

GOVERNARE LE EMOZIONI

Noi non possiamo comandare al vento ma possiamo adattare le vele (We can't command the wind but we can adjust our sails), così è per le emozioni. Distingui le tre parole: **sensazione** significa che qualche cosa bussava dall'esterno; **percezione** significa che tu avverti qualche cosa dall'interno; **emozione** significa che ti disponi ad agire; è la tua risposta al messaggio che ti arriva da fuori.

Emozione deriva da **ex-movére**, ti muovi verso un particolare stato d'animo. L'uomo è fatto di **intelligenza**, **volontà** e **sentimenti** (affetti ed emozioni). Noi indichiamo con la parola emozione la zona intermedia tra intelligenza che vede e volontà che decide. Le emozioni sono il ponte che facilita la comunicazione tra l'intelligenza e la volontà. Se i tre piani: corpo, intelligenza emotiva, spirito, non camminano insieme arrivano disarmonie e malattie.

Nell'uomo c'è un principio di integrità per cui i tre piani si chiamano insieme. Tu puoi partire dalle idee per creare azioni ed emozioni corrispondenti, puoi partire dalle azioni per creare idee ed emozioni corrispondenti, puoi partire dalle emozioni per creare idee ed azioni corrispondenti. *A. Eymieu*

Tu puoi sfruttare il collegamento corpo-mente per governare le emozioni che nascono in seguito a pensieri. Puoi evitare il modo di dire *"mi sono arrabbiato"*, *"mi hanno fatto arrabbiare"* come se ai sentimenti non si possa comandare. *"Se uno ti offende senza sapere di offenderti e tu ti arrabbi, sei sciocco. Se uno ti offende volendoti offendere sei due volte sciocco perché stai al suo gioco, ti metti nelle sue mani, fai dipendere da lui la tua armonia. La porta della mente ha la maniglia dall'interno, sei tu che apri da dentro, sei tu che interpreti e dai significati convenienti che ti proteggono dalle provocazioni esterne"*. *Renato Marini*

"Io non lo saluto perché se lo saluto e lui non mi saluta mi prende l'ansia di salutarlo una seconda volta. Se non mi saluta significa che sono un verme al suo cospetto perciò non mi espongo al rischio di non essere salutato". Anche se l'altro non ti saluta tu puoi confermare in te il paradiso di una abitudine bella. Se anche l'altro non merita il tuo saluto sei tu che meriti di produrre energie positive che ti proteggono dalla durezza del cuore e da quella pericolosa indifferenza che è un omicidio a rate.

Ti arrabbi, ti offendi, diventi ostile forse perché sei un sublime ammiratore di te. Puoi curarti con l'umorismo e giocare a deriderti *"il titano rammenda i calzini"*... è il primo sforzo titanico!

È più agevole accedere alle emozioni attraverso il corpo che tramite la parola. Il cervello emotivo è più facile da influenzare attraverso il corpo che attraverso il linguaggio. È importante conoscere la lingua delle emozioni che possono essere rattrappite, ignorate, negate, evitate, non volute riconoscere. Il racconto delle emozioni ti aiuta ad essere autentico. Esse ti avvertono che cosa stai vivendo, sono segnali di bisogni profondi: protezione, affermazione, rispetto, affetto. Se interroghi la emozione qui ora avrai un argomento per vincere l'imbarazzo di non saper cosa dire, hai sempre una particolare emozione che stai vivendo qui ora. Se parli di scienze puoi sbagliare, se parli di emozioni non sbagli mai. *Come mi sento? Come ti sento? Come sento che tu mi senti?*

La *mente emotiva* sceglie, filtra, mette a fuoco, adopera la lente ed interpreta. Nel gioco delle interpretazioni tu puoi chiederle di dilatare quelle positive, vantaggiose e pacificanti. Puoi scegliere il tuo modo di pensare e di governare le emozioni....