

## LA MAIL

**Data:** 16.10.2008

**Mail di:** Davide

**Oggetto:** PIANTO INGIUSTIFICATO

Salve, scrivo in merito ad un problema che è da qualche mese che è sorto.

Sostanzialmente ogni volta che ho una discussione, anche accesa finisco con un pianto, penso di liberazione.

Il punto è che non vorrei piangere dato che ciò mi provoca un imbarazzo nella situazione che è già tesa per quanto riguarda la discussione.

Volevo chiedere se c'è un metodo\ sistema per controllare l'emotività ed evitare che questo fenomeno si ripeta. In attesa di risposta porgo cordiali saluti.

Davide, 21 anni.

## RISPONDE IL DOTT. LUCA MAZZOTTA

Caro Davide,

è molto interessante la sua richiesta di un "metodo/sistema" per controllare l'emotività. Capisco perfettamente il disagio che prova durante le discussioni quando, ad un certo punto, si ritrova a dover fronteggiare non solo il suo interlocutore ma anche il suo pianto!

Eppure non pensa che quel suo pianto sia l'espressione di una parte di sé che, in qualche modo, richiama la sua attenzione? Forse una parte di sé teme qualcosa oppure reclama un qualche diritto che in quel momento sente in pericolo.

Non è possibile sapere, dalle informazioni che ci fornisce, che cosa quella parte di lei voglia esprimere con esattezza in quei momenti, ma certamente è qualcosa che andrebbe "ascoltata", più che "controllata" o "inibita"!

Forse solo ascoltando i timori o le richieste che si esprimono attraverso il suo pianto, è possibile poter modificare il proprio atteggiamento interiore e di conseguenza le proprie reazioni esteriori.

Credo che un ascolto professionale da parte di un valido professionista possa aiutarla molto in questo compito. Una volta ascoltati ed accolti i suoi timori o desideri profondi, sono certo che questi non avranno più bisogno di esprimersi in maniera così disturbante per lei come accade ora.

Un caro saluto

Dott. Luca Mazzotta