
Governare le emozioni

Autore: Elena Cardinali

Fonte: Città Nuova editrice

Quali sono le ragioni che guidano le nostre azioni? Contrariamente a quanto possiamo pensare, il nostro comportamento è governato spesso dalle emozioni che ci impediscono di essere realmente padroni della nostra vita, come ci spiega Ostolaza in “Come essere liberi” (Città Nuova).

Tutti abbiamo l'impressione di agire per motivi razionali e giustifichiamo sempre le nostre azioni con ragionamenti logici. Ma se fossimo sinceri con noi stessi dovremmo riconoscere che **molte nostre azioni non rispondono ad alcuna logica**, quanto piuttosto **sono frutto di impulsi irrazionali che sfuggono in gran parte al nostro controllo** e che poi, in un modo o nell'altro, cerchiamo di giustificare razionalmente con argomenti non sempre convincenti, con l'obiettivo di tranquillizzare la nostra coscienza. [...] Una persona decide di non partecipare a una festa alla quale è stata invitata e si giustifica dicendo: «Questo genere di feste non mi piace, la gente che vi partecipa è un po' noiosa. Preferisco non andarci». Eppure, se guardassimo nel suo inconscio, ci renderemmo conto che in realtà ciò che le fa rifiutare l'invito è **la paura di non essere accettata o di essere ridicola**. La persona che formula un simile ragionamento giustifica la sua assenza con una **razionalizzazione a posteriori**, quando la decisione di non parteciparvi è già stata presa perché di fatto andare alla festa gli procurava paura. [...] Potremmo continuare facendo un esempio dietro l'altro e ci renderemmo conto di quante volte durante la giornata agiamo mossi da un'emozione e non da una motivazione logica. Le *razionalizzazioni* usate per giustificare il nostro comportamento riusciranno a tranquillizzarci e a darci la **falsa impressione che siamo persone razionali che agiscono rettamente**, guidate dalla logica e dalla giustizia, ma in fondo sappiamo che non è vero, che stiamo ingannando noi stessi anche se non vogliamo né possiamo riconoscerlo. [...] Le decisioni prese in questo modo possono essere causa di molteplici conflitti ai quali non si riuscirà a trovare una soluzione poiché le nostre argomentazioni nascono come giustificazioni delle nostre reazioni emotive e, di conseguenza, non sono accolte da chi nutre sentimenti diversi dai nostri. In una situazione di questo tipo il conflitto è irrisolvibile e può degenerare in atteggiamenti violenti o aggressivi, almeno verbalmente. [...] **Se vogliamo raggiungere la felicità è fondamentale imparare a controllare le emozioni negative che ci procurano sofferenza** e che ci impediscono di agire in modo pienamente razionale e libero. Ma per fare ciò dobbiamo cominciare con lo scoprire *da dove nascono e perché* e poi imparare a controllarle, o meglio ancora, a disattivarle o ridurne l'intensità affinché non condizionino il nostro comportamento. Iñaki Guerrero Ostolaza, [Come essere liberi, manuale di auto-aiuto per vivere più sereni](#), pp.168 - prezzo: € 15,00