

EMOZIONI CHE UCCIDONO, EMOZIONI CHE GUARISCONO: L'ARTE DI ATTIVARE LE EMOZIONI CHE GUARISCONO

Dott. Mauro Stegagno – Dott.ssa Carmela Travaglini

(Estratto dal libro: Emozioni che uccidono, emozioni che guariscono, Ed. OM, 2011, nuova edizione 2014)

Conscio, subconscio e inconscio

“La forza più potente dell’universo è l’influsso della mente subconscia. Il corretto sviluppo del rapporto tra la mente subliminale e le facoltà oggettive è l’ “apriti sesamo” che dà accesso al più grande dei tesori: la facoltà di ricordare. Dal ricordo derivano naturalmente la riflessione, la visione, la conoscenza, la cultura e tutto ciò che trasforma l’uomo in un dio, benché ancora in germe”.

Edwin F. Bowers

Tutto quello che cade sotto i nostri sensi e di cui abbiamo coscienza, viene definito “conscio”. Questo comprende solo una piccolissima parte di tutto quello che ci accade. Diciamo un 15 – 20 per cento. Tutto il resto che ci ruota attorno durante la giornata avviene senza che ce ne accorgiamo realmente. Questi dati possono essere racchiusi in un contenitore che chiamiamo “inconscio”. Una parte, quell’ancora più “superficiale”, che percepiamo con i sensi ma che il nostro organismo “filtra” prima che arrivi allo stato di consapevolezza, viene definita come “subconscio”. Tra conscio e subconscio esiste uno scambio notevole di dati e, con determinate pratiche, siamo anche in grado di accedervi con relativa facilità . Più complicato appare la possibilità di accedere all’inconscio vero, quello più profondo. Qui risiedono memorie antiche e tutti i “programmi” che utilizziamo nella vita. Ancora oltre esiste, come sostenuto da Jung, l’inconscio “collettivo”, una sorta di “matrice” generale formato dall’insieme di tutti gli inconsci dell’umanità, ricchissimo di contenuti e informazioni bidirezionali: da un lato queste giungono a noi da tutto ciò che ci circonda in modo multidimensionale, dall’altro, le stesse, da noi ritornano all’Universo. Senza volerci approfondire eccessivamente in un argomento che ci porterebbe lontano, in questa sede è opportuno chiarire alcuni aspetti di grande importanza per la comprensione dell’origine dei nostri comportamenti e delle emozioni che viviamo. L’immagine che meglio esprime l’importanza di questi stati di “conoscenza” è quella dell’iceberg . La parte emersa corrisponde al nostro “conscio”. Tutto il restante è “l’inconscio”. L’acqua tra gli iceberg può essere assimilata all’inconscio “collettivo”. Quello che siamo, le emozioni che viviamo, le idee che ci formiamo, ciò che gli altri vedono di noi e quello che noi sentiamo dentro, sono raffigurabili dalla punta dell’iceberg. È evidente che come tale parte della montagna di ghiaccio, per quanto grande e importante possa essere, è ben poca cosa in confronto a tutto quello che gli sta sotto e “attorno”. Da questa constatazione ne deriva chiaro il concetto che tutto il nostro “conscio”, è strettamente dipendente da un grande consigliere: l’Inconscio. In altri termini è importante che capiamo come i comportamenti, le scelte, le nostre reazioni e regole di vita, trovano certo una spiegazione “oggettiva” nella parte conscia, ma sono spietatamente dipendenti da tutto quanto sta “sotto”. Se, ad esempio, questa mattina decido di mettermi una camicia blu o verde, o se provo simpatia verso una determinata persona, se sono incline ad affrontare le difficoltà senza lagnarmi o se, piuttosto, ogni piccola contrarietà diventa un dramma, bene, tutto questo è frutto

