



## PSICOLOGIA

di Ezio Aceti

# Diventare grandi

*«Ho 18 anni. Spesso mi capita di provare emozioni piacevoli, ma che sono in contrasto con i miei principi... e mi lascio travolgere, come quando frequento più ragazze contemporaneamente, ma poi mi sento vuoto.*

*«Molti dicono che avere più ragazze sia segno che sei attraente. Cosa mi consiglia?».*

*Marcello - Torino*

Carissimo Marcello, grazie della tua lettera e di quanto scrivi, a testimonianza della tua sensibilità molto forte.

Ti è mai capitato di trovarti in una situazione in cui a livello intellettuale sapevi di dover fare qualcosa, ma a livello emotivo

non riuscivi a deciderti di farlo?

La maturità psicologica è la capacità di pensare in



termini di princìpi, tenendo anche conto delle nostre emozioni.

L'im maturità psicologica significa lasciarsi travolgere dal momento e dall'emozione, perdendo di vista il quadro generale.

Occorre tenere presente che quando sacrifichiamo il pensiero e la conoscenza a delle sensazioni prive di giustificazione

razionale, il risultato è spesso disastroso.

Viene infatti compromessa la stima di noi e cadiamo in depressione, con continui tentennamenti e stati di dipendenza.

È solo mediante un approccio razionale alle nostre emozioni che possiamo liberarci da quelle che ci paralizzano, come l'insicurezza e la paura.

Tutto ciò non significa diventare dei robot o persone fredde, ma semplicemente essere consapevoli che le emozioni devono essere contenute all'interno di una più ampia prospettiva della vita, caratterizzata dai nostri princìpi e valori morali.

Scoprirai che, rispettando quello in cui credi e sostenendo i tuoi princìpi anche nel dialogo con gli altri, lentamente diventerai capace di gestire te stesso e gli altri inizieranno a stimarti per quello che sei e non per il numero di ragazze che frequenti. ■

**acetiezio@iol.it**



C. Oliva/La Presse