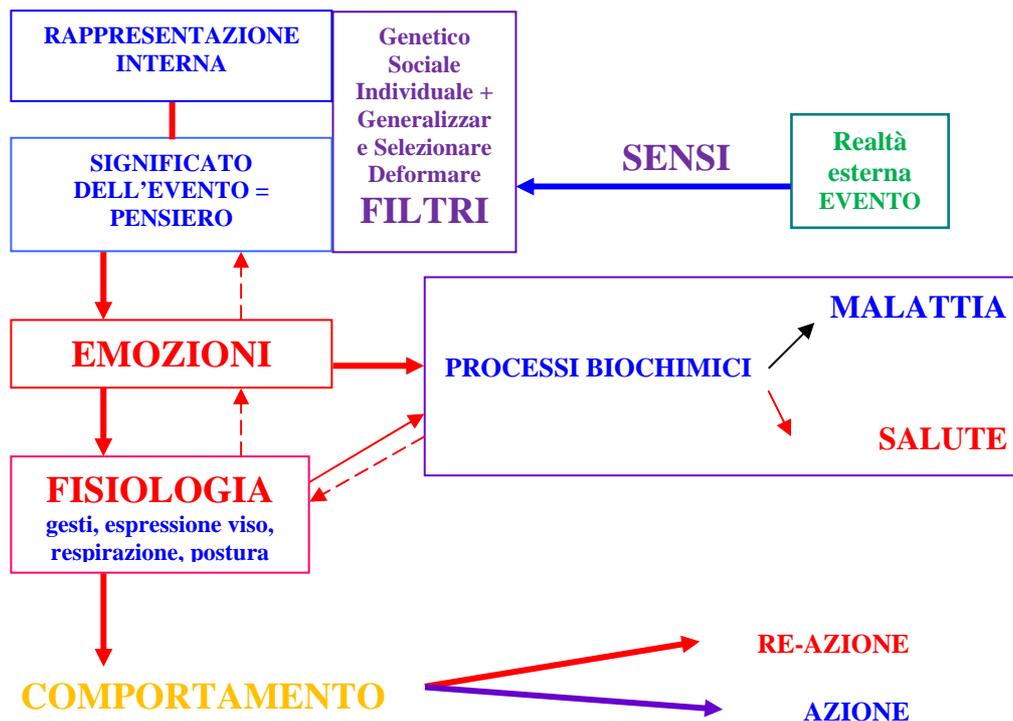


FOR MOTHER EARTH®

“glossario”

Glossario: 🐞 **Comportamento**



Organigramma "PENSIERI, EMOZIONI, COMPORAMENTI"
©Carmela Lo Presti - 2004/2011

Questo schema nasce dall'integrazione tra la PNL (Programmazione Neuro Linguistica), la RET (Rational-Emotive Therapy di A. Ellis) e la Medicina Psicosomatica.

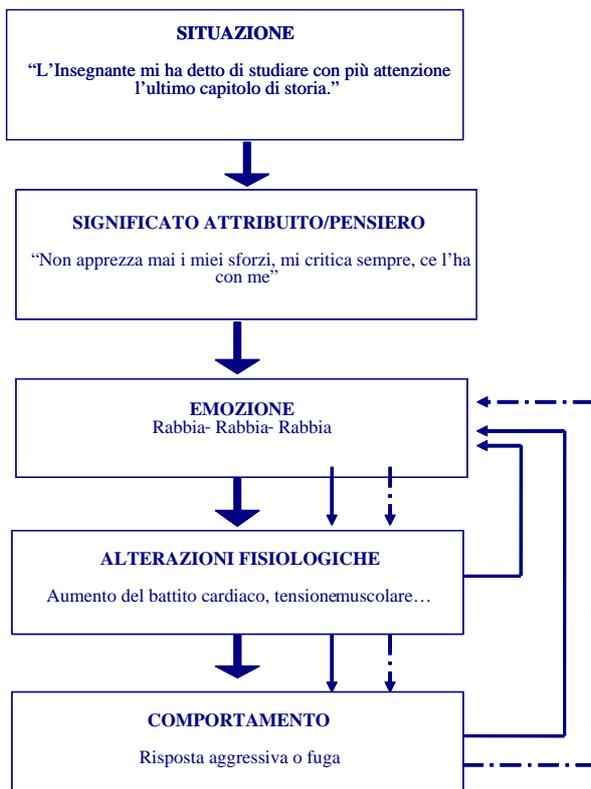
Ecco quello che accade dalla situazione/evento al comportamento:

1. Le informazioni provenienti dalla Realtà Esterna, attraverso i Sensi vengono percepite dall'essere umano.
2. Quindi, vengono filtrate attraverso strutture- programmi interni, proprie dell'essere umano in quanto tale, che si chiamano Filtri, i quali svolgono le funzioni di

- **Tralasciare**, selezionare, cioè semplicemente, di non prendere in considerazione tante informazioni che ci arrivano.
- **Deformare** le informazioni. Infatti, attraverso la propria Cultura, Lingua, Età, Energia Fisica, il proprio Stato d'Animo, lo Spazio in cui si trova, i Ricordi, i Valori e le Credenze personali, ogni essere umano dà un significato diverso alle Informazioni Sensoriali ricevute.
- **Generalizzare** le informazioni accumulate attraverso le personali esperienze, e quindi, ad esempio, riconoscere come sedia una sedia di un modello che non abbiamo mai visto.

Questi sono i 3 Filtri più importanti che ci permettono di sopravvivere ai 64.000 stimoli ai quali siamo sottoposti in ogni momento.

