

LUC NICON

REVIVIR
SENSORIALMENTE

UNA CAPACIDAD NATURAL
Y UNIVERSAL
PARA REGULAR LAS EMOCIONES

Icaria ✿ Milenrama

ÍNDICE

Introducción	7
I. Guía práctica	11
II. Nuestras perturbaciones emocionales	29
III. Memoria inconsciente	47
IV. Pérdida de la consciencia	55
V. El nacimiento y antes del nacimiento	77
VI. Revivir sensorialmente	125
VII. Tipi: revivir sensorialmente en diferido	149
VIII. Enfermedades	153
Conclusión	157
Anexo	
El desarrollo del feto	159
Bibliografía	165

INTRODUCCIÓN

Revivir sensorialmente el origen de nuestras dificultades emocionales para regularlas definitivamente

Todos nosotros estamos dotados de una capacidad autónoma para regular nuestras emociones. Tanto si sufrimos un grave accidente de coche como si nos separamos dolorosamente de quien amamos, lo normal es que nuestros traumas desaparezcan poco a poco. Y aunque las semanas y los meses siguientes sean difíciles, de repente, un día, cuando menos lo esperamos y sin darnos cuenta, volvemos a amar con alegría. Pero a veces esta regulación no se realiza. El mecanismo se bloquea y entonces la perturbación tiende a empeorar con el paso del tiempo.

De hecho, estos bloqueos afectan a todas nuestras dificultades emocionales recurrentes, aquellas que se cuelan en nuestra vida cotidiana a la menor ocasión: miedos, angustias, fobias, ansiedad, estrés, enojos, inhibiciones...

Este libro nos presenta nuestra capacidad natural para revivir sensorialmente el origen de nuestros bloqueos emocionales y así poder regularlos definitivamente.

Experimentar

El primer capítulo presenta una guía completa para que cada uno de nosotros, desde que empieza a leer, al margen de sus conocimientos y su cultura, pueda experimentar su propia capacidad para revivir de forma sensorial, concreta, física.

Su puesta en práctica no comporta ningún riesgo, ningún efecto secundario: su carácter ecológico (el respeto a nuestra integridad física y psíquica) se pone ampliamente de manifiesto más adelante, en el libro.

Comprender

En los capítulos siguientes se analiza metódicamente el funcionamiento de esta capacidad natural.

Para una mayor claridad, en el texto se ha prescindido voluntariamente de términos técnicos y explicaciones demasiado complejas. Del mismo modo, para no sobrecargar el objetivo principal, las consideraciones particulares, y algunas científicas o adicionales, han sido relegadas a las notas, al final de cada capítulo.

Integrar

Experimentar y comprender quizá no basten para animarnos a utilizar regularmente esta capacidad simple, disponible y eficaz: la sociedad cambia deprisa, pero todavía suele ser reacia a aceptar cuestionamientos profundos sobre los conocimientos y creencias de nuestro funcionamiento emocional. Los puntos de convergencia con la actualidad científica y médica se abordarán y desarrollarán en los últimos capítulos para intentar tender los mejores puentes posibles entre el hoy y el mañana.

Desarrollar

La simplicidad adoptada en el texto no va en detrimento de la voluntad de permitir a investigadores y especialistas adoptar esta

capacidad para revivir sensorialmente. Sobre todo, en las notas que amplían y completan cada capítulo se pone a disposición del lector una gran cantidad de información, reflexiones y referencias para facilitar el desarrollo del proceso y su puesta en práctica en numerosos ámbitos y usos.