

Blogbeitrag

Loslösung von Emotionen

Auf www.psychosynthese.de veröffentlicht: 2025-02

Quelle: Facebook am 24.02 2025, [Arezzo Psicosintesi](#)



Autor: Roberto Assagioli

Übersetzt mit deepL

Heute werden wir über eine andere Befreiung sprechen, eine andere, subtilere und mühsamere Befreiung: die von unseren Emotionen und Gefühlen.

Der Mensch ist im Allgemeinen völlig mit seinen Emotionen identifiziert, ja er leitet sein Lebensgefühl und sein Sein von ihnen ab. Wenn er gegenläufig schwingt und nicht fühlt, spürt er nicht einmal, dass er lebt, dass er existiert. Anstatt nicht zu fühlen, zieht er es vor, Schmerz zu empfinden. Das erklärt so viele Tatsachen des Lebens.

Doch die Identifikation mit den Gefühlen ist eine Illusion. Eine wichtige Demonstration - die uns gegeben und aufgezwungen wird - der Tatsache, dass wir nicht unsere Emotionen sind, besteht in den Phasen der Trockenheit.

Trockenheit könnte man als die vorübergehende Lähmung des emotionalen und affektiven Lebens definieren. So wie ein Glied oder ein anderer Teil unseres physischen Körpers gelähmt sein kann, so tritt auch die Lähmung des emotionalen und affektiven Lebens auf... Ein äußerst schmerzhafter Zustand, ein besonderer Schmerz, kein lebendiger Schmerz, sondern ein Gefühl der Leere, des Nichts; die Person scheint nicht mehr zu leben, nicht zu existieren, sich selbst verloren zu haben...

In der Tat ist er vorübergehend gelähmt, der Teil, mit dem er sich vital identifiziert hat, ist praktisch tot. Und doch merkt die Person, dass sie trotz allem weiterlebt. Wenn sie sich selbst zu beobachten weiß und über psychologische Finesse verfügt, erkennt sie, dass sie ein Paradoxon ist. Das heißt, während sie nichts fühlt, muss sie auch erkennen, dass sie weiß, dass sie nichts fühlt; in

der Tat werden die Leere, die Trockenheit, der innere Tod von der Person in einer klaren, kontinuierlichen und quälenden Weise wahrgenommen, es ist wie eine negative Empfindung, ein scharfes Bewusstsein dessen, was fehlt, und das ist es, was den Zustand quälend macht. Der Betroffene versucht, sich abzulenken, zu vergessen, aber es gelingt ihm nicht: Das negative Gefühl verfolgt ihn und hält seine Aufmerksamkeit ständig fest.

Wie lässt sich das erklären? Die einzige Erklärung ist, dass es in uns ein anderes Bewusstseinszentrum gibt, das dem emotionalen Bewusstsein übergeordnet ist, ein Zentrum, das die Lähmung des emotionalen Bewusstseins wahrnimmt. Nach und nach erkennt der Mensch, dass man leben kann, dass man auch ohne das emotionale Bewusstsein leben kann. Das ist die große Lektion. Aber es gibt noch mehr: In der Stille der gewöhnlichen Emotionen und Gefühle, in dieser Leere, in dieser inneren Stille, erwacht manchmal das spirituelle Bewusstsein. Dieses Bewusstsein ist ein neuer Weg, ganz anders als der vorherige; anstelle von bestimmten Emotionen und Gefühlen hat man einen Sinn, eine direkte Wahrnehmung des spirituellen Ichs, anders und losgelöst von diesen.

Roberto Assagioli

Loslösung von den Emotionen

Assagioli-Archiv Florenz |

Originalfassung:

Oggi parleremo di un'altra liberazione, di un'altra disidentificazione più sottile e più ardua: quella dalle nostre emozioni e dai nostri sentimenti.

L'uomo in generale è completamente identificato con le proprie emozioni, anzi trae da esse il senso di vivere e di essere. Quando egli vibra contrariamente e non sente, non gli pare nemmeno di vivere, di esistere. Piuttosto che non sentire egli preferisce provare dolore. Ciò spiega tanti fatti della vita.

Eppure l'identificazione con le emozioni è un'illusione. Una dimostrazione vitale - che ci viene data e imposta - del fatto che noi non siamo le nostre emozioni, consiste nelle: Fasi di aridità.

L'aridità potrebbe venir definita come la paralisi temporanea della vita emotiva e affettiva. Come si può avere paralizzato un arto o un'altra parte del nostro corpo fisico, così avviene la paralisi della vita emotiva e affettiva... Stato penosissimo, di una pena speciale, non dolore vivo, ma senso di vuoto, di nulla; alla persona pare di non vivere più, di non esistere, di aver perso se stessa..

Infatti è temporaneamente paralizzato, praticamente morta la parte in cui si identificava vitalmente. Eppure, la persona si accorge che malgrado tutto continua a vivere. Essa, se sa osservarsi e ha finezza psicologica, si accorge di essere un paradosso. Cioè mentre non sente nulla, deve anche riconoscere di sapere di non sentire; anzi il vuoto, l'aridità, la morte interna vengono dalla persona percepiti in modo chiaro, continuo e assillante, è come una sensazione negativa, un accorgersi acutamente di ciò che manca, ed è questo che rende lo stato tormentoso. La persona

tenta di distrarsi, di dimenticare, ma non riesce: quella sensazione negativa la perseguita, avvince continuamente la sua attenzione.

Come si spiega ciò? L'unica spiegazione è che c'è in noi un centro di coscienza diverso, superiore alla coscienza emotiva, un centro che percepisce la paralisi di questa. A poco a poco la persona si accorge che si può vivere, che si vive anche senza la coscienza emotiva. Questa è la grande lezione. Ma vi è di più: nel silenzio delle emozioni e dei sentimenti ordinari, in quel vuoto, in quel silenzio interiore, talvolta si risveglia la coscienza spirituale. Tale coscienza è un nuovo sentiero, del tutto diverso dal precedente; invece delle emozioni e dei sentimenti particolari si ha un senso, una percezione diretta dell'Io Spirituale, diverso e staccato da quelli.

Roberto Assagioli

Disidentificazione dalle emozioni

Archivio Assagioli Firenze