

poiché l'inconscio non è in grado di distinguere fra le cause che hanno scatenato l'esperienza negativa.

3. Il modello della dipendenza.

✓ Si basa su un errore della nostra percezione.

Volendo sostituire un sentimento negativo con uno positivo, ci leghiamo a una dipendenza come scorciatoia per raggiungere un senso di benessere.

Ogni dipendenza rivela il tentativo di fuggire da un proprio limite. Così, l'alcol nasconde un senso di inferiorità, il cibo di infelicità e la marijuana l'impossibilità al successo.

Questi modelli possono manifestarsi dopo anni e anni e rimanere nascosti per tantissimo tempo. Sarà poi un'occasione del tutto fortuita a risvegliarli. Provocando guai di non poco conto.

Ma è possibile modificare questi modelli che da un lato sono consolatori, ma dall'altro ci impediscono di crescere? Sì, è possibile: è bene ricordare che **ciò che è rigido si spezza**, mentre solo **ciò che è flessibile, sopravvive.** **educare**

Quando facciamo un'esperienza

...dentro di noi non immagazziniamo solo quell'esperienza ma anche gli oggetti e le condizioni che l'hanno determinata.

Un bambino che di notte venga spaventato da un cane non immagazzina nel suo inconscio solo il cane, ma anche la notte, gli odori di quel luogo, i rumori, ecc. Poi, più in là, basterà quel rumore o quell'odore per suscitare in lui reazioni negative. Perché insieme all'esperienza e agli oggetti che l'hanno determinata, noi immagazziniamo anche il valore e il giudizio che abbiamo dato a quell'esperienza.

Giudizio, valore, esperienza e oggetti che hanno concorso nel produrre quell'esperienza, formeranno un modello che influenzerà il resto della vita.

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

 Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

SCHEDA

58

VERDE

serie
GIOVANI, CAMPIONI DI VITA

Supplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com



I modelli interiori

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.

OGNUNO DI QUESTI MODELLI SI DISPONE SU TRE LIVELLI:



- ✓ quello dei sentimenti,
- ✓ quello dei pensieri
- ✓ e quello dei comportamenti.

All'inizio troviamo sempre un sentimento negativo che si produce in noi dalla percezione non rassicurante della realtà. È una reazione della pulsione vitale primigenia **che costituisce**

il fondamento del nostro essere psichico. Questa reazione avviene, in genere, secondo i modelli del trasferimento e dell'impedimento, che vedremo a pagina 3 e 4 di questa Scheda, punti 1 e 2.

Questa emozione negativa influenza i nostri pensieri; i pensieri, a loro volta, **influenzano i comportamenti.** Una volta avviato, il modello persegue in modo automatico il suo scopo, che è sempre quello di evitare di riprovare il sentimento negativo percepito all'inizio.

Un bambino abbandonato nel buio, pur di evitare il senso di angoscia e di solitudine provato la prima volta, farà di tutto per evitare ciò che è scuro e tutto ciò che era in qualche modo legato a quell'esperienza: odori, oggetti, ecc.

Nel corso della vita, **i nostri sentimenti saranno solo gli strumenti che** misureranno la nostra condizione interiore e **ci segnaleranno la presenza di un modello negativo.**

I pensieri suscitati da un oggetto o da un'esperienza esterna, di per sé, sono solo energia pura che può prendere strade diverse.

Prendiamo, ad esempio, il denaro. La sola idea suscita in un ricco un senso di benessere, sicurezza e libertà. In un povero può suscitare, invece, sentimenti di rabbia o depressione. L'idea "denaro" produce nel campo emotivo un'oscillazione ben diversa fra il ricco e il povero.

Il pensiero ha così provocato un particolare stato emotivo (felicità o rabbia). Il passaggio fra pensiero e sentimento è dato da un modello presente dentro di noi. Senza quel modello, l'oggetto "denaro" sarebbe di per sé neutro.

LO SCANNER INTERIORE. Ma come si formano questi modelli emozionali? In modo molto semplice.

Esistiamo noi ed esiste il mondo. Noi, come ci insegna la psicologia, **abbiamo una parte cosciente e una non cosciente, ossia inconscia.**

Questa parte inconscia scannerizza sempre la realtà, ossia



I modelli interiori

il mondo nel quale viviamo, e lo compara sempre con le esperienze precedenti che abbiamo fatto, siano esse negative o positive. Quando viene trovata una corrispondenza con qualche esperienza precedente, si attiva

un collegamento. **Così, tendiamo a ripetere facilmente le esperienze positive e a evitare quelle negative.**

Quello che possiamo fare è comprendere come questi modelli sono costituiti e cosa possiamo fare per modificarli.

I TRE MODELLI DEI PENSIERI E DEI COMPORTAMENTI.



I modelli sono anzitutto emozionali, ma come abbiamo detto in precedenza, essi non riguardano solo la sfera delle emozioni, ma penetrano nei pensieri e nei comportamenti. Questo perché **la ripetitività di questi modelli ci facilita la vita e ci fornisce un certo grado di sicurezza,** anche se il prezzo che paghiamo è molto alto, in quanto possono impedirci di crescere. Fondamentalmente **esistono tre tipi di modelli che determinano la nostra vita:**

1. Il modello del trasferimento.

- ✓ È la memorizzazione delle condizioni emozionali della nostra gestazione.

Durante la gravidanza, si formano nel nostro inconscio queste "cornici" rappresentative della realtà.

Sono le prime che ci vengono comunicate – trasferite – e poiché non abbiamo delle condizioni emozionali di base, sono queste quelle che introiettiamo per prime. Ci sono trasferite non sono dalla madre ma anche dall'ambiente in cui la madre vive.

2. Il modello dell'impedimento.

- ✓ Si basa su un'esperienza negativa e sullo sforzo compiuto per evitarla in futuro.

Di per sé potrebbe sembrare positivo, in realtà blocca la strada a tante possibilità di sviluppo



I sentimenti segnalano la presenza di un modello negativo.