

EMOȚIILE DISTRUCTIVE ȘI TRATAREA LOR DIN PERSPECTIVĂ FILOCALICĂ

Un psiholog zicea că: emoția parcurge o traiectorie asemănătoare cu cea a unei rachete, care este lansată dintr-un punct și cade în altul, producând un anumit efect: explozie/distrugere sau potențare/reglaj.

Am numit astfel și cele două feluri de efecte: emoțiile distructive, sau negative: explozie – distrugere.

Și emoțiile pozitive: potențare – reglaj. Folositoare sănătății sporind capacitatea de adaptare, prilejuind momente pozitive care propulsează acțiuni bune și ridică tonusul afectiv.

Ce sunt emoțiile distructive? Sunt reacții afective imediate sau persistente, care îți perturbă personalitatea și care dăunează și celui ce le are, și celor din jur.

Filocalia le include în categoria: obstacole în calea mântuirii.



Henri Matisse – **Goldfish**

Parabola porților la iad și la rai

Un războinic de profesie s-a dus la un maestru spiritual să-l întrebe care-i poarta iadului și cea a raiului, căci era la amurgul vieții și se gândea la lumea de apoi.

Ajunge la un maestru și-l întreabă taina.

Maestrul l-a cercetat, a văzut că-i un războinic cu gândire de războinic, și chibzuieste cum să-i explice unui asemenea om noțiuni subtile de metafizică și de mântuire. Și-l întreabă:

– Dar cine ești dumneata?

Acela răspunde:

– Sunt războinic strălucit, mă cunoaște și regele!

Maestrul zice:

– Tu, războinic strălucit? Ai o mutră de pungaș pocit.

Atunci războinicul, înfuriat clocot, scoate sabia din teacă, să-l taie pentru asemenea ofensă.

Maestrul, văzându-l cu sabia ridicată, zice:

– Aceasta-i poarta spre iad.

Războinicul a înțeles pe loc lecția, s-a rușinat, a băgat sabia în teacă, a cerut iertare. Maestrul, văzând gestul ascunderii săbiei și al căinței, i-a zis:

– Aceasta-i poarta spre rai.

* * *

Așadar, emoțiile distructive sunt: ura, mânia, disprețul. Sursa lor este orgoliul, egoul bolnav, *agresivitatea*.

Alte emoții distructive sunt: tristețea morbidă, deznădejdea, indignarea. Sursa lor este: *auto-agresivitatea*, pierderea stimei de sine, atimia.

Mai există emoții distructive care au sursa în *atașarea* de lucruri; și altele au sursa în *amăgire*, ignoranță.

Psihologia orientală vorbește despre cele trei *otrăvuri*: invidie, dorință, iluzie.

Îngustarea conștiinței

Emoțiile distructive produc efecte imediate sau îndepărtate.

Efect imediat: *pierderea autocontrolului și îngustarea conștiinței*.

Orice emoție negativă îngustează conștiința.

Un om care are în mod normal $QI = 120$, la mânie se comportă ca un retardat mental.

Conștiința este precum o diafragmă, care se îngustează brusc la mânie, invidie, delir de persecuție, blestem, blasfemie. Și are deschidere maximă în stare de calm, de mulțumire duhovnicească (numită *agalia*) sau de liniște duhovnicească (numită *isihia*).

Reiese din această constatare și posibilitatea contracarării, a modelării unei naturi colerice, prin practica *noera proseuche*, îndrumată. Este de mare ajutor și procedeul *training autogen*, mod de a produce liniștea „medicală“.

De reținut – ca premisă profilactică – faptul că primul efect nefast al emoției distructive este îngustarea conștiinței până la un nivel asemănător cu al handicapatilor psihic.

Inteligența și reacția de primaritate

Românii au o inteligență bună, media Q.I. la noi fiind peste 115 (pe scala Raven). Au o inteligență, dar n-o folosesc. Din pricini afective. Unii sunt visători. Alții sunt mândri, iritabili.

Încă o trăsătură valahă specifică: mintea de pe urmă. Adică gândesc după ce au făcut. Regretând sau reparând.

„Mintea de pe urmă“ se datorează unui blocaj mental la surpriză, urmat de luarea unei decizii greșite. Deblocarea minții survine la un timp după trecerea surprizei, când decizia este deja luată.

Remediul unor asemenea situații ar fi: amânarea judicioasă a deciziei: amânarea răspunsului, a reacției, căci orice amânare îmbunătățește răspunsul. Această amânare specifică se cheamă: trecerea de la *reacția de primaritate* la *reacția de secundaritate*.

Când ești lovit, să întorci celălalt obraz: în psihoterapie, aceasta se numește modelarea reacției de primaritate. Și recursul la reacția de secundaritate: adică să nu răspunzi la un stimul agresiv prin gest agresiv, ci să amâni reacția, până ce-ți îmbunătățești răspunsul și-ți însănătoșești eul.

Inteligența țării crește la sărbători?

Revenim la constatarea că inteligența românească este bună, dar trebuie valorizată mai bine.

Vindecarea eului valorizează inteligența.

Ai noștri tineri, când pleacă la olimpiade școlare în străinătate, sunt testați și se clasează pe locuri de frunte. Ei se fac remarcați iute; unii sunt determinați să rămână în Occident.

Cineva constată că, de sărbători, QI-ul României crește, pentru că se întorc în țară, în vacanță, bursierii noștri de prin America, de prin Occident. Ei se întorc de sărbători în țară, și QI-ul țării crește deodată, pentru două săptămâni.

După aceea, ei pleacă iarăși, și nu mai vin. De regulă, tinerii care primesc bursă în Statele Unite rămân acolo acolo și după terminarea studiilor. Rămân acolo, majoritatea.

Microleziunile

În timp îndelungat, emoțiile distructive, dacă nu sunt



Mikhail Larinov – *A Spray in a Jug*

tratate, produc efecte și mai redutabile. „Toxinele“ psihice, au o acțiune erozivă asupra creierului: ele produc microleziuni pe creier. Este o constatare mai recentă a cercetării creierului.

La început, aceste microleziuni, infime, sunt neglijabile: ele nu dor, căci masa cerebrală nu doare.

În timp îndelungat, în ani, prin acumulare, dacă emoțiile distructive n-au fost corectate, microleziunile acestea pe creier se amplifică și își arată efectul: fie o îmbolnăvire somatică, fie demență senilă precoce.

Multe din cauzele demenței senile precoce stau în emoțiile distructive.

De aici, o dată în plus, importanța contracarării emoțiilor negative, cât mai de timpuriu, când se mai poate efectiv face ceva.

Hormonul vieții

În acord cu cele de mai sus, notăm o constatare științifică: hormonul vieții a fost reperat, identificat.

Producerea hormonului vieții este reglată de glanda pineală.

Hormonul vieții se distruge la mânie, agitație, grijă, stres.

El se reface la liniște.

Prin practica liniștii regenerative. Aceasta conduce la starea *hesychia*: liniștea sănătății și a bunătății.