

Articolo sul Blog www.massimocreati.it

Emozioni e Sentimenti: La Doppia Faccia del Cuore Umano di Massimo Creati

Nel mio cammino di esplorazione interiore, ho già riflettuto su quanto le emozioni e i sentimenti siano potenti e trasformativi.

Tuttavia, sento il bisogno di approfondire ulteriormente questa distinzione, chiarendo un aspetto essenziale: non tutte le emozioni e i sentimenti sono positivi.

Così come l'amore e la gratitudine ci elevano, anche sentimenti più difficili, come la rabbia e l'invidia, fanno parte del nostro bagaglio emotivo. Questo dualismo è ciò che rende l'essere umano complesso e affascinante.

Voglio invitarti con estrema delicatezza a riflettere insieme su come emozioni e sentimenti non siano né del tutto negativi né del tutto positivi, ma possano assumere direzioni diverse, a seconda di come li interpretiamo e gestiamo. L'amore, in particolare l'agàpe, può diventare la chiave per indirizzare ogni sentimento e ogni emozione verso il bene.

Le emozioni sono risposte immediate a ciò che accade intorno a noi. Ma sono tutte uguali? Certamente no. Possiamo provare gioia improvvisa, ma anche rabbia travolgente. Possiamo essere pervasi dalla paura o dalla meraviglia di fronte a un nuovo inizio. Non possiamo evitare le emozioni: sono parte di noi. Ma possiamo imparare a gestirle.

Le emozioni positive, come la gioia, la speranza e la gratitudine, ci spingono verso l'apertura e la condivisione. In questi momenti, ci sentiamo espandere, collegati al bene. Tuttavia, non dobbiamo ignorare le emozioni negative come la rabbia, la tristezza o la paura. Anche queste emozioni ci parlano, sono segnali che il nostro corpo e la nostra mente ci mandano per affrontare il mondo. Riconoscere un'emozione negativa non significa abbandonarsi ad essa, ma comprenderla e trasformarla.

Mentre le emozioni sono istantanee e transitorie, i sentimenti si sviluppano e crescono con il tempo. Possono essere altrettanto positivi o negativi, a seconda di come li lasciamo sedimentare nella nostra anima.

Un esempio classico è l'amore: inizialmente è un'emozione, un battito di cuore improvviso. Con il tempo, quell'amore si trasforma in un sentimento profondo, che può durare per sempre. Allo stesso modo, una delusione può trasformarsi in risentimento, un sentimento negativo che avvelena lentamente.

Ma come possiamo riconoscere la differenza tra sentimenti positivi e negativi? Sentimenti come l'amore, la compassione e la gratitudine sono ancora per la nostra anima. Ci aiutano a costruire relazioni durature e a coltivare la nostra umanità. D'altro canto, sentimenti come l'invidia, l'odio o la gelosia ci allontanano da noi stessi e dagli altri, se lasciati crescere indisturbati.

La chiave per trasformare ogni emozione e sentimento, sia positivo che negativo, risiede nell'amore. Ma non parlo di un amore qualsiasi: parlo **dell'agàpe**, l'amore incondizionato, che eleva l'essere umano e lo collega al divino. Quando proviamo una gioia profonda, l'amore può renderla eterna, arricchendo la nostra vita e quella degli altri.

Ma cosa accade quando ci troviamo di fronte a una rabbia bruciante o a un odio radicato? Qui entra in gioco l'amore che, se lo permettiamo, può spegnere questi sentimenti distruttivi sul nascere. Ma per arrivare a questo livello di padronanza emotiva, dobbiamo seguire un esempio di amore totale, come quello che ci ha mostrato Gesù.

Essere un "gesuano", come io amo definirmi, significa coltivare quei sentimenti che Gesù stesso ci ha insegnato: compassione, misericordia e perdono. Non si tratta solo di seguire un ideale filosofico, come il Buddismo (con tutto il rispetto), ma di vivere quotidianamente in connessione con il divino, con Gesù vivo e glorioso, che opera attraverso lo Spirito Santo, il Paraclito.

Il Paraclito è l'amore che ci guida e ci sostiene. È la presenza di Dio al nostro fianco, che trasforma ogni sentimento, negativo o positivo, in una forza di crescita e di bene. Grazie a questo potere, possiamo superare le nostre emozioni e sentimenti più difficili, trovando sempre una strada che ci porta verso l'alto.

Spero che queste riflessioni ti aiutino a comprendere meglio come le emozioni e i sentimenti, con tutte le loro sfumature, possano diventare strumenti di crescita.

Le emozioni non sono né buone né cattive di per sé, ma è il nostro modo di viverle che fa la differenza. E lo stesso vale per i sentimenti: quando coltivati con amore, possono trasformarsi in forze positive che arricchiscono la nostra vita.

E tu? Che ruolo giocano le emozioni e i sentimenti nella tua vita?

Se ti va, ti invito a condividere le tue esperienze e riflessioni in maniera riservata. Scrivimi via email a **massimo@creati.it** o sul mio canale Telegram, se ti va.

Sarò felice di leggerti, ascoltarti virtualmente e camminare insieme verso una maggiore consapevolezza.

Ogni dialogo sarà personale, unico e rispettoso, perché a mio avviso, qualsiasi viaggio interiore merita uno spazio sicuro.