3. Attraverso questo processo di *filtraggio* le informazioni ricevute si trasformano nella nostra personale **Rappresentazione Interna della Realtà**, a cui attribuiamo un determinato significato.
4. Questo **Significato** attribuito (il dialogo interno che si è avviato dentro di noi nel momento in cui ci sono giunte le informazioni) sono il nostro pensiero su noi e sull'evento ed è ciò che provoca le nostre Emozioni circa quel dato evento.



*Dalla situazione al comportamento - © Carmela Lo Presti, 2004-2011
modificato da Daniele Fedeli, in "L'Intelligenza emotiva a Scuola",
articolo su PSICOLOGIA E SCUOLA n.102- Dicembre/Gennaio 2000-
2001*

5. Poiché le nostre Emozioni innescano processi biochimici all'interno del nostro corpo, ne cambiano di conseguenza la **Fisiologia** (il colore della pelle, la respirazione, la postura, etc..)
 - Da una parte, a seconda del tipo di Emozione, si innesca o un processo di benessere/salute o un processo di malessere/malattia .
 - Dall'altra, lo stato fisiologico prodotto dall'emozione rinforza e mantiene l'emozione stessa.
6. Dalla particolare **Fisiologia - determinata dalle nostre Emozioni, generate dai nostri Pensieri** - nasce il nostro **Comportamento**: non è possibile ridere, parlare con tono di voce acuto, con un timbro squillante, con un volume alto, se le spalle sono cadenti, il viso allungato, il corpo chiuso e rannicchiato, come quando ci sentiamo tristi o depressi...

A proposito del comportamento va detta ancora una cosa e cioè che il Comportamento può essere o una **Azione** o una **Re-Azione**.

- Ognuno di noi **Agisce** quando compie un'azione, come scelta consapevole, avendo chiaro che sta operando in sintonia con i propri valori e convinzioni, e sapendo cosa vuole ottenere con la propria azione, non solo immediatamente, ma anche nel medio e lungo termine.
- Ognuno di noi **Re-Agisce**, quando, dominato dall'emozione, dimentica i propri valori e credenze, non ha una visione chiara dell'obiettivo a medio e lungo termine, ma è centrato solamente sul momento fortemente emotivo che sta vivendo, guidato dal cervello antico, che abbiamo in comune con gli animali, e che ci consente di salvarci la pelle nelle situazioni di pericolo. Questa è una delle ragioni per cui, quando siamo **pieni** di un'emozione forte, è meglio contare, almeno fino a dieci, prima di dire o fare qualunque cosa: in questo modo permettiamo alle funzioni della Neo-corteccia – quelle che ci consentono di fare delle scelte consapevoli e che sono andate in corto circuito nel momento in cui è scattata l'emozione - di riprendere il controllo della situazione.

Detto questo, è chiaro adesso quanto sia inutile intervenire direttamente sul comportamento per modificare o far modificare un comportamento: infatti è indispensabile che cambi il pensiero che ha generato l'emozione che produce, attraverso una certa fisiologia, un certo comportamento. Il comportamento nasce, infatti, dal livello di consapevolezza di sé e di assunzione di responsabilità rispetto alla propria vita: **più basso è questo livello**, più i comportamenti sono **RE-AZIONI** guidate dal Cervello più Antico; **più alto è questo livello**, più i comportamenti sono **AZIONI**, guidate dalla Neo-corteccia.

Pur avendo tutte le emozioni un ruolo importantissimo nella vita dell'essere umano, quelle "positive", cioè **quelle che ci fanno sentire bene**, mantengono e rinforzano lo stato di salute o

innescano un processo di guarigione; mentre quelle “negative”, cioè **quelle che ci creano disagio, tensione, che ci fanno star male** mantengono e rinforzano lo stato di malattia oppure innescano un processo di malattia. Questi concetti sono propri della Medicina psicosomatica.

“Dobbiamo assumerci la responsabilità delle emozioni che proviamo. Non è vero che gli altri possono farci sentire bene o male: siamo noi che, in modo più o meno cosciente, scegliamo come sentirci in ogni singolo istante della nostra vita. Sotto molti aspetti, il mondo esterno è uno specchio che riflette le nostre convinzioni e aspettative. Il motivo per cui sentiamo ciò che sentiamo è frutto dell’armonia che regna fra le nostre molecole dell’emozione, orchestrandole in una sinfonia, e che investe ogni aspetto della nostra fisiologia, sfociando in una salute di ferro o in una malattia che ci tormenta.” - Candace B. Pert – MOLECOLE DI EMOZIONI

Alla luce di quanto abbiamo detto e di quanto ci dicono i ricercatori, **RISULTA CHIARA LA RESPONSABILITÀ** che abbiamo rispetto:

- al nostro star bene;
- alla salubrità del nostro ambiente umano e dell’atmosfera che sappiamo creare intorno a noi;
- ai nostri comportamenti.

Nota:

Questa voce è stata modificata in alcune parti rispetto alla precedente pubblicazione.

Puoi riprendere e divulgare parti di questo articolo alla sola condizione di citare il mio nome e cognome e l’indirizzo <http://.....> della pagina in cui è pubblicato. Diversamente violi la legge sui diritti d’autore e ti appropri di idee e di lavoro non tuoi, commettendo un vero e proprio furto. E’ possibile che nessuno lo scopra, oppure che tu venga scoperto e denunciato. Comunque ci sarà sempre una persona a sapere che hai rubato: tu, e prima o poi con questa verità ci dovrai fare i conti.

Voce di **“glossario”** curata da Carmela Lo Presti



© 2006-2011 – FOR MOTHER EARTH®
Tutti i diritti riservati

