care nu a fost exprimată sau poate fi o emoție pe care o vei trăi mâine, în fața unui eveniment. Este important să o exprimi tu însuți, după ce ai acceptat responsabilitatea, văzând că nu ai știut să iubești. Pune în practică cele trei etape enumerate mai sus și vei vedea tu însuți cât bine îți poate face acest lucru. După cum vezi, totul revine în același punct: acceptarea iubirii din toate cuvintele, gesturile și gândurile. Trăim o emoție, ne simțim amenințați, când de fapt în realitate, suntem în fața cuiva care se exprimă diferit de noi sau care nu își iubește propria sa viață.

Afirmația pe care să o repeți în zilele următoare:

**ÎMI ACCEPT TOATE EMOȚIILE ȘI
ȘTIU CĂ AM PUTEREA SĂ LE STĂPÂNESC
ACCEPTÂNDU-MI RESPONSABILITATEA ȘI
EXPRIMÂNDU-LE PERSOANEI ÎN CAUZĂ.**