

# ESPRIMERE LE EMOZIONI

## DI APURVA MASTINU

---

Non sappiamo molto delle nostre emozioni. Eccitamento, gelosia, tristezza... chi è troppo emozionale e chi non lo è, chi risulta abbastanza freddo e inespressivo. A volte sappiamo dettagli della vita di un calciatore o di un'attrice ma delle nostre emozioni sappiamo 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 della 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 poi amaramente pentiti, creando in seguito ulteriori emozioni di disagio al solo ricordo di quella situazione. **Crediamo che ignorare la causa di quelle sensazioni spiacevoli sia abbastanza per farle scomparire**, quando in realtà questo modo errato di gestire il passato e le conseguenti 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 "fatti così" o che la vita, gli altri, siano così. Le emozioni **sono un fattore a volte determinante nella nostra vita** e conoscerle significa conoscere sé 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 emozionale molti hanno abbandonato l'impresa? Quanti hanno preferito deprimersi o abbandonare la sfida con un conseguente calo della propria autostima e della capacità di pensare di poter fare qualsiasi cosa? **Saper rispondere anziché reagire in un contesto emozionale è la differenza che ci permette di padroneggiare la nostra vita piuttosto che subirla**.

E cosa ci dice la scienza al riguardo? 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 riconoscere, a padroneggiare ed a esprimere le emozioni in modo creativo può fare un'immensa differenza nella nostra vita.**

Normalmente noi **esprimiamo solo alcuni tipi di emozioni, culturalmente accettabili, mentre ne reprimiamo altre.** Siamo stati profondamente influenzati dalla società e dal sistema educativo ad accogliere solo alcune emozioni considerate positive, la cui espressione è generalmente accettata e apprezzata (come gioia, stupore e felicità). Al contrario, emozioni ritenute negative, come rabbia e vergogna, vengono spesso giudicate inaccettabili, portandoci a negarle e reprimerle. **Eppure, tutte le emozioni hanno diritto di esistere!**

E lo sai dove vanno le emozioni quando le reprimiamo? **Spesso tensioni e sensazioni sgradevoli che proviamo sono riconducibili alle nostre emozioni represses, immagazzinate - per così dire - nei nostri muscoli, nel nostro essere.** Spesso le spalle dure e tese il venerdì sera sono le emozioni che abbiamo trattenuto durante la settimana, i pesi che ci portiamo sulle spalle; o il mal di pancia perché non abbiamo "digerito" una determinata situazione relazionale.

In che modo pensi sia possibile andare avanti ed accumulare tutto ciò come se niente fosse? **Hai una chiara sensazione di come ci si senta quando si è veramente liberi da tensioni e memorie passate?** Hai una chiara esperienza di come ci si senta, 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 o una bambina di due o tre anni. Come sono le sue braccia? Tese o soffice? Come è il suo sorriso? **Beh... io, tu, noi tutti eravamo quel bambino, quella bambina.**



**Noi prendiamo l'essere in tensione come una normale percezione di noi e del nostro corpo:** avere le spalle tese, convivere con quella tensione che si è accumulata nei tuoi muscoli, irrigidendo il corpo e quindi tutto te stesso spesso è come ci sentiamo normalmente. **Crediamo sia giustificabile,** per il lavoro, per la carriera... ma no, non è una condizione normale! E se provi a comunicare con coloro che sperimentano questo stato di tensione costante e permanente, tenderanno a spiegarti nel dettaglio il perché di quella situazione e che non si possa fare niente al riguardo. Il lavoro, la famiglia, il matrimonio, il mutuo e altre ancora saranno le ragioni utilizzate per giustificare a sé stessi tale condizione di rigidità e stress. **Purtroppo per molte persone questo è lo stato in cui versano la maggior parte del tempo, se non addirittura sempre!** Diviene quindi giustificabile trattare male anche chi ci sta vicino. Diviene accettabile e comprensibile essere violenti, arrabbiati, machiavellici.

La motivazione del perché dovresti conoscere di più le tue emozioni e come esprimerle in modo creativo è il fatto che così facendo **avrà la possibilità di migliorare profondamente la qualità della tua vita.** Il modo in cui ti comporti, il tuo modo di rispondere alle differenti situazioni della vita rispecchia esattamente come ti senti.

Nel corso della mia vita ho lavorato con migliaia di persone, provenienti da ogni contesto sociale, in situazioni di ricchezza e povertà, sia in ambito aziendale che privato o in forma di gruppo, in diverse parti del mondo. **Eppure, al di là delle differenze superficiali, ho sempre riscontrato in tutte le stesse paure di base, le stesse limitazioni e i medesimi condizionamenti.** Questi elementi, seppur percepiti in modi diversi da ciascuno, sono determinanti nella motivazione profonda di ogni individuo rispetto alla sopravvivenza, all'abbondanza, alla percezione dell'amore e alla vita stessa. Questo perché **noi esseri umani funzioniamo in modo simile, al di là delle differenze esteriori.**

**Le esperienze e le emozioni vissute nei primi anni di vita influenzano profondamente le scelte e i comportamenti dell'adulto.** "Decisioni fondamentali" prese a 3, 5 o 13 anni continuano a operare anche oggi, celate sotto la razionalità dell'adulto. Quando eravamo più piccoli quelle emozioni e sensazioni ci hanno spinto a definire - spesso anche in un solo istante - chi eravamo e cosa avremmo dovuto fare per sopravvivere al nostro ambiente o affrontare determinati momenti critici.

