



# MENTE & ANIMA

## L'ELABORAZIONE DEL PENSIERO E DELLE AZIONI

Siamo fatti di mente, di anima, di corpo, uniti ed integrati in un tutto. Attorno alla nostra dimensione emotiva gravita tutta la nostra esistenza e qualunque emozione stiamo provando, nel medesimo istante in cui la proviamo, attiva una reazione immediata sulla mente e sul nostro corpo. Tutti noi, in questo istante stiamo provando diverse emozioni, proviamo a riconoscerne una, sentirla dentro di noi, riconoscere le sue caratteristiche ed infine proviamo a darle un nome.

Il lavoro svolto assieme alla mia compagna mi aveva dato delle buone basi per partire alla ricerca di me stesso e l'imparare a conoscere ed ascoltare il mio modo di essere, di agire e di reagire mi ha supportato nel vivere un'esistenza di qualità. Ricordo che ero letteralmente terrorizzato quando dovevo affrontare qualcosa che andava oltre la mia percezione, qualcosa che avrebbe potuto distruggere la mia visione del mondo. Come pensare allora a qualcosa che non si conosce non come arma di distruzione del se, ma come ad una fonte d'arricchimento della propria esperienza soggettiva? Prima di proseguire è doveroso introdurre alcuni concetti riguardanti la struttura delle parole e le cosiddette "finestre della percezione".

Come accennato in precedenza, le parole hanno due livelli di struttura:

- Livello superficiale: si tratta della parola vera e propria, la punta dell'iceberg;
- Livello profondo: il vero significato da cui la parola è scaturita, cioè il mix di pensieri ed intenzioni che in quel determinato momento hanno fatto affiorare quella parola dalla mappa personale del soggetto.

Vediamo ora cos'è e come funziona la mappa del mondo di ognuno di noi.

L'essere umano per raccogliere e decifrare le informazioni utilizza i cinque sensi. Udito, vista, tatto, gusto e olfatto rappresentano i nostri punti di connessione con

il mondo esterno, potremmo chiamarle anche finestre della percezione, in quanto servono non solo a ricevere i segnali provenienti da mondo esterno, ma soprattutto ad elaborarli per farli divenire la nostra esperienza interiore che andremo poi ad esprimere.

I sensi ed il sistema nervoso sono quindi dei filtri, come quelli sociali ed individuali, che differenziano la realtà dalla nostra rappresentazione di essa. Ciascuno di noi crea quindi una "mappa", una rappresentazione della realtà in cui vive, che diviene il nostro filtro principale con il quale diamo origine al nostro comportamento.

La creazione delle mappe avviene in tre fasi:

- Input;
- Elaborazione;
- Output.

*"Quanti ancora, quanti guerrieri dovrò combattere prima di diventare un maestro come voi?"...*  
*Chiese il guerriero al suo maestro ...*  
*Il saggio lo guardò fisso e crudo negli occhi e rispose: "Il guerriero più grande ... te stesso".*

### FASE 1 - INPUT

La fase di input è caratterizzata dal nostro contatto con la realtà tangibile e fisica attraverso i cinque sensi o canali rappresentazionali. Questi ci fanno costantemente affluire informazioni e dati sull'ambiente circostante che serviranno a costruire la nostra "realtà".

Ogni canale è caratterizzato da recettori specializzati che comunicano attraverso le vie neurali con il centro d'elaborazione (cervello), e la combinazione di più recettori di tipologia differente consegna dati molto elaborati al nostro sistema.

Facciamo l'esempio di una roccia, essa ci dà stimoli visivi (la vediamo), cenestesici (la tocchiamo) ed in alcuni casi anche auditivi (possiamo sentirla mentre impatta con il

... continua sul prossimo numero...

suolo o con altre rocce). Tutte queste informazioni vengono letteralmente tradotte in raffigurazioni interne che andranno a condizionare il nostro comportamento.

Quest'ultimo è praticamente la somma delle sequenze ordinate delle rappresentazioni nel nostro sistema centrale. Per sintetizzare ricordiamo che ogni volta che interagiamo con il mondo esterno lo facciamo tramite i canali sensoriali e che tutte queste informazioni una volta elaborate si riverseranno nel mondo esterno formando i nostri comportamenti.

