gogna, dubbi, perdita di speranza, fino ad avere precise reazioni fisiche come sudorazioni, palpiti, pianti e mancanza di respiro.
Queste reazioni sono l'effetto di alcuni sentimenti che ci impediscono di vivere e fare delle scelte responsabili e autonome.

...Da dove vengono queste reazioni?

- ✓ **Dentro di noi ci sono dei modelli che abbiamo assimilato nel corso della nostra esistenza.**
- ✓ **Questi modelli non sono uguali per tutti e variamo tantissimo da un ambiente ad un altro, da una cultura ad un'altra.**

Così, mentre per qualcuno la creatività è un valore, per un altro è una perdita di tempo. Per alcuni lo spirito di gruppo è fondamentale (vedi la cultura giapponese e cinese) mentre per altri il valore dell'individualismo è essenziale (vedi la cultura americana e occidentale in genere).
Ma alcuni di questi modelli non sono solo culturali, **ci sono anche dei modelli che impediscono** alle nostre energie di svilupparsi e negano alla nostra persona **l'accesso alla felicità**.
Questi modelli sono dei programmi emozionali distruttivi, che una volta introdotti nel nostro mondo interiore si sviluppano come un virus che infetta il computer.
Questi modelli negativi sono delle vere e proprie barriere sulla strada della nostra vita. Frenano la nostra corsa. **Sono le paure più strane che sperimentiamo nel corso delle nostre giornate**: dai ragni ai cani, dalle interrogazioni agli incontri con le persone, ecc. che dimostrano l'esistenza di questi modelli dentro di noi.
Per cui non basta desiderare una cosa perché questa sia possibile, **occorre riconoscere questi modelli e affrontarli per risolverli**. educare

da: *dimensioni nuove*, rivista mensile Elledici
articoli di PAOLA BUSSO

IN SCHEDA 58
I modelli interiori:
sentimenti, pensieri, comportamenti.

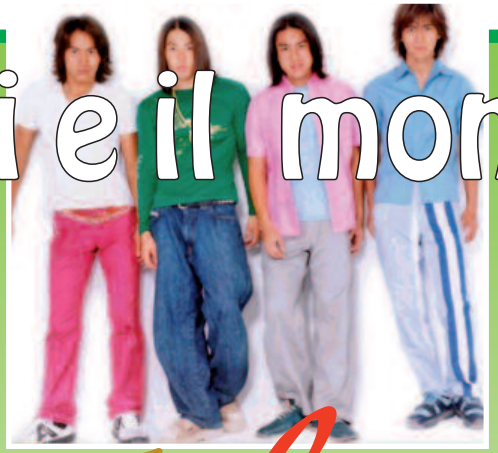
Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Coordinamento redazionale di *Angelo Santi*, ex-allievo salesiano

SCHEDA 57 VERDE

serie
GIOVANI, CAMPIONI DI VITA
Supplemento della rivista "*Educatori di vita*"
ilgrandeducatore@gmail.com



Noi e il mondo

GIOVANI *Felici CON se stessi*

In questo QUARTO DOSSIER proseguiamo il viaggio verso il centro di noi stessi. Scopriremo quali sono i modelli più comuni che plasmano la nostra vita interiore, come si sono formati, e come sostengono la nostra esistenza, per giungere, infine, a identificare le sei esigenze fondamentali del nostro equilibrio.

LE SCHEDE SULL'ARGOMENTO

57 - NOI E IL MONDO
58 - I MODELLI INTERIORI
59 - UNA LEGGE FONDAMENTALE
60 - I PILASTRI DELLA VITA INTERIORE
61 - DESIDERARE SPERARE REALIZZARE

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB.
Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

Noi e il mondo

IN NOI, SENTIMENTI E PENSIERI...

- ✓ **ci siamo noi e c'è il mondo;**
- ✓ **noi siamo sempre dinanzi al mondo;**
- ✓ **in questo nostro esserci avvertiamo in noi sentimenti e pensieri.**

Come si sono formati questi pensieri? Dal preciso momento in cui abbiamo iniziato ad esistere è cominciata la nostra relazione con il mondo. Per molto tempo abbiamo soltanto ricevuto stimoli: suoni, calore, cibo. Ma **abbiamo intercettato anche la gioia e l'ansia, i desideri, le speranze e i timori di chi stava intorno a noi**.
Tutto questo bagaglio, unito alle nostre caratteristiche fisiche e genetiche, ha costituito per molto tempo la nostra realtà: il nostro corpo e le nostre emozioni.

...Contemporaneamente, abbiamo avvertito due movimenti interiori...

- ✓ **da un lato ci siamo identificati con questo mondo (e non avremmo potuto fare altrimenti);**
- ✓ **dall'altro abbiamo iniziato ad avvertire la nostra posizione davanti al mondo, ossia la nostra identità.**

Dapprima in modo non del tutto chiaro, ma non per questo inesistente. Tanto che la percezione di una nostra differenza dal mondo sorge molto presto in noi: **abbiamo avvertito la nostra diversità e abbiamo desiderato affermarla** in quel periodo che potremmo chiamare il *"periodo del no"*, quando dinanzi ad ogni proposta che ci veniva fatta, rispondevamo sempre *"no"*.
In questo modo affermavamo la nostra diversità dal mondo rapportandoci con esso come qualcosa di distinto e separato, pur senza poter mai (e mai lo potremmo) compiere una separazione totale.

...Abbiamo così scoperto la nostra vita interiore fatta di sensazioni, pensieri, desideri, emozioni...

- ✓ **il tutto vissuto in una percezione intensissima con cui avvertivamo che noi siamo noi stessi:**
- ✓ **è la coscienza di ciò che siamo.**

È questa l'espressione della pulsione vitale che ci pone in essere nel mondo e che ci guiderà per tutta la vita. Essa ci permette di cogliere noi stessi come diversi dal mondo, **ci spinge ad evitare ciò che ci potrebbe danneggiare** e ci consente di far emergere due potenti motori interiori: *il pensiero* e *la volontà*.

...Ma sono i pensieri che permettono alla volontà di entrare in gioco, perché i pensieri sono energia pura.

- ✓ **Se in un primo momento essi subiscono fortemente l'influsso dell'ambiente in cui viviamo,**
- ✓ **proprio mediante l'autocoscienza della nostra individualità ci permettono di prendere le distanze dal mondo, di interpretarlo e di interagire** (= agire reciprocamente) **in esso in modo autonomo.**

Questa autonomia cresce poi in modo esponenziale **quando interiorizziamo alcuni valori** che **accrescono la preziosità della nostra autocoscienza**.
Con i nostri pensieri, plasmiamo in noi un campo di oscillazione che **la nostra coscienza** avverte profondamente tanto da restarne **intensamente coinvolta**. La qualità di questa oscillazione interiore **si manifesta mediante i nostri sentimenti**. Attraverso di loro noi vediamo il mondo, lo interpretiamo e in esso agiamo. **Il mondo, così, non diventa altro che uno specchio di noi** e delle nostre esperienze filtrate dai nostri pensieri.

C'HÒ UN NODO DENTRO...

- ✓ **Il mondo sta davanti a noi e noi vogliamo conoscerlo, farlo nostro, interagire con esso.**
- ✓ **Dinanzi al mondo noi proviamo dei desideri, ma ci accorgiamo anche che non si possono realizzare. Qualcosa ci frena. Cosa?**

Ben presto sperimentiamo angoscia, ver-

Impariamo a conoscere il nostro corpo e le nostre emozioni.