

### Uno sguardo sulle prime quattro tappe

La conoscenza di sé permette di guidare meglio le nostre azioni e di valorizzare i nostri comportamenti. La visione che abbiamo di noi (autostima) si è costruita nel periodo della formazione e attraverso le esperienze della maturità, ma il rapporto con gli altri condiziona i nostri comportamenti, ponendoci spesso in dubbio sulle nostre stesse potenzialità. L'esame della personalità deve partire dalla comprensione delle strutture fondamentali della nostra mente che formulano ogni nostro pensiero e dirigono ogni nostra azione.

A grandi linee sono tre le strutture della mente: **il senso-motorio, l'immagine mentale o vissuto e la ragione.**

Il senso motorio guida gran parte delle nostre azioni quotidiane: **movimenti, abitudini ed emozioni**. È la prima struttura nata nell'evoluzione dell'uomo ed ha lo scopo di adattare l'uomo alla natura e alle situazioni esterne. Attraverso la ripetizione si formano gli schemi che guidano le nostre attività nelle diverse situazioni. Sono come le rotaie del treno che determinano i percorsi e il treno corre sicuro, con la possibilità, però, di continue deviazioni su altre rotaie ugualmente sicure. I sensi provvedono alle deviazioni. Quando andiamo in macchina guidiamo senza pensare ai movimenti che compiamo e i sensi provvedono a modificare i nostri comandi a seconda delle situazioni, seguendo schemi già tracciati nella mente. Ci vogliono, infatti, mesi per acquisire una sicurezza di guida, ma poi tutto avviene automaticamente.

La sala di comando del nostro cervello ha un'organizzazione straordinaria e migliora sempre più nelle sue capacità.

Quando incontriamo le persone o affrontiamo il lavoro, reagiamo ai comportamenti degli altri o agli impegni con atteggiamenti che si sono strutturati nel tempo e che nelle situazioni comuni ci permettono di sostenere il confronto senza sobbalzi emotivi.

Le emozioni sono schemi mentali che guidano le reazioni a seconda delle situazioni, modificando il nostro atteggiamento. Una persona timida di fronte a persone importanti tende ad

essere impacciata. Il comportamento, come anche le emozioni, si sono formate nel tempo, seguendo una predisposizione ereditata e le situazioni che ogni persona ha vissuto ed agiscono in modo automatico con lo scopo di salvaguardare l'integrità della persona. Un ragazzo di nove anni, quando muore uno dei genitori, evita di sentirne parlare (per chi gli è vicino è istintivo cercare di rafforzare il ricordo) perché il pensiero provoca troppo dolore. Anche la timidezza, tanto vituperata, ha lo scopo di salvaguardare una forte sensibilità dell'animo che è una ricchezza. La **ragione** che vede le situazioni dall'alto, cioè staccandosi dal vissuto, vorrebbe che le emozioni e i comportamenti si adattassero alle situazioni secondo gli scopi del momento. Affrontare il dialogo con una persona importante con sicurezza è molto vantaggioso! Eppure l'accettazione della nostra timidezza, come espressione di una forte sensibilità, può favorire un migliore equilibrio.

**Delle emozioni abbiamo visto solo la paura**, perché è quella che ci preoccupa maggiormente, ma le emozioni sono numerose e si possono dividere in

**primarie**

: la rabbia, la paura, la gioia, la tristezza e la sorpresa e

**secondarie**

(sono chiamate così in quanto comportano la partecipazione di altre persone): la gelosia, l'invidia, l'imbarazzo, la nostalgia...

Ciò che ritengo importante affrontare ora è **il tema dell'empatia** che ci immerge nell'esperienza vissuta, in un approfondimento delle emozioni, delle reazioni corporee, degli atti mentali che intervengono nel nostro rapporto con gli altri. Nel campo educativo, specialmente tra genitori e figli, l'empatia agisce trasformando sia i genitori che i figli in una maturazione vicendevole.

### I test proposti:

**Il test di personalità** vi ha detto quale dei tre modi di operare influisce maggiormente sul vostro comportamento. La ragione predomina in modo assoluto (da 0 a 20); la ragione domina, ma si lascia influenzare dai sentimenti (da 21 a 42); i sentimenti hanno il sopravvento sulla ragione, ma questa riesce ancora a mediare (da 43 a 73); gli istinti e le emozioni predominano in modo assoluto (da 74 a 100).

**Il test sull'autostima** ha vi ha indicato com'è il vostro rapporto con gli altri nell'ambiente sociale.

I 94 punti segnano la via di mezzo tra l'averne una sicurezza o meno nell'affrontare le situazioni all'interno della società. Più il punteggio sale più sereni e decisi sono i vostri atteggiamenti fino ad arrivare sopra i 127 punti che indicano atteggiamenti autoritari. Punteggi bassi manifestano le difficoltà a far valere la ricchezza della propria personalità. Normalmente deriva da una accentuata sensibilità che accentua la percezione dell'altro. Le reazioni sono istintive e non possono essere modificate dalla ragione, conviene comprendere come siamo, sorridere bonariamente delle nostre reazioni e scoprire il valore della nostra sensibilità che ci dona altre ricchezze rispetto a quelle di moda.

**Il test sulle emozioni** vi ha dato il livello dell'**intelligenza emotiva**. Le emozioni, abbiamo ben chiarito, sono indipendenti dalla ragione e si formano attraverso il vissuto. Sono le rotaie che guidano il nostro comportamento nelle diverse situazioni e si modificano molto lentamente adattandosi alla realtà vissuta. L'evoluzione avviene solo attraverso numerose esperienze e la maturazione ci permette di affrontare in modo sempre più adeguato le situazioni quotidiane. Il livello è espresso dal punteggio. Importante è poi osservare quali sono le aree di forza o di debolezza nelle competenze personali e sociali.

**I test finora svolti riguardano comportamenti che non possono essere modificati** con un atto di ragione o di volontà.

È molto più facile che avvenga un cambiamento, prendendo coscienza di come siamo e di come vorremmo essere e lasciare che sia il tempo ad agire per il cambiamento. È come la brace sotto la cenere che riscalda e cuoce anche se non si vede il fuoco.

Luigi Grandi [vigran@tin.it](mailto:vigran@tin.it)

