

# 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 Psychology* 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>