

## PSICOLOGIA BIBLICA LA COMUNICAZIONE

# Smaltire l'eccesso di emozioni non risolte

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Quando si ricevono eccessive informazioni abbiamo due possibilità di smaltirne l'eccesso:



la concettualizzazione o il movimento. Ambedue le possibilità servono per arrivare a una condizione di equilibrio nella situazione comunicativa.

Non impiegare alcuna delle due cause un accumulo emotivo che costituisce un disturbo interno a ogni persona.



Ci sono diverse pratiche per risolvere questo disturbo, a seconda che esso produca malessere psicofisico fino a una vera e propria malattia o tensione dovuta alla ricerca di un cambiamento per modificare un atteggiamento o finanche dei valori. Nel primo caso occorre rivolgersi a degli specialisti, iniziando dal medico. È interessante notare che anche in questi casi si ricorre alla concettualizzazione o



al movimento, costituiti dalla parola parlata (psicoterapia) o da azioni (psicoterapie alternative). Può accadere tuttavia che la scelta intrapresa non risulti efficace perché insufficiente. Ne è una prova chi, dopo anni e anni di sedute psicanalitiche, è ancora lì ad analizzare la sua vita.

Lasciando agli specialisti i casi davvero gravi, e senza voler contrapporre le due alternative, osserviamo che le persone che hanno un accumulo di emotività possono ritrovare l'equilibrio volgendosi spontaneamente alle due pratiche, la concettualizzazione o il movimento. C'è chi preferisce la lettura di un buon libro, chi preferisce fare belle passeggiate o un viaggio, chi sane chiacchierate in amicizia. Una cosa non esclude l'altra e la scelta del momento può essere dettata dal periodo che si attraversa.

