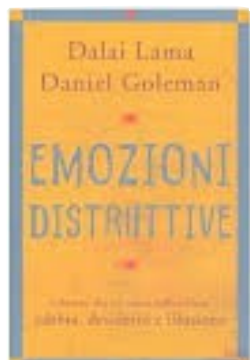


## Goleman D. *Emozioni distruttive*, Mondadori Milano

recensione di dr.ssa IRENE GIARDINI



In questo libro D. Goleman, professore di Psicologia ad Harvard, ed autore di *Intelligenza emotiva* (1996), e il Dalai Lama ci mostrano una via per liberarci da emozioni distruttive, rabbia, desiderio e illusione, coniugando in una cornice concreta le più moderne scienze psicologiche con la millenaria sapienza orientale. Un gruppo di psicologi, filosofi e neuroscienziati, guidati da D. Goleman, si sono confrontati con il Dalai Lama su una domanda fondamentale: "Come poter raggiungere uno stato di serena felicità?". La conclusione del confronto ha portato ad una sola risposta: "È necessario liberarsi dai veleni della mente". Le emozioni distruttive sono quelle che disturbano il nostro equilibrio interiore portandoci ad agire

negativamente, mentre le emozioni positive favoriscono la nostra azione e il nostro relazionarci con gli altri. Vengono definiti veleni della mente la rabbia, l'illusione e il desiderio, emozioni che ci impediscono di vedere la realtà per quello che è; la rabbia infatti ci rende ciechi, il desiderio ci impedisce di riconoscere l'equilibrio tra ciò che è piacevole e ciò che non lo è più, e l'illusione più che mai non ci permette di valutare la realtà per quello che è. Le emozioni negative, da cui è necessario liberarsi per raggiungere la felicità, sono quelle che in definitiva limitano la libertà dell'individuo. Così se da un lato il Dalai Lama ci spiega, nelle pagine di questo libro, come poter tramutare le emozioni negative in sentimenti positivi, Goleman ci spiega con rigoroso metodo scientifico come la pratica della meditazione ci allontani dalle emozioni negative, come si possa imparare attraverso la meditazione e l'allenamento alla meditazione a non diventare schiavi delle emozioni, riconoscendole nel momento in cui insorgono.