

per nascondere le proprie ansie, per cui la medesima esperienza viene vissuta in modo assai diverso da quelli che vi partecipano e ognuno ricerca nell'esperienza che sta facendo una modalità per controllare, nascondere o risolvere le proprie ansie originarie.

In questo modo la realtà che noi viviamo tende sempre a corrispondere al nostro personale codice emozionale.

IL CODICE EMOZIONALE. Ognuno di noi ha il proprio codice emozionale. Questo codice, sempre del tutto personale, svolge diverse funzioni:



- ✓ è la struttura della nostra comunicazione con il mondo;
- ✓ è la cassa di risonanza dei fatti che viviamo;
- ✓ è il deposito delle nostre angosce;
- ✓ è la sovrapposizione mascherata delle angosce originali;
- ✓ è la registrazione delle nostre ferite;
- ✓ è la riserva delle nostre esigenze fondamentali;
- ✓ è il campo in cui si manifesta l'autocoscienza del nostro valore.

Sono sette tasti; talvolta suonano tutti insieme, altre volte solo qualcuno, ma tutti indirizzano il nostro comportamento al fine di evitare il riaprirsi delle ferite o il dilagare dell'ansia. **educare**

Così capita per molti di noi

...che dicono: «Cambierò, quando sarò in una situazione migliore», oppure: «Cambierò, non appena starò meglio...; quando sarò più ricco...; appena avrò risolto alcuni problemi, inizierò a cambiare il mio modo di pensare...».

Ma è proprio questo il punto: per affrontare i problemi, devo prima di tutto modificare i miei pensieri, i miei sentimenti, i miei atteggiamenti, perché è il mio stato interiore la causa dei miei problemi.

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



SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

SCHEDA

59

VERDE

serie
GIOVANI, CAMPIONI DI VITA

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



Una legge fondamentale

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.

ABITIAMO IN UN MONDO DI MOLTEPLICI POSSIBILITÀ.

Peccato che per noi sia così difficile accettare questa realtà. Le possibilità sono tante, ma noi scegliamo solo quelle che sono in risonanza con la nostra interiore rappresentazione della realtà. Ma la realtà è molto più grande di come noi la vediamo.

- ✓ Siamo noi che riduciamo la realtà all'interno dei nostri campi sensoriali.
- ✓ Siamo noi che riduciamo le nostre scelte.

Invece, dovremmo allargare i nostri campi e modificare i nostri atteggiamenti. **Sono i nostri pensieri, sentimenti, atteggiamenti e attese che modellano il nostro mondo.**

Ma il mondo non si riduce a come noi lo vediamo... solo che esso alla fine diventa come noi lo percepiamo, per cui pensiamo di essere noi a reagire verso la vita, mentre è solo la vita che reagisce nei nostri confronti. Essa ci dà ciò che noi le chiediamo.

- ✓ È la vita che reagisce alla realtà più profonda del mio essere.
- ✓ Ciò che esce dal mio profondo ritorna a me, proprio come l'eco dei monti.
- ✓ **COME FACCIAMO A MODIFICARE L'ECO?** Non posso certo cambiare le montagne! Devo modificare la mia voce e il mio messaggio, perché ciò che noi emettiamo, a noi ritorna.
- ✓ **VOGLIAMO CAMBIARE LA NOSTRA VITA?** Allora dobbiamo cambiare noi stessi. In fondo, noi siamo la nostra vita e possiamo decidere come pensare, sentire e agire.

Per iniziare a fare questo dobbiamo anzitutto comprendere che gli eventi negativi sono un'occasione splendida per iniziare a lavorare su se stessi.

LIBERTÀ E RESPONSABILITÀ. Non esiste libertà senza responsabilità. Responsabile è chi paga in ultima istanza. Per un bambino lo sono i genitori, ma **per la mia vita non può esserlo nessun altro se non che io solo.**

Per cui è la mia vita che è a rotoli, sono i miei debiti che mi opprimono, sono io che ho fallito in una relazione e sono miei i sentimenti negativi di rabbia, angoscia, disperazione, sono io che non dormo di notte e mia è la collera che provo. E nessun altro

Una legge fondamentale

è colpevole per questo, ma solo io, così come nessun altro ha la possibilità di cambiare questo stato di cose, se non io solo.

Solo quando ci accogliamo la responsabilità per quello che noi siamo, allora sarà possibile cambiare.

È proprio inutile dirigere le nostre energie al di fuori di noi e attendere che le condizioni esterne migliorino (questo avverrà molto di rado). Non ha nessun senso aspettare che siano gli altri a prendersi cura di noi **se noi non ci prendiamo cura di noi stessi.**

La società o lo Stato non sono responsabili del mio benessere. Lo sono io. Io solo e nessun altro.

Essere responsabili di come noi siamo non significa nascondere la testa sotto la sabbia o gettare la spugna; **significa invece voler iniziare un cambiamento**, anche se, come ci ricorda il grande psicologo Carl G. Jung, l'uomo talvolta deve essere messo in una condizione di grave necessità per voler veramente cambiare.

Ma forse **non è il caso di arrivare a toccare il fondo del fallimento. Possiamo aggiustarci prima!**

GIOCHIAMO A NASCONDINO. Una delle cose più sorprendenti del nostro corpo è che quando ci fa male il polso, sovente la causa non è il polso, ma la spalla; quando ci fa male l'anca, la causa è il piede. **Le origini dei nostri mali, talvolta, sono nascoste.** La manifestazione del dolore non sempre coincide con la zona sofferente.

Lo stesso avviene con i nostri sentimenti. Le ansie prenatali che abbiamo assorbito nel grembo materno o quelle vissute

nei primi anni di vita, col passare del tempo vengono sovrascritte dalle più svariate esperienze, le quali hanno tutte il medesimo **scopo: nascondere l'origine del malessere e impedire all'ansia di manifestarsi.**

Ognuno di noi ha quindi un modo diverso

Noi siamo la nostra vita e possiamo decidere come pensare, sentire, agire.

