

La Mela di Eva ...

Per chi come tutti quelli della mia generazione è stato cresciuto a Plasmon e sensi di colpa ! Un po' come i Lego e le Barbie... Solo che le Barbie finiscono in soffitta, i lego seminati qui e là negli anni ed i sensi di colpa si appiccicano come francobolli e non si staccano più!

I sensi di colpa non ci appartengono... li abbiamo ereditati da Nonna Eva responsabile di una catastrofica caduta dal paradiso terrestre alla realtà terrena e di cui ancora paghiamo la pena! Sono lo strumento di controllo della vecchia generazione di genitori che con uno sguardo erano capaci di pietrificare le poco buone intenzioni di bimbi vivaci o mortificarne le scelte giudicate non accettabili.

È chiaro che vi sono dei livelli di senso di colpa o che meglio preferisco definire livelli di responsabilità utili e funzionali per il vivere comune, altri invece ci bloccano nelle scelte impedendoci di seguire la strada che ha per noi più valore. Per tornare al tema del fitness potremmo dire che è la stessa spiacevole sensazione che ci impedisce di dedicare attenzione a noi stessi ed al benessere fisico per il "pensiero" di togliere tempo alla nostra famiglia, al nostro lavoro etc dimenticandoci che per poterci dedicare agli altri è fondamentale prenderci prima cura di noi stessi.

La capacità di discernimento è la condizione auspicabile tra sensi di colpa utili ed inutili, in caso contrario affidiamoci alla nostra abilità di scegliere comunque la direzione che per noi è importante ed a convivere con queste sensazioni seppur spiacevoli.

"The motion create the emotion diceva Paul Ekman" e quindi agire scatena inevitabilmente tante emozioni non tutte piacevoli, portiamole sulle spalle nel nostro zainetto e proseguiamo il nostro cammino.

Dott.ssa Danila Muzzi
danila.muzzi@libero.it
www.danilamuzzi.it

[Joomla SEF URLs by Artio](#)