

Chiamale se vuoi... Emozioni...

CHIAMALE SE VUOI... EMOZIONI

In viaggio alla ricerca dell'amore: emozioni, relazioni, intimità!

Articolo di Leela pubblicato sull'Osho Times Italiano - dicembre 2009

Quando parlo di relazioni, non posso prescindere dal mondo emozionale. Relazionarsi, a qualsiasi livello, implica un'emozione. Sia che mi stia relazionando con il mio partner, con un'amica, con mia madre, con un animale, con il denaro, con la natura o con la città in cui vivo, c'è sempre un'emozione. L'emozione fa parte di me. Può essere più o meno intensa, ma l'emozione esiste. Può essere piacevole o spiacevole, posso esserne consapevole oppure no, ma c'è sempre un'emozione. Le emozioni fanno parte della nostra interiorità, sono ciò che ci fanno sentire vivi, vitali, sono anche ciò che ci fanno sentire male. L'emozione più bella che provo è l'amore, intendo un senso di rilassamento e di pace nel mio cuore che mi fa sentire bene, espansa e connessa con tutti. Le emozioni spiacevoli come la rabbia e la tristezza sono difficili da accettare, se non si è in un processo di guarigione interiore. Ed è proprio per non sentire il malessere e il disagio provocato da emozioni spiacevoli, che milioni di persone congelano il proprio corpo, prendono pillole per stare bene, usano droghe, si caricano di lavoro, si circondano di beni materiali, scappano in un monastero, e molto altro. Sono tutti modi per non sentire, per non affrontare il proprio malessere interiore, perché abbiamo dimenticato che la nostra natura è amore e non dolore.

la causa principale dei problemi umani è la separazione e l'isolamento emozionale. L'amore e l'amicizia autentica sono fondamentali per la guarigione spirituale, perché certamente, possiamo crescere ed evolverci da soli, ma insieme agli altri acquisiamo molta più energia, è molto più divertente, ed è molto nutriente da un punto di vista psicologico, perché è nella nostra natura socializzare. Se volgiamo per un attimo lo sguardo sulle comunità tribali, possiamo notare che la vita comunitaria è una costante: la vita insieme è parte della cultura e della tradizione di molti popoli; è nella nostra società consumistica e competitiva che si sono create così tante barriere; abbiamo disimparato ad agire attraverso il cuore, la mente ha preso il sopravvento, abbiamo congelato le emozioni, dimenticandoci il nostro essere umani.

Quando le emozioni sono congelate, non sentiamo più nulla, non sentiamo il dolore, la rabbia, ma non sentiamo neanche l'amore. E' un meccanismo di difesa molto naturale che il corpo mette in atto per non risentire intensi dolori di vecchie ferite interiori. Questi meccanismi di difesa ci hanno permesso di sopravvivere e di crescere nel mondo, ma al tempo stesso ci condannano a non sentire l'amore che abbiamo dentro di noi e a non riconoscere e condividere la nostra bellezza. Quando ci relazioniamo mettendo in atto i nostri meccanismi di difesa in modo inconsapevole, continuiamo a riprodurre situazioni di chiusura, di isolamento, di distruzione, di sofferenza. Questi meccanismi si manifestano come comportamenti e attitudini che governano la nostra vita. Essi proteggono le ferite di un bambino che, nel corpo di un adulto, ha ancora tanto bisogno di essere amato e di sentire che va bene così come è. Fino a quando non riconosciamo il nostro bambino interiore ferito, non impariamo ad amarlo e a prendercene cura, non possiamo cambiare dentro, di conseguenza non possiamo cambiare il nostro modo di relazionarci agli altri, poiché gli altri sono uno specchio nel quale possiamo vedere noi stessi: quando qualcuno ci fa arrabbiare, è perché stimola la rabbia dentro di noi e più profondamente le nostre ferite: guarire le ferite interiori è quindi fondamentale per cambiare le nostre relazioni.

Ciò che ho sperimentato in tutti questi anni di lavoro su di me, è che il silenzio fa parte del viaggio alla ricerca dell'amore. Contattando lo spazio del silenzio ho compreso che esso è sempre esistito dentro di me, ma un tempo non ero in grado di riconoscerlo. Da questo spazio di amore e silenzio mi piace condividere me stessa con gli altri. L'altro per me è un completamento, non è più un bisogno. Per arrivare qui, ho viaggiato attraverso il mondo delle emozioni, imparando ad esprimerle in modo totale, a liberarmi dai pesi che mi impedivano di sentire la mia energia, la passione e la gioia di vivere, oltre ai limiti della mia mente. Ho esplorato le mie ferite interiori, i condizionamenti e le credenze negative che mi sono state passate, per scoprire che sono libera di essere me stessa e che ho il diritto di essere felice, di provare piacere, di dare e ricevere amore. Ho imparato a non confondere il sesso con l'amore, l'amore con l'innamoramento e il desiderio sessuale: questo aspetto della mia ricerca mi ha permesso di andare ancora più in profondità, di comprendere quanto avevo bisogno di intimità, e quanta manipolazione e giochi di potere possono nascondersi dietro alla sessualità; questa esplorazione mi ha aiutato a fare chiarezza sul mio modo di relazionarmi agli altri, al mondo maschile e al partner in particolare. Ho sperimentato il piacere di condividere la mia sessualità in modo sano, protetto, libero e felice, lasciando andare i giudizi, la paura, le aspettative sull'altro, accettandolo per quello che è, continuando a muovermi verso ciò che mi fa sentire bene; ho guardato in faccia alla mia vergogna e ai miei sensi di colpa, alla mia rabbia e al mio dolore, a tutti i giudizi che avevo di me stessa, a quanto ho inconsciamente rinnegato il mio corpo e la mia femminilità per anni perché mi giudicavo, prima di comprendere che vado bene così come sono e che sono degna di amore. C'è molta sofferenza nell'area della sessualità, spesso durante il processo di guarigione la mente continua ad intervenire, facendo riaffiorare tutti gli shock e le ferite del passato, fino a quando si impara a conoscerne i meccanismi e a trasformare le emozioni che essa continua a ricreare; la guarigione sessuale secondo me è fondamentale per ogni essere umano; tutti cerchiamo l'intimità ma solo poche persone hanno il dono di essere veramente intimi nella loro sessualità e nelle loro relazioni: c'è molto paura di soffrire di nuovo, è un attimo richiudersi. Il sesso è la porta per entrare nel mondo spirituale: dal sesso all'intimità, dall'intimità all'amore. Anche in quest'area la mia esperienza è stata la conoscenza profonda del mio mondo emozionale, la guarigione delle mie ferite interiori, e il muovermi sempre di più verso la meditazione, il silenzio, il qui e ora: questa è la mia comprensione del tantra. Nel qui e ora non c'è futuro, non c'è passato, quindi non c'è paura, né

dolore né rabbia, non ci sono aspettative, non ci sono i “film” della mente. E' lo spazio che mi permette di rimanere nell'amore: Sento il mio corpo che vibra nel piacere insieme al corpo dell'altro; Sento il mio cuore rilassato e in pace, una bella sensazione di espansione e connessione con l'altro; il tempo non conta più, io sono integra, la mia anima è tornata a casa.