



Libert  consapevole: riconoscere e superare le influenze dell'  inconscio nelle nostre decisioni

Descrizione

Ti sei mai domandato se le tue decisioni siano davvero frutto della tua volont  ?

La libert  assoluta per l'  essere umano potrebbe non esistere; ci muoviamo all'  interno di una libert  relativa, influenzata da vari fattori.

Tuttavia, aumentando la consapevolezza dei nostri processi inconsci, possiamo ampliare la nostra libert  di scelta. Carl Gustav Jung affermava:

  Finch   non renderai conscio l'  inconscio, sar   lui a guidare la tua vita e tu lo chiamerai destino  .

Questo suggerisce che molte delle nostre decisioni sono influenzate da processi inconsci.

Le neuroscienze moderne supportano questa idea; ad esempio, gli esperimenti di Benjamin Libet hanno mostrato che l'  attivit  cerebrale correlata a una decisione precede la nostra consapevolezza della scelta stessa.

Un esempio emblematico dell'  influenza delle emozioni sulle nostre scelte    il caso di Elliott, studiato dal neuroscienziato Antonio Damasio. A seguito di una lesione cerebrale che comprometteva le sue emozioni, Elliott non era pi   in grado di prendere decisioni efficaci, evidenziando come le emozioni siano fondamentali nel processo decisionale.

La libert  , quindi, non consiste nel poter fare tutto, ma nel comprendere le influenze che agiscono su di noi e imparare a gestirle. Il futuro non    predeterminato; possiamo influenzarlo attraverso la nostra consapevolezza e le nostre scelte.

Sei consapevole dei fattori che guidano le tue decisioni?

Stefano Albano

Psicologo     Psicoterapeuta     Psicologo dello Sport degli Atleti Olimpionici

www.StefanoAlbano.it

Phone: 380.53.17.855

L'agone 2024