



a cura di Dott.ssa Consuelo Maritan, Psicologa ad orientamento dinamico breve



IL RUOLO E IL VALORE DELLE EMOZIONI

La tematica delle emozioni è di grande attualità in questo periodo, i recenti dibattiti in merito hanno tratto origine anche da un nuovo cartone animato che ha riempito di adulti e bambini le sale cinematografiche.

La storia narrata ci permette di fare alcune riflessioni sul funzionamento del nostro mondo interno, sulla capacità o meno che abbiamo di riconoscere e gestire in modo funzionale al nostro benessere le emozioni che proviamo.

Alcuni di noi sentono di essere in grado di occuparsi di ciò che provano, altri riconoscono le emozioni che hanno dentro senza riuscire ad esprimerle in modo adeguato, altri ancora sono sovrastati da ingenti quote d'ansia che non permette loro di dare un nome agli stati emotivi che condizionano il modo di stare con se stessi e con gli altri.

Questo accade perché l'**ansia** altro non è che un sintomo, una sorta di campanello d'allarme che ci comunica (non senza un certo disagio interno) che dentro di noi sono presenti delle emozioni in conflitto tra loro, emozioni che per ragioni diverse non abbiamo potuto elaborare. Le conseguenze negative di persistenti stati d'ansia sono di diverso tipo, tra le principali:

- **Disturbi psicosomatici**, che possono interessare ogni area del nostro corpo (l'apparato gastro intestinale attraverso ad esempio ulcere, gastriti, coliti, l'apparato respiratorio e cardiocircolatorio, l'apparato cutaneo, l'apparato urogenitale e quello muscolo scheletrico)



- **Insonnia**
- **Confusione mentale**, che può incidere pesantemente sulla capacità di gestire in modo

lucido e pertinente le situazioni della vita quotidiana, sia in ambito professionale, che all'interno delle relazioni personali.

Questi sono solo alcuni esempi di quello che l'ansia può provocare dentro di noi e dell'importanza che ha occuparci delle emozioni "bloccate", conflittuali che la alimentano.



Generalmente siamo molto più preparati a riconoscere e ad esprimere le emozioni positive (gioia, affetto, gratitudine,..), la maggior parte di noi è cresciuto in un ambiente pronto ad accettare e a condividere questi stati emotivi; sembra però, anche dalle problematiche relazionali che emergono spesso all'interno di una psicoterapia, che la "cassetta degli attrezzi" del nostro mondo interno non sia stata molto rifornita di strumenti utili alla gestione delle emozioni negative (tristezza, rabbia, paura,...).

autorizzarci a far fluire dentro di noi queste emozioni è la via più funzionale al recupero del nostro benessere interno. Occuparci di ciò che proviamo porta all'elaborazione dei vissuti, che, se ignorati o sminuiti nell'impatto che hanno dentro di noi, rischiano di restare bloccati, portando delle conseguenze psichiche e fisiche molto disturbanti.

sta creando del disagio o ci sta provocando una ferita; per queste ragioni è un evento, una situazione da cui ci dobbiamo tutelare.



Sembra che non si tenga conto del fatto che le emozioni di cui la natura ci ha dotato hanno tutte un ruolo fondamentale per il nostro funzionamento psico-emotivo.

Quante volte reagiamo con un sorriso o con un atteggiamento accomodante di fronte a qualcosa che in realtà non ci fa stare bene? In quante occasioni non ascoltiamo la rabbia che proviamo perché riteniamo di non saperla esprimere in modo pertinente? Alcuni di noi la percepiscono e la bloccano, altri la esprimono in modo disfunzionale, altri ancora sono diventati esperti da non sentirla più per non rischiare di doversene occupare; qualcuno infine decide di ascoltarla ed occuparsene in modo congruente con i propri bisogni.



Esprimere quello che stiamo provando, comunicare come ci sentiamo (ad esempio: "quando tu dici queste cose, io mi sento..."), è un modo sano ed adulto di occuparci di noi e delle nostre emozioni; quando riteniamo di non essere in grado di fare questo, è probabile che inconsciamente viviamo un conflitto emotivo. E' illusorio dare per certo che chi è di fronte a noi sappia con esattezza come ci sentiamo, cosa stiamo provando; perché questo avvenga è nostra responsabilità comunicare il nostro vissuto; a sua volta per poter esprimere le nostre reali emozioni dobbiamo essere in grado di riconoscerle ed esternarle in modo pertinente.

Se, ad esempio, viviamo un evento molto doloroso, è importante dare spazio alle emozioni ad esso collegate, abbiamo bisogno di occuparci della tristezza e del dolore mossi da tale evento;

Se ci ponessimo più spesso questa domanda, probabilmente saremmo più consapevoli del fatto che la rabbia ha una funzione importante, ci segnala infatti che quello che sta accadendo non va bene per noi, ci

Questo risulta essere un ottimo modo per occuparsi di se stessi e del nostro equilibrio interiore

*“Ho fatto un patto sai
Con le mie emozioni
Le lascio vivere
E loro non mi fanno fuori”
Vasco Rossi*



STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

Lo Studio Dietistico Pavan

presenta

CORSO DI TRAINING AUTOGENO

Tecniche di rilassamento per gestire l'ansia,
lo stress e l'insonnia



SERATA GRATUITA

DI PRESENTAZIONE DEL CORSO

MARTEDI' 1 MARZO ORE 20:00

Per coloro interessati a partecipare al corso di training autogeno:

INIZIO CORSO MARTEDI 8 MARZO ORE 20:00

DURATA CORSO: 8 INCONTRI A CADENZA SETTIMANALE

**PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI CONTATTARE LO
STUDIO DIETISTICO PAVAN AL NUMERO 0421 331981**

La dottoressa Consuelo Maritan si è laureata in Psicologia con indirizzo sviluppo e istruzione. Iscritta all' Albo degli Psicologi del Veneto. Operatore di Training Autogeno di base individuale e a gruppi. Attualmente presta consulenze libero-professionali di sostegno genitoriale e consulenze per pazienti in età evolutiva, nonché corsi formativi per insegnanti e genitori inerenti le tematiche relazionali-affettive di bambini e adolescenti. Si occupa di interventi psicoeducativi per l' età evolutiva e l' età adulta.



Collabora con lo Studio Dietistico Pavan con attività di consulenza individuale per bambini e adulti, e il nuovo servizio di consulenze genitoriali aventi la funzione di aiutare la coppia nel difficile cammino dell'essere genitori.

Nel 2014 ha condotto in collaborazione con lo studio Pavan un corso di formazione gratuito dedicato al mondo femminile composto di tre serate dal tema " Universo donna: percorso di accompagnamento alle evoluzioni del corpo femminile".

Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it