

ConoScienza



Il potere della mente

La forza delle convinzioni limitanti

Tutti noi abbiamo molte idee in merito a qualsiasi aspetto della realtà, compresi naturalmente noi stessi. Un sistema di idee, credenze e convinzioni che si strutturano mentre cresciamo e sono molto influenzate da vari fattori: il contesto culturale, gli insegnamenti espliciti e impliciti delle persone che ci crescono, le esperienze che facciamo. Così costruiamo una visione del mondo e di noi stessi che costituirà parte della nostra identità, anzi, molte persone si identificano del tutto con le loro idee, la loro visione del mondo, le loro convinzioni.

In realtà, questa visione complessiva si è formata in base alle influenze esterne, la cultura dominante e la specifica "cultura" familiare, quindi è stata assorbita senza una riflessione critica, che ovviamente un bambino non è in grado di fare; in adolescenza matura il pensiero critico ed ecco che possiamo prendere le distanze da visioni del mondo che i nostri genitori ci hanno insegnato, per abbracciarne altre che ora possiamo conoscere, confrontare e scegliere. Abbiamo quindi la facoltà di poter, come si usa dire, pensare con la nostra testa e di cambiare visione del mondo in base alle nostre conoscenze, esperienze ecc.; in questo processo il gruppo dei pari e altre persone significative ci influenzano a loro volta, ma non nello stesso modo.

Ci sono però idee particolari che sono molto radicate, le convinzioni, o credenze, idee che influenzano in modo massiccio la nostra percezione, le emozioni e le azioni conseguenti. Per esempio un'idea che ho interiorizzato ed è diventata una convinzione, è che i cani sono pericolosi e aggrediscono perché è nella loro natura farlo; se sto camminando su un argine e vedo arrivare due cani, vedrò non solo due cani ma un pericolo, quindi, avrò istantaneamente paura, e agirò o scappando o mettendomi a urlare, in entrambi i casi aumentando il rischio di reazioni da parte degli animali, che andrebbero a confermare la mia convinzione; questa è la struttura delle credenze, che sono di fatto un filtro con cui guardiamo la realtà e che influenza profondamente le nostre percezioni, emozioni, reazioni.

Una convinzione ben radicata si impone letteralmente sulla realtà: crediamo senza ombra di dubbio alla nostra versione, che per noi è la realtà oggettiva.

Tutto ciò ha un impatto enorme sulla nostra vita, soprattutto se consideriamo una classe particolare di convinzioni, quelle che riguardano noi stessi,

Crescendo abbiamo costruito l'idea di chi siamo in base, come dicevamo, ai giudizi degli altri e alle esperienze soprattutto relazionali; tutti noi abbiamo una serie di idee e convinzioni su noi stessi.

Alcune sono favorevoli, altre sono limitanti, e queste ultime costituiscono un problema. Potrei essere una persona profonda e sensibile, ma mi è stato detto che sono “strana” e fragile, il che come capite, è molto diverso!

Quella che potrebbe essere una risorsa è diventata, nella lettura che ne hanno dato i miei familiari, negativa.

Il punto fondamentale è che si tratta delle letture di alcune persone, non della realtà! Ma per ciascuno di noi, la lettura che ci hanno dato i nostri familiari di noi stessi, è la realtà di chi siamo. Per la mente del bambino la visione del genitore non è una delle tante possibili, è la verità.

Così ognuno di noi ha delle convinzioni su di sé che sono il risultato delle reazioni e delle idee di altre persone, quelle che ci hanno cresciuti, tra cui i genitori hanno avuto la parte più importante, ma anche un insegnante, o un allenatore, un religioso, può averci influenzato in modo decisivo. Naturalmente, sia in positivo che in negativo! Quindi, la potenzialità che abbiamo di influenzare in modo positivo o negativo un bambino, è notevole e ogni genitore o insegnante dovrebbe essere aiutato a rendersene conto.

Sono una frana nelle materie scientifiche, sono negata alle lingue, sono impacciato negli sport, sono una frana a disegnare, sono sfortunato come lo zio... Chi di noi non porta con sé convinzioni simili?

Esse limitano il nostro potenziale di vita e di esperienza; se penso di essere imbranato, eviterò di fare un certo gioco o di unirmi a un gruppo per una gita divertente; se credo di essere negata nelle lingue, tenderò a escludere tutte le occasioni in cui potrei dover dire due parole in una lingua straniera, ed essendo convinta di essere una frana, non farò neppure un tentativo di frequentare un corso di base; così, limite dopo limite, la

*Una convinzione
ben radicata
si impone
letteralmente
sulla realtà:
crediamo senza
ombra di dubbio
alla nostra versione,
che per noi è
la realtà oggettiva*



nostra vita sarà meno ricca e divertente di quanto potrebbe essere. Ed è un peccato.