del mio inconscio. E' conseguenza di quanto "scritto" in questa parte della nostra "mente". Ma chi ha scritto queste modalità di risposta agli eventi della vita che mi condizionano così tanto da rendermi, alla resa dei conti, dipendente e non libero nelle mie scelte? Bella domanda! Possiamo ipotizzare che nell'inconscio, soprattutto il più profondo, vi siano "scritte" fin dalla nascita, informazioni transgenerazionali che derivano dalle esperienze dei nostri avi. Queste informazioni possono risiedere, almeno in parte, nei geni, in quella zona di DNA non codificato, così detto "spazzatura", che costituisce il 90% del DNA totale. In parte, si può ipotizzare, che tali informazioni si trovino nell'inconscio "collettivo", ipotizzato da Jung, che è la grande "Matrix" di cui facciamo parte e che porta con sé le informazioni non solo di noi esseri umani ma di tutto l'Universo. Studi riportati anche dal Prof. Bruce Lipton nei suoi scritti indicherebbero che le stesse abitudini di vita, l'alimentazione, gli stress sopportati dai genitori ancora prima di concepire un figlio, sarebbero in grado di modificare i loro geni con evidenti conseguenze sul nascituro. Più concretamente dobbiamo sapere che il nostro inconscio è plasmato nei primi momenti e anni della nostra vita. Dal concepimento, durante la gravidanza e fino ai 6 - 8 anni di vita il bambino è come una tavoletta di cera vergine in cui, chi lo circonda, è in grado di "scrivere" qualsiasi cosa. Di bello e di brutto. In questa fase della vita non è possibile per il bambino "filtrare" adeguatamente le informazioni che in tal modo sono regolarmente registrate passando dal conscio all'inconscio senza ostacoli. Questo periodo della vita è perciò cruciale per la formazione dell'adulto di domani. Le emozioni negative vissute in questa fase si comportano come delle "ferite" che, se non adeguatamente "curate", rimangono aperte e si riacutizzano ogni qual volta la persona si trova a rivivere situazioni simili o assimilabili a quelle che hanno causato la loro formazione. Ecco, quindi, che la risposta comportamentale a particolari eventi potrà essere "anomala" determinando reazioni inadatte sia a livello psichico che biologico. Chi, ad esempio, ha vissuto nella paura nei suoi primi anni di vita, potrà anche aver "dimenticato" gli eventi specifici che l'hanno causata, ma la mancanza di memoria "conscia" non lo renderà immune da comportamenti fobici o ansiosi ogni qual volta rivivrà da adulto, situazioni che il suo inconscio (e NON il suo conscio) metterà in correlazione con quanto già vissuto e soltanto "scordato". La riattivazione delle vecchie "ferite", conseguente a specifiche situazioni di vita reale, spiega in modo chiaro ed esauriente, il perché di determinati comportamenti. Ansia, paura, depressione, spesso immotivata, indecisione, arroganza o sottomissione, sono solo alcuni degli aspetti che possono essere fatti risalire a traumi irrisolti nei primi anni di vita. Tuttavia, nella maggioranza di casi, siamo portati a focalizzarci su eventi attuali che sembra abbiano scatenato tali sintomi. In tal caso, non di rado ne appare l'inadeguatezza della loro portata riguardo ai sintomi lamentati, per cui la persona potrà essere considerata una "ipocondriaca" o nevrotica o che semplicemente se la prende per un nonnulla. Questa consapevolezza presto giunge ad averla anche lo stesso interessato, cosa che può anche farlo stare peggio, portandolo a perdere altra autostima. Ad accompagnare tutto questo sommovimento emozionale, andrà, di pari passo, lo squilibrio neuro endocrino, immunitario e metabolico (PNEI: psico - neuro - endocrino - immunologia) che determina l'insorgenza di disturbi e malattie di ogni tipo. Queste sono, non di rado, i primi sintomi "seri" che le persone lamentano. Tutta la Clinica Medica può essere rappresentata: dal raffreddore ai tumori, passando per allergie, malattie cardiocircolatorie, ictus, infarti, diabete, cistiti, artriti, malattie neurologiche.

Come fare allora per sanare queste "terribili" ferite? Occorre poter accedere all'inconscio conoscendo gli strumenti adatti. Da sempre la psicoterapia ha giocato un ruolo di grande importanza per questo, ma non di rado è possibile affrontare soltanto i problemi a livello subconscio. Esistono per la verità altri approcci inerenti la psicoterapia con possibilità

terapeutiche maggiori. L'ideale è associare pratiche sinergiche e diverse. L'ipnosi, sia quella "classica" che tutte le tecniche di regressione, sono molto utili. Nella nostra esperienza abbiamo definito un vero e proprio "Percorso di Riequilibrio Emozionale: E.R.T. ERT si è dimostrato, e lo conferma ogni giorno, di estrema efficacia nell'andare a "scrivere" le nuove informazioni a livello inconscio risolvendo in tal modo le vecchie "ferite". Oggi, con l'integrazione di "A.V.O" (Amore, Volontà, Obbiettivo), lavoriamo sempre di più sul "Qui e Ora", permettendo al paziente di arrivare in contatto con le porzioni più profonde di sé stesso, fino a connettersi con l'inconscio collettivo da cui può "scaricare" ogni informazione di armonia gioia e benessere. La capacità di collegarsi con il Tutto potendo ricercare dentro sé stessi quello che sta fuori, arrivando ad essere una unica cosa con l'Universo, è la meta realistica di questo innovativo Percorso di Guarigione.

ERT - AVO

(Dal sito www.ertmedico.com)

Volete risolvere i vostri problemi di salute, lavoro, affetti? Con E.R.T.- A.V.O. avrete lo strumento che vi serve! Voi ci mettete la vostra COSTANZA! e il gioco è fatto!

