



*“Sono una donna molto emotiva, e questo mi porta spesso a vivere le situazioni, anche intime, in modo completo e totale. Il mio compagno dice che ho seri problemi e che sono ‘eccessiva’ nelle mie espressioni, anche in quelle della sfera sessuale, e che dovrei controllarmi di più. Io esterno tutto : le mie gioie, i miei dolori, la mia passione, il mio desiderio e il mio piacere. Secondo lei è giusto che io sia me stessa, e che mi lasci trasportare dalle mie emozioni, oppure sarebbe opportuno che imparassi a essere più equilibrata e controllata? Esistono “metodi educativi” con cui controllare le emozioni?” Erika*

Le emozioni sono una componente fondamentale della nostra vita, sono il colore e il sapore delle nostre relazioni, sono il modo con cui si manifesta il nostro sentire nei confronti di cose, persone o situazioni; non possiamo ignorarle e, anzi, dobbiamo imparare a valorizzarle e a viverle pienamente.

Gestire le emozioni non significa volerle controllare, vuol dire assumersi la responsabilità di regolarne il flusso e l'intensità a seconda delle situazioni. C'è chi come lei, per carattere, vive intensamente le emozioni e le esterne senza alcuna remora o censura; c'è chi, al contrario, ne inibisce talmente l'espressione che finisce col perdere la capacità di riconoscerle e mette un muro tra sé e il suo sentire più profondo.



*Dott. Marco Rossi*

Una buona educazione alla gestione delle emozioni implica la capacità di ascolto di sé, per cogliere all'istante quanto si sta sentendo. Non ci sono “metodi educativi” validi per tutti e in tutte le situazioni; le emozioni sono paragonabili all’acqua, che deve fluire. Ci sono situazioni in cui si possono creare degli sbarramenti, delle dighe, ma non possono essere eterni. Una diga che non viene più aperta crea siccità a valle e una situazione di grande instabilità a monte, una diga senza sfogo, prima o poi, esplode.

La responsabilità di ognuno di noi nella gestione delle proprie emozioni si esprime nella capacità di aprire e chiudere la diga a seconda delle diverse situazioni. Spesso, con la scusa di una presunta spontaneità, c'è solo l'incapacità di regolare la propria diga e di assumersi la responsabilità del proprio modo di comunicare e delle conseguenze che può provocare con cui interagiamo.

Se la forza delle sue emozioni a volte è eccessivamente forte e travolgente, potrebbe cercare di esprimerla in un momento successivo, ad esempio attraverso la danza, il canto, lo sfogo con una persona amica, l’attività fisica e anche attraverso l’attività creativa. L'importante è non trascurare le emozioni, non

ignorarle, non fare finta che non ci siano, perché sono parte di lei!

Inoltre,

la invito a vivere la sua intimità sempre con spontaneità e senza remore o tabù, poiché è proprio nella spontaneità e nella naturalezza che le sue sensazioni e il suo eros si possono esprimere meglio. Un'intimità controllata diventa arida e poco appagante, pertanto il suo compagno dovrebbe essere lusingato e favorire questa sua esuberanza, al contrario la sua richiesta di controllo rivela che è lui ad avere dei 'seri problemi'.