

Il delicato equilibrio dei sentimenti

Noi tutti siamo soggetti emozionali. Anche le esperienze più risibili producono in noi reazioni emotive. Tuttavia, anche quando non sappiamo fare pienamente luce sulle nostre emozioni, queste hanno il potere di decidere dei nostri atti. Fungono da guida e da stimolo alle nostre risposte. Entro certi limiti, noi esercitiamo un controllo sui nostri sentimenti: possiamo scegliere di esprimergli oppure di reprimerli. Come ci comportiamo in un siffatto processo, è altamente indicativo della nostra salute mentale.

In genere, noi sopravviviamo alle nostre emozioni, indipendentemente da come siano espresse. Si tratta però di vivere con le conseguenze. Possiamo uscire da una situazione con la eco positiva di un successo, oppure lasciandoci alle spalle un senso di distruzione. Possiamo mostrarci guardinghi, diplomatici, tenere a freno le nostre emozioni, o invece esternarle senza alcun ritengo, all'insegna delle filosofia secondo la quale tutti i mezzi sono buoni.

Intelligenza e sensibilità rimangono peraltro le nostre guide più fidate. I sentimenti sono un fattore essenziale della vita, e la loro espressione appropriata è l'elemento equilibratore che la sostiene.

Le emozioni sono sempre state maestre di raziocinio per umanità
LUCE DE CLAPIERS DE VAUVENARGUES

Subtelna równowaga uczuć

Nie wszyscy jesteśmy jednostkami którymi kierują uczucia. Doświadczenia nawet te najbardziej groteskowe wywołują w nas emocje. Mimo to, nawet kiedy nie potrafimy dokładnie określić naszych uczuć, mają one siłę oddziaływania i wpływają na nasze działanie. Służą jako przewodnik i są bodźcem dla naszych odpowiedzi.

Do pewnego stopnia, możemy kontrolować nasze emocje: możemy zdecydować czy je wyrazić czy też stłumić. To w jaki sposób zachowujemy się w tym procesie postępowania jest znaczącym wyznacznikiem naszego zdrowia psychicznego.

Generanie panujemy nad naszymi emocjami, nie zależnie od tego w jaki sposób są wyrażane. W tym przypadku jednak trzeba żyć ze świadomością konsekwencji. Możemy wyjść z sytuacji z pozytywnym oddźwiękiem sukcesu, lub pozostawiając za sobą poczucie zniszczenia. Możemy pokazać się jako osoby ostrożne, dyplomatyczne, trzymając na wodzy nasze emocje, albo przeciwnie pokazać je na zewnątrz bez obaw, według filozofii w myśl której "każdy środek jest dobry".

Inteligencja i wrażliwość ponadto, pozostaną dla nas najbardziej zaufanymi przewodnikami. Uczucia są zasadniczym czynnikiem życia i ich odpowiednie wyrażenie jest elementem równowagi, który je wspiera.

Emocje były zawsze dla ludzkości nauczycielami rozsądku
LUCE DE CLAPIERS DE VAUVENARGUES