ERT, vera e propria evoluzione di TFT e di EFT, non è una "semplice" tecnica per aiutare le persone a ritrovare la propria salute e riattivare li propri talenti e capacità; ERT è soprattutto un vero e proprio "Percorso di Guarigione e di Attivazione" che si avvale di diversi "strumenti" di Cura (le "tecniche), e che realizza una crescita spirituale del paziente e del terapeuta stesso. Prendendo spunto dagli insegnamenti di TFT e di EFT, abbiamo costruito un sistema di prevenzione, cura e attivazione emozionale del tutto innovativo e di significativa efficacia. In questa particolare dinamica di scambio energetico il Terapeuta, valutata la disponibilità del Paziente a intraprendere un tale cammino, lo prende per mano e lo conduce, novello Virgilio, alla conoscenza e consapevolezza del suo "Inferno": il Subconscio dove risiedono la maggioranza delle cause dei suoi "mali".

Compresa e metabolizzata questa esperienza, forte di una nuova consapevolezza, il Paziente, ora vero e proprio "iniziato", può salire in "Purgatorio" dove finalmente rielabora i contenuti di cui è venuto a conoscenza in precedenza e pone le basi per potersene sbarazzare definitivamente giungendo così a immergersi nella Luce del Paradiso, riunendosi al proprio Sé. Questo significa tornare in possesso di tutte le proprie potenzialità che lo condurranno a realizzare il Compito della propria Esistenza.

L'approccio innovativo offerto da ERT è basato su un accorto impiego della kinesiologia applicata, della floriterapia, della bioenergetica cinese e delle pratiche di Qi Gong e Tai Chi "medico" che sono utilizzate con la Guida di un profondo sapere alchemico. Il vero e proprio Percorso di Guarigione - Realizzazione che ne scaturisce trasforma spesso la vita delle persone liberandole definitivamente da tutte quelle "credenze" e dai quei condizionamenti molte volte "transgenerazionali" che sono la vera palla al piede di chi soffre e la Causa Prima di tutte le malattie.

Fiducia, Forza, Autostima, Volontà, Sicurezza, Coraggio, Saggezza sono solo alcune delle doti che ERT è in grado di risvegliare in ognuno di noi.

Più di recente il rafforzamento della efficacia e l'incremento della rapidità di azione ottenuti, tramite l'utilizzo di "A.V.O." (Amore, volontà, Obbiettivo) hanno arricchito questo approccio

terapeutico che, quindi, abbiamo denominato “ERT – AVO”.

BIBLIOGRAFIA

- Il libro dei Chakra, il sistema dei chakra e la psicologia*, Ed. Neri-Pozza 1998
Le 5 ferite e come guarirle. Ed. Amrita 2002 *The secret* Ed. Macro 2007
Il potere dell'intenzione Ed. Corbaccio 2005
Mani di Luce Ed. Longanesi 1989
La Legge dell'Attrazione e l'incredibile potere delle emozioni Ed. TEA
Equilibrio Emozionale Ed. Tecniche Nuove 2000
L'Anello mancante del Segreto. Ed. BIS 2008
Energy! Ed. Sperling & Kupfer 2009
Mente, meditazione e benessere Ed. Tecniche Nuove 2004
Il Codice del benessere La biologia delle credenze Ed. Macro 2006
La mente è più forte dei geni Ed. Macro
Le emozioni che fanno guarire Ed. Mondadori 1998
Essere autore della propria vita Ed. Quintessence 2008
Dalle lezioni del maestro di QI GONG “LI XIAO MING” I KING Ed. Astrolabio 1995
Tai Chi for Arthritis handbook - M° Dott. Paul Lam
Tai Chi for Diabetes handbook - M° Dott. Paul Lam
Omeopatia Bioenergetica Ed. Tecniche Nuove
Medicina Kinesiologica Ed. Tecniche Nuove 2002
Kinesiologia Applicata Ed. Castello 1998
Manuale pratico di Kinesiologia Applicata. Ed. Tecniche Nuove 2014
Il gioco trascendente dello Zen Ed. Lo Scarabeo 2008
La forza della gentilezza Oscar Mondadori 2005
La bellezza e l'anima Mondadori 2009
Bambini Indaco Ed. Macro 2003
Bambini Indigo Ed. Punto D'Incontro 2003
L'Avventura Indaco-Cristallo Ed. Stazione Celeste 2008
Io sono il Verbo - Stazione Celeste 2013
È il pensiero che conta - Macro edizioni 2009
Amare è lasciare andare la paura - Ed. Essere Felici 2007
Realizza i tuoi desideri - Il Punto di incontro 2012
I bagni derivativi - Ed. L'età dell'Acquario 2004