## FASE 2 - ELABORAZIONE

Recepiti le informazioni dall'esterno, il sistema centrale comincia a fissarle nella nostra mente per poterle poi riutilizzare. Questo procedimento d'aggiornamento della mappa pre-esistente avviene mediante il passaggio dei dati attraverso tre filtri cognitivi: generalizzazione, cancellazione e distorsione.

### GENERALIZZAZIONE

La generalizzazione è un meccanismo trasformatore attraverso il quale una specifica esperienza giunge a rappresentare l'intera categoria alla quale appartiene. Per fare un esempio, questo ci permette quando ci troviamo di fronte ad una porta, di poterla aprire con lo stesso procedimento che abbiamo usato altre volte. Un altro esempio di generalizzazione può essere un individuo che nel corso della sua vita abbia avuto rapporti amorosi tormentati. Egli potrebbe operare la generalizzazione di non essere degno d'affetto.

In entrambi i casi possiamo vedere che la generalizzazione filtra e deforma l'esperienza per renderla conforme alle aspettative del soggetto. Attenzione!!! Un soggetto forte di questi modelli tenderà ad evitare esperienze non conformi alle sue generalizzazioni. Il risultato sarà l'innescare d'un circolo vizioso d'esperienze e di limitazioni che impoveriranno progressivamente i modelli del mondo e quindi l'esperienza del soggetto stesso.

### CANCELLAZIONE

La cancellazione è un processo con cui selettivamente diamo attenzione a certe dimensioni della nostra esperienza e ne escludiamo altre. Il nostro cervello riceve più di un miliardo d'informazioni ogni secondo. Se la mente elaborasse ogni singolo dato, la nostra comunicazione diverrebbe complicata e la nostra testa "confusa" dall'enorme quantità di elementi.

Tramite la cancellazione riduciamo quindi il mondo a proporzioni che ci sentiamo in grado di padroneggiare.

Questo filtro è molto positivo in alcune situazioni, quando per esempio si studia o si lavora intensamente, si "cancella" tutto ciò che succede attorno a noi per evitare inutili distrazioni. Allo stesso tempo può divenire fonte di gravi malintesi poiché cancellazioni patologiche, create e rafforzate nel tempo nella mente del soggetto, possono impedire la percezione dei più ovvi confini della realtà.

L'esempio più comune di cancellazione, a cui più o meno tutti abbiamo partecipato, è la prima fase dell'innamoramento. Durante questo periodo il soggetto è portato a sminuire i lati negativi della persona innamorata tralasciando le differenze e tutto ciò che contrasta con i propri sentimenti, concentrandosi invece sull'enfatizzazione delle somiglianze. La consapevolezza che ogni persona crea e distorce il proprio modello del mondo tramite delle cancellazioni ci può portare ad affrontare situazioni scabrose con più comprensione ed empatia.

### DISTORSIONE

La distorsione è il terzo filtro mentale che utilizziamo e con il quale mutiamo la nostra esperienza sensoriale. Per esempio, possiamo immaginare con la nostra fantasia un toro viola, anche se non ne abbiamo mai avuto esperienza con i sensi. Pittori e scrittori, nelle loro opere d'arte, elaborano una distorsione della realtà per poi rappresentarla o scriverla.

Un quadro cubista è reso possibile solamente perché l'autore è riuscito a distorcere la sua percezione dello spazio-tempo. Quando la distorsione è cosa voluta viene governata dalla mente umana verso un impiego positivo.

Nello stesso modo, può essere condizionata dalle nostre esperienze personali ed agire per auto-sabotarci. Riprendiamo l'esempio del soggetto che prima aveva generalizzato i suoi rapporti amorosi di scarso successo: dalla sua esperienza può scaturire il pensiero che egli non sia degno di alcun rapporto sentimentale. Questa distorsione innescherà un meccanismo che può portare il nostro soggetto a vivere con questa mentalità negativa ogni esperienza, e se dovesse ricevere segnali positivi da un altro soggetto, potrebbe non notarli o interpretarli come non sinceri poiché condizionato dal pensiero che non è degno di avere una vita amorosa.

*"Il successo e l'insuccesso sono la diretta conseguenza del vostro abituale modo di pensare. Quale di questi pensieri predomina in voi: il successo o l'insuccesso? Se il vostro consueto atteggiamento mentale è negativo, uno sporadico pensiero positivo non sarà sufficiente ad attirare il successo. Se invece è costruttivo, raggiungerete la meta, anche se vi sembra di essere avvolti dalle tenebre."*