

Emoțiile negative

"Mașina primește o identitate iluzorie prin exprimarea de emoții negative și astfel îți pierzi identitatea conștientă. Aproape tot ceea ce câștigi este pe seama emoțiilor negative." Robert Burton

Conform celei de a Patra Căi, una dintre barierele majore ale divizării atenției și amintirii de sine este exprimarea exterioară a emoțiilor negative. Spectrul emoțiilor negative include toate formele de iritare, frustrare, nerăbdare, plictiseală, judecare, anxietate, îngrijorare, suspiciune, gelozie, autocompătimire, furie, indignare, ură, resentiment și frică. Acestea precum și alte emoții negative pot părea legitime și îndreptățite dar, în realitate, acestea se bazează pe imaginație. Astfel, ne imaginăm că alți oameni sau circumstanțele conspiră să ne facă negativi; că acestea reprezintă cauza negativității și suferinței noastre. Așa cum spunea dl. Ouspensky, "Aproape toate emoțiile noastre negative personale se bazează pe acuzații: altcineva este de vină". Psihologic, justificăm această noțiune și simțim urgența de a da frâu liber unei reacții de iritare, opoziție, furie ș.a.m.d.

Exprimarea exterioară de emoții negative este considerată nevătămătoare, o eliberare necesară de energie, o exprimare de caracter. Apoi, pare întemeiat faptul că cineva sau ceva ne-a făcut să fim negativi și avem dreptate să blamăm, și să ne exprimăm nemulțumirea. A Patra Cale inversează totuși acest raționament explicând că emoțiile negative reprezintă doar un subprodus al viziunii greșite pe care o avem despre noi și despre alți oameni, despre lume în general precum și despre suferința din viața noastră. Așa cum spune dl. Ouspensky: "Credem că emoțiile negative sunt produse de circumstanțe, când de fapt toate emoțiile negative sunt în noi, în interior".

Din punctul de vedere al celei de a Patra Căi exprimarea emoțiilor negative nu este niciodată utilă, niciodată necesară, niciodată o expresie a forței cuiva. Din contră, ea este un semn de slăbiciune mecanică, nu are sens în sine și se datorează doar imaturității și gândirii înguste. Mai important, exprimarea emoțiilor negative este în defavoarea conștienței. Deoarece, psihologic, producerea și eliberarea de emoții negative corupe conștiența. Altfel spus, emoțiile negative opun rezistență și resping – neagă - percepția noastră asupra realității. Acestea distorsionează adevărul și ne împiedică să vedem și să acceptăm fiecare



Statuie a lui Hercule din templul Aphaia din Aegina; c. 500-480 BC, Munchen, Glyptothek

Reflecții despre emoțiile negative

Omul nu se poate opri să-și exprime emoțiile neplăcute, deoarece este slab. Observarea de sine și studiul de sine trebuie, de la bun început, să fie însoțite de lupta împotriva exprimării emoțiilor neplăcute. George Gurdjieff

Toate posibilitățile de dezvoltare sunt conținute în învingerea emoțiilor negative și transformarea lor.

Exprimarea emoțiilor negative este întotdeauna mecanică, așadar nu poate fi utilă, dar a opune rezistență este ceva conștient. Avem mult mai multă putere asupra exprimării emoțiilor negative decât ne închipuim și putem învăța să nu le exprimăm. Când îți dai seama că nimeni altcineva nu este responsabil de iritarea ta, încetul cu încetul vei începe să simți diferit. Peter Ouspensky

Este foarte important să rămâi deasupra tuturor neplăcerilor. Condamnarea și critica negativă sunt greșite întotdeauna și pretutindeni. Nu duc nicăieri și pot doar strica totul.

Rodney Collin

Abandonarea propriilor emoții negative constituie suferință voluntară deoarece mașina nu vrea să renunțe la acestea. Exprimarea emoțiilor

moment așa cum este el. Poate suna absurd din simplul motiv că suntem atât de obișnuiți cu emoțiile negative și de nefamiliarizați cu consecințele exprimării acestora. Totuși, așa cum a spus Robert Burton: "Plătești cu viața ta conștientă pentru această manifestare inconștientă".

Într-o școală de a Patra Cale, se acordă o atenție deosebită controlului exprimării emoțiilor negative. Scopul este acela de a transcende senzația de 'eu' din emoțiile negative și de a folosi energia neexprimată în prezența conștientă a amintirii de sine. Aceasta include încercarea de a iniția, nu doar un punct de vedere, ci o stare de prezență în care ne vedem pe noi înșine, pe ceilalți, evenimentele și suferința așa cum sunt, nu așa cum ni le imaginăm sau cum am prefera să fie. În acest proces, efortul de a nu exprima emoții negative constituie un suport al divizării atenției și un catalizator al prezenței conștiente. Evident, aceasta presupune mult control de sine.

Lucrul asupra emoțiilor negative

DI. Ouspensky spunea despre emoțiile negative: "Nu poți lupta cu emoțiile negative fără să-ți amintești mai mult de tine însuși și nu poți să-ți amintești de tine însuși mai mult fără să lupți cu emoțiile negative." El spunea, de asemenea: "Nu este de ajuns să le observi, este necesar să le rezisti deoarece fără această rezistență nu le poți observa. Au loc atât de rapid, de normal și de imperceptibil încât nu le poți sesiza dacă nu faci suficiente eforturi pentru a crea obstacole în calea acestora." Această explicație constituie baza lucrului cu emoțiile negative, dar încă două lucruri mai trebuie menționate. Unul este acela că neexprimare nu înseamnă o suprimare interioară. Înseamnă a nu permite exprimarea exterioară. Al doilea lucru este acela că neexprimarea reprezintă doar primul pas. Într-o ordine corectă aceasta este însoțită de o conștientizare a motivului pentru care faci efortul: anume cel de a te ridica deasupra senzației persistente de 'eu' și de a promova prezența amintirii de sine. Acesta este în realitate scopul. În sine, emoțiile negative, indiferent de forma pe care o iau, susțin acest efort adăugat, de a atinge o stare de conștientă mai înaltă.

negative este un semn că ceva consumă prezentul. Emoțiile negative și toată nefericirea asociată cu acestea sunt un rezultat al somnului. Robert Burton

Nu te abandona.

Elizabeta I

Învăță să răspunzi, nu să reacționezi. Cel mai rău inamic nu te poate distruge atât de mult ca propriile tale gânduri nesupravegheate dar, odată stăpânite, nimic nu te poate ajuta atât de mult. Buddha

Nu pot obține nimic prin indignare. Homer

Iadul este energie care acționează conform propriului impuls. Raiul este energie care se supune la ceva mai înalt. William Blake

Furia este o scurtă nebunie. Necontrolată, devine nebunie atotcuprinzătoare care aduce rușine și în final moarte. Petrarca

Cel ce tânjește după adevăr, trebuie să meargă adânc în el însuși. Lewis Carroll

Plăcerile cerului sunt cu mine și durerile iadului sunt cu mine. Pe primele le sădesc în mine. Pe cele din urmă le traduc într-un nou grai. Walt Whitman