

Ragione e sentimento, l'eterodirettività

“Al cuor non si comanda”

“Il cuore ha le sue ragioni che la ragione non conosce”

“Il mio cuore dice una cosa ma la mia testa un'altra ed io non so cosa fare”

Sicuramente vi sarà capitato almeno una volta di aver espresso una frase del genere o almeno di averla sentita dire da una persona a voi vicina.

A volte può proprio accadere che la mente, la nostra parte razionale, e il cuore, la nostra parte emotiva, entrino in conflitto. Quando ciò accade molte persone cercano di prendere una posizione e di farsi guidare da una parte piuttosto che dall'altra. C'è chi confida nella ragione, reputandola più importante dei sentimenti, avvalorando l'idea che lasciarsi trasportare dalle emozioni renda vulnerabili. Spesso dietro tale scelta si cela in realtà il bisogno di “proteggersi” da una possibile delusione o ferita. “Lasciarsi andare ai sentimenti” può essere associato ad una perdita di controllo della situazione e di se stessi e ciò genera ansia.

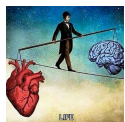
D'altro canto, alcuni credono sia fondamentale seguire il proprio cuore, ciò che si prova, indipendentemente da ciò che la nostra parte razionale dice e, a volte, evitano proprio di ascoltarla.

Seguire solo la ragione o solo il sentimento può essere pericoloso: la razionalità utilizza molto la logica, dimenticando le emozioni, mentre il cuore spinge, a volte, ad agire senza controllo, conducendoci spesso in situazioni sgradevoli.

Ma allora cosa possiamo fare quando la nostra mente ci dice una cosa e il nostro cuore un'altra?

In realtà sia la parte emotiva che quella razionale hanno le loro “ragioni” ed è necessario tener conto di entrambe. L'essere umano è un tutto indissolubile, composto da ragione e sentimento e non può essere diviso.

La cosa migliore è rimanere in contatto con tutte e due le parti poiché ci appartengono e sono entrambe importanti. Non è necessario far prevalere l'una o l'altra, bensì dar loro libero sfogo, attivando un dialogo interno, dar voce sia alla sfera razionale che a quella emotiva, allo scopo di arrivare ad un'integrazione e rendere conscio ciò che è inconscio.



Non possiamo escludere la nostra sfera emotiva poiché è la nostra parte istintiva (quella primordiale, collegata al nostro emisfero destro), ed è decisiva in un processo razionale, di scelta. Sono i nostri sentimenti a segnare il nostro cammino, ma è la nostra testa a scegliere il modo in cui percorrerlo.

Il cuore ci indica dove vogliamo andare, cosa vogliamo raggiungere, mentre la ragione il come arrivare a ciò che desideriamo. Le azioni necessarie per raggiungere i nostri obiettivi saranno guidate infatti dalla nostra sfera razionale, dal nostro “io” pensante (entrerà in azione il nostro emisfero sinistro).

In terapia quando ci si rende conto che vi è un conflitto di questo genere, ci si avvale dell'ausilio di alcune tecniche (es. la tecnica delle due sedie), per aiutare la persona a dar voce ad entrambe le parti e arrivare ad un'integrazione.

È importante essere consapevoli del fatto che ogniqualvolta interrompiamo il contatto con una

