

## **Le emozioni nel nostro benessere**

Una parte considerevole del nostro ben-essere è rappresentata dal vivere “bene” le emo-zioni ! Cosa è un ‘emozione? Il termine stesso ce lo dice EMO-SANGUE e AZIONE – potremmo definire un ‘emozione come un MOVIMENTO DI SANGUE, DI LINFA VITALE, un energia, un qualcosa che affiora in noi e che va vissuto, attraversato e lasciato andare ! Per stare bene e in equilibrio le EMOZIONI vanno sempre vissute, non vanno “comprese” o soffocate altrimenti si cristallizzano e si trasformano in DIS-AGI prima e malattie poi; ma quali sono le emozioni primarie? Direi che possono essere indicate come LA GIOIA, LA RABBIA, LA PAURA, LA TRISTEZZA E IL DISGUSTO e/o DISPREZZO; le altre emozioni possono essere definite secondarie in quanto originano tutte da queste cosiddette primarie. Nostalgia, invidia, vergogna possono essere considerate come originate da  
NOSTALGIA: TRISTEZZA PER IL PASSATO  
INVIDIA: RABBIA PER NON ESSERE RICONOSCIUTI  
VERGOGNA: PAURA DI NON ESSERE ACCETTATI E/O GIUDICATI e così via.

L’essere umano ha la necessità assoluta di provare e di manifestare tali emozioni; in quanto parte tangibile del suo essere non possono né essere evitate (in quanto fanno parte della vita come il respirare) né tantomeno andrebbero soffocate o represses!

Ed è qui che si crea il problema maggiore: la nostra società occidentale, basata, dal positivismo in poi, sulla centralità assoluta della razionalità rispetto a tutto il resto ha DEMONIZZATO l’espressione delle emozioni ....considerandole qualcosa di “sconveniente, di negativo, di vergognoso”; quante volte ai bambini veniva detto “cosa fai sei un ometto e piangi?” oppure “i bambini forti non piangono” e tante altre “stronzate” che purtroppo ci hanno determinato .....e hanno influenzato a tal punto il nostro subconscio che il processo per “concedersi il diritto” di esprimere le proprie emozioni senza vergogna è un passaggio impegnativo e difficile (DENTRO DI NOI PENSIAMO SIA QUALCOSA DA NASCONDERE)!

E nulla di più sbagliato!!!! La fisica quantistica ci insegna (come già sapevano in Oriente) da millenni che l’uomo è fatto di diverse componenti e il trascurare la parte emotiva/spirituale provoca alla lunga danni, spesso anche gravi. Ci sono diversi modi e tecniche per esprimere le emozioni ....yoga.....mantra.....sport.....ma vanno espresse anche a costo di arrabbiarci esageratamente con qualcuno ! Il trattenere, il rimandare indietro un’emozione provoca un mal-essere all’interno del corpo ...che si trasforma in disagio-dolore- disturbo

.....per poi degenerare, perdurando l'atteggiamento di diniego, in malattie anche gravi

Ricordiamoci sempre che il corpo URLA attraverso i dis-agi – sintomi un 'emozione inespressa, non ascoltata, rabbia tristezza o paura che sia!

Le emozioni rappresentano un PONTE TRA MENTE E CORPO! Ma quale è la funzione delle E-MOZIONI ? quella di modificare il nostro stato per permetterci di rispondere ad uno stimolo; spesso si usano frasi per definirle tipo "ero verde dalla rabbia" "mi si sono drizzati i capelli" "mi si sono rivoltate le budella" ma le parole non possono definirle più di tanto in quanto ESSE PARLANO IL LINGUAGGIO DEL CORPO !

I soggetti che reprimono le emozioni o i soggetti inclini ad atteggiamenti pessimistici hanno tassi di mortalità più alta e più precoci.

Le emozioni sono centrali per la nostra sopravvivenza e per il nostro ben-essere psico-fisico – SONO VITALI MESSAGGERI

IL LAVORO TERAPEUTICO, VISTO LA RELAZIONE CHE SI CREA TRA TERAPEUTA E PAZIENTE, ANDREBBE PRIMA FATTO SUI MEDICI! HANNO MOLTA DIFFICOLTA', QUINDI PER QUESTO LA MEDICINA ALLOPATICA E' FORTEMENTE IN RITARDO.

Come si manifesta un'emozione nel corpo ? Come onde che salgono e scendono – quindi come picchi energetici – l'energia che tutto permea LA GUARIGIONE EMOTIVA E' LA CAPACITA' DI SENTIRE E TOLLERARE L'INTENSITA' DELLE VOSTRE EMOZIONI (ENTRARE IN CONTATTO CON L'INCONSCIO)

PER GUARIRE LE EMOZIONI L'INTELLETTO NON SERVE

IL CORPO E' LA CHIAVE DELLA GUARIGIONE! MA IL SENTIRE FA PAURA! FA PAURA PER DUE RAGIONI: PERCHE' TEMIAMO DI SENTIRE DOLORE E PERCHE' TEMIAMO DI PERDERE IL CONTROLLO

QUESTO CI FA PERDURARE IN SITUAZIONI DOLOROSE E PERDIAMO FORZA ED AUTOSTIMA PUR DI NON EFFETTUARE QUEL CAMBIAMENTO CHE CI PERMETTEREBBE DI MIGLIORARE LA NOSTRA VITA.

ALL'ORIGINE, PRIMA CHE SUBENTRI IL GIUDIZIO DELLA MENTE, NESSUNA EMOZIONE è NEGATIVA, E' SEMPLICEMENTE UN 'ENERGIA!!!