

EMOZIONI

da un'intervista con Apurva

Eccitamento, gelosia, tristezza ... chi è troppo emozionale e chi non lo è, chi risulta abbastanza freddo e inespressivo. Non sappiamo molto delle nostre emozioni. A volte sappiamo dettagli della vita di un calciatore o di un'attrice ma delle nostre emozioni si sa poco, il che risulta incredibile in quanto la nostra vita è assolutamente una continua, costante emozione. Imparare a **conoscerle**, accettarle onestamente, al di là dei condizionamenti della cultura o società in cui siamo cresciuti a volte può letteralmente cambiare la direzione e la **qualità** nella nostra vita. Spesso per un'emozione abbiamo detto o fatto cose che altrimenti non avremmo fatto o di cui ci siamo amaramente pentiti, creando poi ulteriori emozioni di **disagio** al solo ricordo di quella situazione, credendo che ignorare la **causa** di quel sentire sia abbastanza per farlo scomparire, quando in realtà questo modo errato che abbiamo di gestire a volte il passato e le sue corrispondenti emozioni, è proprio la causa della sua continua ricomparsa nella nostra vita, quando meno ce lo aspettiamo.

A volte le nostre paure o **blocchi inconsci** sono emozioni represses o inespresses legate a ricordi che vengono stimolati nel nostro cervello, in tempo presente, bloccandoci ancora una volta, al punto che iniziamo a credere di essere noi fatti in quel determinato modo o che la vita, gli altri, sono così. Le emozioni sono un fattore a volte determinante nella nostra vita privata e professionale e conoscerle significa conoscere **se stessi**, chi amiamo o frequentiamo ogni giorno. Imparare a **capirsi** e a capire gli altri attraverso noi stessi, può creare un gruppo vincente e armonioso, una famiglia felice, capace di affrontare i momenti burrascosi in modo **creativo** e creando unità d'intenti. Quante volte alla prima burrasca molti hanno abbandonato l'impresa? Hanno preferito deprimersi o abbandonare la sfida con conseguente calo della propria **autostima** e capacità di pensare di poter fare **qualsiasi cosa**.

Cosa ci dice la **scienza**? Che cosa sono **chimicamente** le emozioni? Cosa accade nel nostro cervello e nel nostro corpo quando siamo emozionati, quando percepiamo **sensazioni** forti, **intense** e malgrado ciò dobbiamo prendere decisioni importanti o rispondere in modo chiaro e corretto anche se **sotto pressione**.

Imparare a riconoscerle, a **padroneggiarle** ed a esprimerle in modo creativo può fare un'immensa differenza nella nostra vita.

Siamo stati fortemente condizionati ad accettare alcune emozioni e la loro

SIAMO STATI FORTEMENTE CONDIZIONATI DA ACCETTARE ALCUNE EMOZIONI E LA LORO conseguente espressione è accettata, mentre altre sono negate o comunque non va bene che ci siano per la società, per il nostro sistema educativo, per cui le neghiamo e reprimiamo; pensiamo alla **rabbia**, alla vergogna e ad altre emozioni considerate erroneamente negative. Tuttavia esistono anch'esse come le altre che consideriamo positive.

Per esempio **gioia** o pianto, in momenti particolari, sono entrambi accettabili da esprimere, specialmente per le donne. Normalmente noi accettiamo solo alcuni tipi di emozioni, culturalmente accettabili, mentre ne reprimiamo altre. Dove vanno le emozioni quando le **reprimi**? Spesso tensioni e sensazioni sgradevoli che proviamo sono riconducibili alle tue emozioni represses, immagazzinate per così dire nei tuoi muscoli, nel tuo essere. Spesso le spalle, dure e tese, il venerdì sera, sono le emozioni che hai trattenuto durante la settimana, i **pesi** che ci portiamo sulle spalle. *In che modo pensi di andare avanti ed **accumulare** tutto ciò come se niente fosse? Hai una chiara **sensazione** di come ci si sente quando si è veramente **liberi** da tensioni e memorie passate? Hai una chiara esperienza di come ci si senta e di come si **dorma** e **riposi** quando si è profondamente **rilassati** ed il corpo è soffice e libero da tensioni?* Pensa al corpo di un bambino di due o tre anni di vita. Toccagli le braccia. Come sono? Tese o soffici? Come è il suo sorriso? Bè, io, tu, noi, eravamo quel bambino, quella bambina ed anche se può sembrarti un esempio estremo rispetto ad un adulto pensaci un attimo, rifletti. *Noi prendiamo come una normale percezione di noi e del nostro corpo l'essere in **tensione**, avere le **spalle tese**, convivere con quella tensione che si è accumulata nei tuoi muscoli, **irrigidendo** il corpo e quindi tutto te stesso. No, non è normale. E se comunichi con coloro che sperimentano questo stato di tensione costante e permanente, al riguardo di questa condizione cronica, incredibilmente, ti spiegheranno in dettaglio il perché è così e non ci si possa fare niente. Il lavoro, la famiglia, il matrimonio, il mutuo e altre ancora saranno le ragioni utilizzate per giustificare a se stessi tale condizione. Purtroppo per molte persone questo è lo stato in cui sono, quasi la maggior parte del tempo, se non sempre! La motivazione del perché dovresti conoscere di più le tue emozioni e come esprimerle in modo **creativo** è il fatto che così facendo avrai la possibilità di migliorare profondamente la **qualità della vita**.*