**Spesso, ciò che crediamo di essere oggi è semplicemente il risultato di ciò che abbiamo imparato a essere, di ciò che siamo dovuti diventare per sopravvivere, e non la nostra vera essenza.** Fin dall'infanzia, abbiamo appreso a nasconderci o a mentire, per compiacere gli altri o garantirci la sopravvivenza di fronte ai nostri genitori o a chi si prendeva cura di noi. La maggior parte delle persone, anche per questo motivo, ha un rapporto immaturo con l'autorità: basta un niente per farci reagire emozionalmente in modo esagerato, a 40 anni, come se ne avessimo 8.

Ci ritroviamo improvvisamente davanti a una figura genitoriale che ci sgrida, mentre in realtà siamo al lavoro, in ufficio, magari con un collega 10 anni più giovane di noi.

Alcuni restano arrabbiati per anni con qualcun altro, convinti di avere ragione, invece di assumersi la propria responsabilità e maturare. **Dare la colpa agli altri per la nostra insoddisfazione non ci renderà più felici né più integri, piuttosto ci farà perdere fiducia nella vita, nelle altre persone, ci farà chiudere sempre di più, percepire sempre più nemici, ci renderà sempre più soli.**

**Non esistono emozioni giuste o sbagliate: esiste solo ciò che sentiamo nel momento, indipendentemente da ciò che ci hanno insegnato a credere sul nostro sentire.** Inoltre, possiamo sempre cambiare il modo in cui percepiamo le tue emozioni. Sono solo processi chimici nel corpo che possono essere attivati, rinforzati o disinnescati, e tu sei l'osservatore del sistema corpo-mente in cui questo processo ha luogo, la coscienza che testimonia ciò che accade. A volte riusciamo a restare distaccati dalle nostre emozioni, altre volte ci travolgono come uno tsunami.

**Siamo stati educati a reprimere la rabbia,** ma poi la sfogliamo inconsciamente sulle persone a noi più vicine, rendendo le nostre relazioni più importanti il ricettacolo delle emozioni inesprese.

Le emozioni non possono lungamente rimanere intrappolate nel nostro controllo, e spesso troviamo modi inconsci e a volte distruttivi per poterle liberare.



Basta osservare cosa accade il sabato sera: **dopo una settimana di tensioni e stress repressi, molte persone si lasciano andare solo attraverso l'eccesso**, abusando di alcol o droghe pur di liberarsi dal peso accumulato e a volte questo sfocia in episodi di violenza verso sé stessi o gli altri, e più in generale con conseguenza non salutari per il sistema corpo-mente. Questo **"scaricare la rabbia"** lo si può notare a volte nel comportamento isterico e violento di alcuni genitori con i propri figli bambini, nei contenuti promossi in televisione, negli scontri casuali tra sconosciuti in strada a causa di un parcheggio conteso oppure allo stadio - uno dei pochi luoghi in cui l'espressione della rabbia in pubblico è socialmente accettata.

Secondo la mia esperienza di oltre 25 anni di lavoro di gruppo con le persone, **è fondamentale prendersi cura di eseguire una regolare pulizia emozionale, composta di semplici esercizi, facili da praticare da soli o con degli amici**. Esistono numerose pratiche accessibili ed efficaci per mantenere un equilibrio emozionale con noi stessi e con gli altri. **Alcune tra le pratiche più efficaci vengono sperimentate all'interno del seminario Iniziazione, che conduco personalmente**. Così come ci prendiamo cura del nostro corpo e della nostra casa, anche **conoscere, esprimere ed elaborare le nostre emozioni in modo creativo, costante e non distruttivo dovrebbe diventare una priorità nella vita quotidiana**.

Una persona emozionalmente sana sarà una persona integra e capace, comprensiva, in grado di perdonare sé stessa e gli altri in tempo presente.

**Apurva**

---



Apurva Mastinu conduce seminari, corsi, ritiri e training da oltre 25 anni. Discepolo del maestro spirituale Osho Rajneesh dal 1986, ha studiato e collaborato con alcuni dei più noti pionieri del Potenziale Umano, della Terapia Umanistica, del Pensiero Positivo, dello Sciamanesimo e della Meditazione. Ha lavorato come consulente e formatore per aziende internazionali e istituzioni statali, conducendo seminari su Motivazione Personale e di Gruppo, Relazioni, Autostima, Comunicazione e Risultati. È il creatore del corso "Chiarire Se Stessi" e ideatore del Festival Soleluna. È stato fondatore e co-leader di diversi centri di meditazione e comunità in Italia e all'estero, tra cui Soleluna Istituto e Pangea Consulting (1996-2013). Autore di musica per la Trance Dance e la Meditazione, ha scritto libri e articoli per riviste di settore e ha partecipato a programmi radiofonici e televisivi.

La sua esperienza integra tradizioni antiche e moderne, unendo l'approccio occidentale a quello orientale e nativo.

Grazie alla sua capacità di sintesi, rende accessibili a tutti le pratiche di meditazione e guarigione, combinandole con le più avanzate tecniche di Terapia Umanistica e sviluppo del Potenziale Umano.

***"Il mio obiettivo è fare del mio meglio per risvegliare la mia coscienza e quella degli altri. L'illuminazione, il risveglio, l'estasi e l'abbondanza ci sono dati dalla nascita e sono presenti in ogni aspetto della vita. Noi possiamo fare della terra un paradiso creandolo dentro di noi, noi possiamo dar forma ad un nuovo essere umano, più conscio della sua innata abilità e potenziale."***

**Apurva**