

# Gestione delle Emozioni



**T**

Ti è mai capitato di arrabbiarti per una sciocchezza? O di rovinare una bella amicizia, o un rapporto affettivo, per qualcosa che hai detto o fatto senza

pensarci? Probabilmente sì, visto che sei umano...

È vero che le emozioni riducono la lucidità e ci inducono a fare cose sbagliate, una volta che l'emozionalità annebbia la sfera mentale, però questo non vuol dire che emozionarsi è sbagliato o segno di poca evoluzione personale, il problema è quando non si riesce a gestire le proprie emozioni.

La maggior parte delle persone pensa che ci

sono solo due modi per affrontare le emozioni negative: o sfogarle o controllarle. Sfogarle non è sicuramente la soluzione migliore, perché in questo modo si offende e si fa soffrire chi non ha alcuna colpa, di solito chi è più vicino; ma reprimerle è ancora peggio, perché trattenendo emozioni così pesanti è come avvelenarsi da soli, liberando droghe endogene che vanno ad intossicare il corpo.

Ma esiste una terza alternativa, per chi ha voglia di lavorare le sue emozioni, che consente di diventare padroni e non più schiavi di questa forza colossale, capace di produrre opere grandiose o di rovinare intere esistenze. Questo lavoro, proposto dal Metodo De Rose, agisce attraverso due modi:

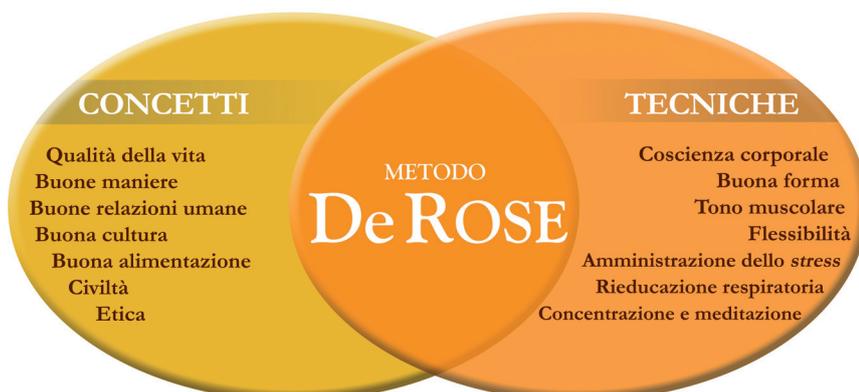
- La pratica di tecniche specifiche, come esercizi respiratori, posizioni isometriche

e tecniche di decontrazione che riducono la tendenza a sentire le emozioni negative (rabbia, gelosia, tristezza, invidia, paura, ecc.) e aumentano la tendenza a sentire le emozioni positive. Queste tecniche vengono insegnate nelle lezioni pratiche del Metodo De Rose.

- I concetti del Metodo, che propongono una riprogrammazione emozionale positiva. Questi concetti sono trasmessi in corsi specifici (Gestione dei conflitti, delle emozioni, ecc.)

Uno dei suggerimenti utili di questi corsi è di non prendere decisioni né litigare mai "a testa calda". Meglio aspettare alcuni minuti, finché si è calmi (dunque lucidi) di nuovo per sormontare in maniera costruttiva il problema, trovando insieme una soluzione ragionevole di compromesso, invece di distruggersi a vicenda con offese e accuse che non portano a nulla. Quando si è arrabbiati si perde la capacità di ascoltare, di riflettere e di proporre una soluzione intelligente. I conflitti ci saranno sempre, ma gestirli è un'arte che devi imparare.

*Carlo Mea*



Metodo De Rose Parioli  
Viale Parioli 72 - 00197 Roma - 06 95 94 54 58  
[www.MetodoDeRose.it](http://www.MetodoDeRose.it)