

Emoție sau rațiune?

Tu cum alegi să îți trăiești viața?

Felul în care reușim în viață este oare determinat doar de rațiune?

- Ei bine, dacă simți că viața înseamnă mult mai mult decât logică și calcul abstract, atunci ar trebui să cunoști și partea de inteligență emoțiilor.
- Avem tendința să vorbim în general despre inteligență ca fiind legată de partea noastră rațională, logică, de gândire. Majoritatea testelor sunt practic construite pornind de la pozitivismul științific (dovezi științifice: experimente, statistici, rezultate calitative, cantitative), în sensul că rațiunea este mult mai importantă decât orice altă formă de adaptare la mediul în care trăim. Dacă reducem natura umană la rațiune, atunci s-ar putea să ne trezim că nu știm ce să facem cu emoțiile noastre.

- Pornind de la această logică a fost gândit și filmul Equilibrium avându-l pe actorul Christian Bale în rolul principal. În film, societatea distopică a viitorului era condusă doar de rațiune, în timp ce orice soi de sentiment trebuia inhibat.
- Nu e cazul să gândim în această notă viața actuală, dar dacă ne raportăm la studiile asupra comportamentului consumatorului, la modul în care ne raportăm la viața de zi cu zi, ar trebui să ne punem niște semne de întrebare.
- Ne sunt semnalate pericolele educației actuale și se militează pentru o Știință a Sinelui, în care bunăstarea emoțională a copiilor să fie la fel de importantă ca performanța lor intelectuală.
- Avem două modalități de acțiune, una emoțională și una rațională, iar armonizarea celor două aspecte, echilibrul dintre ele reprezintă cheia unei vieți bune.
- Dacă până acum accentul a căzut pe rațiune, ar fi timpul să vedem cum anume emoțiile pot influența rațiunea, dar și cum rațiunea poate modula emoțiile.



- **Cum găsim mărimea justă din noi**
- pentru a avea o viață împlinită, ar trebui să găsim justa măsură. Cu alte cuvinte, echilibrul între emoții și rațiune poate să facă din om un agent moral, iar în ultimă instanță, un etalon al succesului, astfel, cunoscându-ne mai bine și știind ce pot face emoțiile din noi și pentru noi, vom fi mai siguri pe noi și vom putea trăi viața pe deplin.

- **Și durerea poate fi productivă**
- După ce vom face și acest pas, vom fi fost gata să găsim soluția la toate provocările vieții. Deși mulți dintre noi avem tendința să privim lumea într-un mod manicheism (încălinție de a judeca lucrurile în mod absolut, considerându-le bune sau rele), suntem învățați că durerea poate fi productivă, că suferința poate fi vindecătoare, că mânia, în logica măririi juste, poate fi eliberatoare. Cu alte cuvinte, că orice emoție negativă poate fi transformată astfel încât să fie o sursă de cunoaștere.
- În ultima instanță, discuția se rezumă la modul în care alegem să ne trăim viața zi de zi. Dacă emoțiile ne deschid inimile, atunci putem nu doar să reușim pragmatic în viață, ci putem să fim în acord cu noi înșine. Calea spre fericire devine astfel un dans între emoție și rațiune.

Bibliografie:

<https://www.curteaveche.ro/>



Vă mulțumesc
clasa a VIII-a A!

Prof. consilier școlar Panța Georgiana
În colaborare : prof. Drogoțel Viorica