I modo in cui ti comporti, il tuo modo di rispondere alle differenti situazioni della vita rispecchia esattamente come ti senti. Ho lavorato per persone di ogni ceto sociale, in azienda ed in forma privata, con migliaia di persone, in differenti nazioni, principalmente in Italia ed Europa.

Con persone molto ricche e con persone con problemi economici o di differente natura, incontrando di base le stesse paure, limitazioni e condizionamenti; percepiti in modo differente, da angolazioni diverse ma comunque fattori portanti nella motivazione di base di una persona rispetto alla sopravvivenza, all'abbondanza, alla percezione dell'amore e della vita in generale. Erano emozioni ed esperienze vissute nei primi anni di vita a determinare fortemente le decisioni o i comportamenti delle persone adulte, "decisioni fondamentali" prese all'età di 3, 5, 12, 13 anni che ancora oggi funzionano e operano, sotto il vestito dell'adulto significativamente razionale. Quelle emozioni, quelle sensazioni ci fecero decidere in un nano secondo chi eravamo, cosa avremmo dovuto fare o essere per sopravvivere o passare quei determinati momenti. *Spesso quello che noi crediamo di essere è solamente quello che abbiamo imparato ad essere e non chi noi siamo veramente, essenzialmente.* Emozionalmente abbiamo imparato a nasconderci o a mentire già in età infantile, per compiacere o sopravvivere ai genitori o chi si prendeva cura di noi. La maggior parte delle persone ha una relazione immatura con la autorità; emozionalmente basta un "niente" per farci scattare, a 40 anni, come se ne avessimo 8 anni e siamo lì, davanti a nostra madre o padre che ci riprende e ci sentiamo in completa

reazione, mentre in realtà siamo al lavoro, in ufficio e il nostro collega a 10 anni meno di noi. Ci sono persone che riescono a rimanere arrabbiate con altre persone per anni invece di assumersi la propria responsabilità, crescere e maturare. Dare la colpa a qualcuno per la nostra insoddisfazione non ci farà sentire soddisfatti ed integri. *Non esistono emozioni giuste o sbagliate, esiste ciò che senti nel momento*, al di là di ciò che ti hanno condizionato a credere riguardo al tuo sentire. Considera anche che puoi sempre cambiare il modo di sentire o percepire ciò che senti. È chimica, è corpo e tu sei lo spettatore, l'osservatore di ciò che accade al tuo sistema corpo-mente, tu in quanto coscienza. A volte ci viene facile testimoniare le nostre sensazioni senza identificarci troppo e a volte le emozioni sono uno tsunami che ci travolge... Siamo stati educati a reprimere la rabbia che poi sfoghiamo solo con chi ci è intimo, in modi contorti ed inconsci, facendo diventare le nostre relazioni più importanti, a volte, il bidone della spazzatura delle nostre emozioni represses ed inespresses. Lo puoi vedere chiaramente il sabato sera, le persone reprimono moltissima tensione e stress durante la settimana, per poi bere o drogarsi fuori da ogni limite, per riuscire a lasciarsi andare. E ciò che spesso sale è la rabbia repressa che ora viene scaricata inconsciamente su altre persone. Lo vedi a volte nel comportamento isterico e violento di alcuni genitori con i bambini, lo vedi alla televisione, allo stadio... Lo stadio è uno dei pochi luoghi dove si possa esprimere la rabbia in pubblico.

È importante, secondo la mia esperienza di lavoro di gruppo con le persone (da oltre 25 anni) prendersi cura di avere una regolare pulizia emozionale, composta di semplici esercizi, facili da compiere con se stessi o degli amici; una pratica di meno di 3 ore alla settimana ci permette di percepire il miglioramento in modo evidente già dopo poche volte. Sono innumerevoli le pratiche offerte e di facile accesso disponibili utili a mantenere un'armonia emozionale con noi stessi e con gli altri. *Al pari della cura che abbiamo del nostro corpo e della nostra casa, considerare, conoscere ed esprimere le proprie emozioni in modo creativo, regolare e non distruttivo dovrebbe essere una priorità nella nostra vita quotidiana.* **Una persona, sana emozionalmente, sarà un persona integra e capace, comprensiva, in grado di perdonare se stesso e gli altri, in tempo presente.**

Apurva

