

la vita. In base a questo codice etico, etichetta come giusto o sbagliato, come buono o cattivo, come bello o brutto, le proprie esperienze, le proprie azioni, ma anche le emozioni che sente. Il punto è che non sempre questo corrisponde esattamente alla realtà.

Anche la parte emotiva a sua volta, è un archivio di emozioni e le etichetta con un suo codice che esterna tramite il corpo. Queste corrispondono sempre alla realtà, in un verso o nell'altro. Andando avanti con la lettura capirai cosa intendo per "un verso o nell'altro".

Queste due parti, la logica e l'emotività, dovrebbero essere in equilibrio per riconoscere in modo corretto le emozioni che proviamo quotidianamente, per operare poi le nostre scelte nel modo più coerente al nostro benessere.

Quello che potrebbe succedere, per esempio stando vicino ad una persona, è che questa ci faccia provare una o più emozioni (che ti ho descritto all'inizio del capitolo); la nostra istanza emotiva sta cercando di comunicarci qualcosa. Se quella logica, ha identificato questa persona come positiva, in base alle informazioni acquisite durante il vissuto passato, l'emozione verrà identificata come eccitazione, desiderio sessuale o addirittura amore.

Il punto è che, se questa persona invece ci sta stimolando un turbamento emotivo passato, il segnale che cerca di inviarti l'istanza emotiva, potrebbe essere paura o ansia, quindi niente di positivo. Questo è il modo con cui nascono le relazioni fallimentari. Ovviamente può capitare anche l'esatto opposto.

Il rovescio della medaglia, è che la nostra istanza emotiva si nutre di emozioni sotto forma di energia tensionale; quindi se questa esigenza dovesse essere molto forte -come nel caso del pathos o della reattività compressa- la necessità che si ha di provare, sentire quel tipo di emozione scavalca la logica e quindi il buon senso.

Probabilmente, ti starai chiedendo come risolvere questo enigma, come capire quando un'emozione possa davvero essere sana per noi