

Attenzione...

Oltre ai sei pilastri della vita interiore appena visti, è bene ricordare altri due punti.

Rimanere calmi. Quando si è nervosi o confusi non bisogna mai prendere decisioni.

La testa è piena di idee strane che non ci permettono di vedere chiaramente la situazione.

È bene prendersi sempre un po' di tempo per rilassarsi e procedere poi ad applicare *i sei pilastri della vita interiore visti alle pagine 2 e 3 di questa Scheda*).

Essere creativi. Quando dobbiamo cercare delle alternative per risolvere i problemi, rischiamo di impantanarci e diventare ripetitivi, ripensando sempre alle solite soluzioni.

Dobbiamo, invece lasciar lavorare la fantasia, per cercare tutte le possibili alternative.

Un modo per poter far ciò è "indossare occhiali diversi", ossia pensare di trovarci in un altro posto con altre persone, in un'altra situazione, da un'altra parte del mondo.

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

60

VERDE

serie
GIOVANI, CAMPIONI DI VITA

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

I pilastri della vita interiore



GIOVANI

*Felici
CON se stessi*

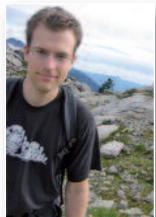
In questo QUARTO DOSSIER proseguiamo il viaggio verso il centro di noi stessi. Scopriremo quali sono i modelli più comuni che plasmano la nostra vita interiore, come si sono formati, e come sostengono la nostra esistenza, per giungere, infine, a identificare le sei esigenze fondamentali del nostro equilibrio.

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.

I SEI PILASTRI DELLA VITA INTERIORE.



Il codice emozionale è qualcosa di vivo poiché è il frutto delle nostre risposte emotive verso il mondo in cui viviamo.

Le nostre risposte nascono da sei esigenze fondamentali del nostro essere; **senza la loro realizzazione, la nostra presenza al mondo è seriamente messa in discussione.** Ecco perché quando esse non trovano corrispondenza, si crea quell'

instabilità interiore che è l'angoscia. Questo si verifica in particolare per alcune di queste esigenze. **Vediamo ora quali sono:**

1. Stabilità Interiore
2. Sicurezza
3. Ricevere Fiducia

4. Serenità
5. Dare Fiducia
6. Rispetto

Molte volte, noi riassumiamo tutto questo con la semplice parola "amore", in realtà l'amore è possibile solo quando questi sei pilastri della nostra vita interiore sono sufficientemente sviluppati.

Quando l'amore è solo un sentimento passionale rischia di rendere la vita interiore ancora più complicata: secoli di letteratura e migliaia di film lo stanno a testimoniare.

1. Stabilità Interiore. Il pilastro più importante è certamente il primo della *Stabilità Interiore*, anche perché riassume in sé tutti gli altri. **Infatti è proprio da questo che nel tempo si scatena l'ansia maggiore.**

2. Sicurezza / 5. Dare Fiducia. Gli altri due, invece, che **se non soddisfatti aprono** le loro saracinesche **all'ansia**, sono il pilastro della *Sicurezza* e quello del *Dare Fiducia*.

3. Ricevere Fiducia. Anche il *Ricevere Fiducia* è molto importante, ma questa esigenza si sviluppa nel tempo, almeno dopo i sei anni e rimane debole per un periodo anche lungo.

Diventa invece un'esigenza preponderante nel corso dell'adolescenza. In questa fase viene avvertita come un'esigenza viva, ma sarà poi percepita con minore intensità quando la *Stabilità Interiore* avrà raggiunto un suo grado di fermezza.

Se invece la *Stabilità* non riesce ad imporsi, allora il terzo pilastro del *Ricevere Fiducia* rischia di dominare la scena della vita interio-

I pilastri della vita interiore

re, con forti ripercussioni soprattutto nel campo delle dipendenze.

Nella prima infanzia, predominano invece il bisogno di sicurezza, bisogno legato al cibo, alla protezione, al calore e al sapere che si può dare fiducia a volti riconosciuti e amorevoli quali certezze per la propria presenza nel mondo.

Il bambino non ha tanto bisogno di Ricevere Fiducia (anzi, meno è da solo e meglio è...), quanto piuttosto di avere soddisfatti i suoi bisogni primari e **sapere a chi Dare Fiducia.**

4. Serenità. Questi pilastri rafforzano la *Stabilità Interiore* e permettono al quarto pilastro, quello della *Serenità*, di potersi manifestare.

Nel corso di una vita adulta saranno il primo e il quarto pilastro a rendere la persona matura e capace di affrontare gli avvenimenti dell'esistenza.

6. Rispetto. I Valori che la persona sceglie di vivere sono poi le modalità con cui questi sei pilastri vengono vissuti. Ecco perché una persona ferita nella sua *Sicurezza* potrà essere onesta ma vivrà in modo non rassicurante la sua onestà.

Lo stesso dicasi per i valori religiosi. Possono essere scelti anche solo per nascondere le proprie ansie o acquisire un *Rispetto* che non si avrebbe altrimenti. **educare**



Dostoevskij ha tutte le ragioni per affermare:

«Se Dio non c'è, tutto è lecito».

Quando si eclissa il sole muoiono i colori, quando si eclissa Dio, muoiono i Valori, soprattutto quelli morali.