Mantenere i propri segreti? "ognuno di noi serba 13 segreti" ecco i consigli utili

Data: 6 settembre 2017 | Autore: Giovanni Porta



Tutti abbiamo dei segreti.
Uno studio di M. Slepian, appena pubblicato sul Journal of Personality and Social Psicology mostra che in media ognuno di noi serba 13 segreti, dei quali 5 mai raccontati a nessuno. Il segreto più comune (presente nel 50% delle persone) è il desiderio di tradire il partner. [MORE]

Ma cosa produce, a livello psicologico, il fatto di avere dei segreti?

Mantenere i propri segreti è faticoso, perché paradossalmente lo sforzo di non pensarli li rende più facilmente accessibili. Il risultato è che si affacciano alla nostra coscienza più frequentemente dei pensieri “non segreti” .

Uno studio di Daniel Wagner e Ralph Erber degli anni Novanta mostra come i segreti siano, per il nostro cervello, dei “pensieri irrisolti”, come fossero dei problemi in cerca di soluzione che ogni tanto riappaiono.

E qual è la soluzione a un segreto?
Ovvio, rivelarlo. Meno ovvio è a chi.

Mi vengono in mente, per esempio, le tante persone che dopo aver tradito il proprio partner vanno a confessarglielo per “liberarsi la coscienza”: in questo modo, sicuramente, si alleggeriscono di un peso, caricandolo però sul proprio amato (e spesso provocando la rottura della relazione).

Come fare dunque a gestire bene i segreti? Meglio non averne? O trattenerli per tutta la vita come casseforti chiuse?

Non avere segreti è la condizione tipica dei bambini, meno adatta a degli adulti. Avere segreti, anche solo per educazione o sopravvivenza, è inevitabile. Chi reputa saggio andare dal proprio capo a dirgli che il suo vestito nuovo gli sta veramente male o che il suo senso dell’umorismo fa profondamente

schifo?

Il punto è avere dei confidenti a cui potersi mostrare proprio come si è, rivelando anche le proprie parti meno nobili e dunque, normalmente, segrete.

Non a caso, nel cristianesimo esiste il sacramento della confessione: perché confessare i segreti alleggerisce, toglie un peso, allenta tensione e stress.

A livello psicologico, rivelare a qualcuno un proprio segreto lo rende meno inaccettabile, ed è una parte molto importante nell'accettarsi per come si è.

Dimenticavo una cosa fondamentale: c'è una grande differenza tra desiderare e fare.

Desiderare non è un atto controllabile: ad esempio non posso decidere se provare o meno attrazione verso una persona. Posso, invece, di sicuro decidere se tradurre la mia attrazione in azioni o meno.

E sono le mie azioni a definire chi sono, non quello per cui provo o meno desiderio.

Giovanni Porta

Seguimi su Facebook

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/mantenere-i-confessare-i-propri-segreti/98944