



Accompagnare le emozioni e le resistenze è una competenza chiave per qualsiasi praticante di Angelic Healing. Si tratta di offrire uno spazio benevolo dove il cliente può esprimere ed esplorare le sue esperienze emotive, essendo sostenuto con gentilezza e discernimento. Spesso è azzardando a entrare in contatto con le sue emozioni profonde, anche se scomode, che la persona può progredire verso una guarigione e una trasformazione durature.

Le emozioni sono messaggeri preziosi che ci informano sui nostri bisogni, aspirazioni, ferite. Tuttavia, abbiamo spesso imparato a giudicarli, reprimerli o evitarli, per paura di soffrire o di essere sopraffatti. Il ruolo del praticante è di aiutare il cliente a domare le sue emozioni, ad accoglierle con curiosità e benevolenza, per comprenderne il significato e il valore.

Concretamente, questo comporta il creare un clima di fiducia e sicurezza, come menzionato nel sotto-modulo precedente, dove la persona si sente libera di essere autentica. Il praticante accoglie con una presenza dolce e validante tutte le emozioni espresse, dalle lacrime alla rabbia, passando per la vergogna o l'ansia. Riflette accuratamente ciò che percepisce, con riformulazioni del tipo "Sento molta tristezza in quello che stai condividendo", "Sento la rabbia che ribolle in te".

Il praticante aiuta anche il cliente a mettere in parole le sue sensazioni, a chiarire ciò che sta accadendo dentro di lui. A volte, la persona è così sopraffatta che ha difficoltà a identificare quello che sta vivendo. Domande aperte come "Cosa stai sentendo nel tuo corpo in questo momento?", "Se questa emozione avesse un colore, una forma, che cosa sarebbe?" aiutano ad affinare la consapevolezza emotiva. Il semplice atto di nominare e descrivere la propria esperienza spesso porta un primo sollievo.

Il praticante si preoccupa anche di validare le esperienze emotive del cliente, normalizzare

ciò che sta attraversando. Spesso, la persona si giudica per provare un'emozione, si dice che non dovrebbe reagire in quel modo. Riflessioni come "È normale provare questo in una situazione del genere", "La tua emozione ha un senso, sta cercando di mostrarti qualcosa" aiutano ad accogliere con più dolcezza. Il praticante si mostra come uno specchio benevolo e non giudicante.

Accompagnare le emozioni significa anche sostenere il cliente nell'espressione catartica quando si presenta. Se la persona ha bisogno di piangere, gridare, tremare in tutto il corpo per scaricare un'intensa carica emotiva, il praticante la incoraggia a farlo in un ambiente sicuro. Lo aiuta a regolare questa scarica invitandolo a respirare profondamente, a rimanere presente alle sue sensazioni corporee, a radicarsi nel momento presente. Può proporre esercizi semplici di rilassamento o di movimenti spontanei per facilitare il rilascio.

Il praticante di Angelic Healing si basa anche sulla guida degli angeli per affrontare le emozioni con precisione e delicatezza. Può invocare interiormente la presenza dell'Arcangelo Raffaele, l'angelo della guarigione, per aiutarlo a trovare le parole e i gesti giusti. Visualizzare il cliente circondato da una luce verde pacifica, immerso nella compassione degli angeli, sostiene il processo di liberazione emotiva in modo dolce.

Ma il praticante deve anche saper gestire le resistenze che inevitabilmente si presentano in ogni processo di cambiamento. Il cliente può avere paura di esplorare certe zone d'ombra, di rivivere sofferenze nascoste, di mettere in discussione le sue credenze e i suoi comportamenti abituali. Queste resistenze sono normali e addirittura sane, cercano di proteggere la persona da un cambiamento percepito come minaccioso.

Piuttosto che cercare di forzare il passaggio, il praticante accoglie le resistenze con rispetto e gentilezza. Le nomina, le normalizza, esplora con il cliente ciò che cercano di preservare. Riflessioni come "Sento che è difficile per te andare ad esplorare questo ora", "Una parte di te ha paura di soffrire se ne parliamo, è normale" aiutano ad addomesticare le resistenze con gentilezza. Il praticante regola il ritmo, propone respirazioni o visualizzazioni calmanti se necessario.

A volte, le resistenze si manifestano in modo indiretto, attraverso l'evitamento, i silenzi, le dimenticanze degli appuntamenti. Piuttosto che prenderle personalmente, il praticante le vede come un segno che il processo sta avanzando e che questioni importanti sono attivate nel cliente. Con tatto e delicatezza, porta la persona a prenderne consapevolezza: "Osservo che hai già annullato due volte le nostre sedute, cosa sta succedendo in questo momento?". Esplora le paure, le credenze e le lealtà che ostacolano il lasciar andare.

Camminare con le resistenze richiede al praticante di coltivare la pazienza, l'incondizionato e la fiducia nel processo. Voler andare troppo velocemente, forzare gli ostacoli può essere controproducente o addirittura ritraumatizzante per il cliente. Il praticante impara a rispettare i ritmi e le difese della persona, ad incoraggiarla dolcemente a esplorare aree

gradualmente, passo dopo passo. Crede fundamentalmente nella saggezza inconscia del cliente e nella sua capacità di integrare il cambiamento nel tempo giusto.

Accompagnare le emozioni e le resistenze è quindi un'arte sottile che richiede al praticante di sviluppare profonde qualità umane e spirituali: presenza, ascolto, empatia, pazienza, incondizionato, lassismo, fede. È coltivando questa postura interiore di benevolenza incondizionata che potrà sostenere al meglio il delicato processo di apertura emotiva e trasformazione del suo cliente. Ogni emozione espressa, ogni resistenza addomesticata diventa un passo in più verso la guarigione e lo svolgimento dell'Essere.

Punti da ricordare :

- Accompagnare le emozioni e le resistenze è una competenza chiave in Angelic Healing, che richiede di offrire uno spazio benevolo in cui il cliente può esplorare le sue esperienze emotive essendo sostenuto con gentilezza.

- Il praticante aiuta il cliente a domare le sue emozioni, ad accoglierle con curiosità per comprenderne il significato, creando un clima di fiducia, riflettendo accuratamente ciò che percepisce e aiutandolo a mettere in parole le sue sensazioni.

- È importante validare le esperienze emotive del cliente, normalizzare ciò che sta attraversando e sostenerlo nell'espressione catartica quando si presenta, aiutandolo a regolare la scarica emotiva.

- Il praticante si basa sulla guida degli angeli per trovare le parole e i gesti giusti, e visualizza il cliente immerso nella loro luce lenitiva.

- Le resistenze al cambiamento sono normali e il praticante deve accoglierle con rispetto, gentilezza e pazienza, nominandole, esplorando ciò che cercano di preservare e regolando il ritmo del processo.

- Camminare con le resistenze richiede di coltivare la pazienza, l'incondizionato e la fiducia nel processo, rispettando le difese del cliente e incoraggiandolo a esplorare gradualmente.

- Accompagnare le emozioni e le resistenze richiede lo sviluppo di profonde qualità umane e spirituali come la presenza, l'ascolto, l'empatia e l'incondizionato, per sostenere al meglio l'apertura emotiva e la trasformazione del cliente.