Il “bello” è che sappiamo tutto questo, è un argomento di conversazione non così raro, e non solo in ambito psicologico; frasi come «essere convinti di farcela fa la differenza», «se pensi che sei stupido ti comporti da tale», «chi ha una buona autostima riesce di più nelle cose», «dovremmo sempre provarci»... sono quasi scontate.

Eppure, molti di noi restano schiavi delle convinzioni limitanti pur sapendo che sono frutto di una “programmazione”, e che quindi potremmo usare la coscienza e la razionalità per modificarle. Come mai? Anche se la mente razionale afferma queste cose, la mente inconscia, quel vasto spazio dove sono radicate le convinzioni, e le reazioni emotive automatiche ad esse legate, è molto più difficile da modificare. Non impossibile, sia ben chiaro. Lo sottolineo perché anche questa può diventare una convinzione stabile “dopo una certa età non si cambia più”. E invece, è sempre possibile, anche se richiede consapevolezza e impegno.

Questo pregiudizio relativo all’età, era una “verità” fino a qualche anno fa che si basava su un’idea della scienza dell’epoca, che affermava che il cervello, raggiunto un certo volume, può solo veder ridurre il numero delle cellule che lo compongono, i neuroni, che quindi invecchiano e muoiono senza che se ne creino nuovi; nel corso degli anni questa visione è stata confutata: il cervello è molto più “plastico” di quanto si sapesse un tempo, e nuovi neuroni possono essere generati per sostituire quelli danneggiati, c’è quindi una “neurogenesi” che resta attiva negli anni, e che può inoltre essere stimolata con l’esercizio.

Di fatto, la nostra convinzione di essere “fatti così”, in modo fisso e immu-

tabile, non fa che impedirci di mettere in campo idee alternative e provare nuovi comportamenti.

Siamo così “bloccati” e irrigiditi in una visione che crediamo sia la “realtà oggettiva” e finiamo per identificarci con essa; d'altra parte fino a pochissimo tempo fa si parlava di avere e non avere un certo tipo di carattere, come se fosse una caratteristica come il colore dei capelli o la lunghezza degli arti. La scoperta del DNA e la “febbre” della genetica che ne è seguita ha rinforzato questa visione deterministica: ereditiamo certi geni, magari anche quello del carattere, dell'ottimismo o della determinazione, “è scritto nei geni” quindi, cosa possiamo fare se non rassegnarci a vivere con quello che la natura ci ha dispensato? L'ambiente, inteso anche come le relazioni, in questa visione ha poca importanza, e tanto meno la possibilità di poter cambiare questa “mappa” già scritta.

Tuttavia nel corso del tempo si è scoperto che le cose sono molto diverse: i geni contengono tutta una serie di informazioni allo stato potenziale, ma non si esprimono in modo automatico a prescindere dalle circostanze ambientali. La grande “scoperta” degli ultimi anni è infatti la cosiddetta **epigenetica** che descrive il modo in cui i geni vengono attivati o meno a seconda di variabili ambientali, e nell'ambiente rientrano anche le condizioni di vita, i traumi, gli aspetti emotivi e quindi anche i pensieri che sono ad esse collegati.

Particolarmente evidente è il ruolo dello **stress cronico**, condizione che facilita l'espressione di geni che sono responsabili di molte malattie tra cui anche il cancro.

I geni quindi sono un corredo di possibilità che, se si verificano certe condizioni, possono essere attivati oppure restare silenti tutta la vita. Gli elementi dati alla nascita e la storia personale



Il cervello è molto più “plastico” di quanto si sapesse un tempo, e nuovi neuroni possono essere generati per sostituire quelli danneggiati, c'è quindi una “neurogenesi” che resta attiva negli anni, e che può essere stimolata con l'esercizio

sono intrecciati in modo profondo e continuo. Questa visione apre alla possibilità di poter contribuire in modo attivo al nostro destino.

Da un punto di vista psicologico, è di particolare importanza il peso delle convinzioni, o credenze, nel creare un ambiente favorevole o meno all'espressione di certi geni.

Il potere della mente è più grande di quanto si potesse pensare, essendo ora dimostrato come possa influire anche sulla biologia. In questo campo un testo bellissimo è stato scritto da un biologo molecolare americano negli anni '80, Bruce Lipton, e ha come titolo proprio *La Biologia delle credenze*.

E ora veniamo all'aspetto positivo di queste scoperte: possiamo conoscere i meccanismi della nostra mente e scoprire che quella che pensavamo essere la “realtà” è una nostra costruzione basata sui messaggi ricevuti e sulle esperienze fatte.

Possiamo prenderne consapevolezza ma non solo: possiamo in qualche modo “**riprogrammare**”, **sostituendo convinzioni valide in passato con altre più realistiche e attuali**. Esempio: se quando ero piccolo e impotente i miei familiari erano persone fragili e imprevedibili, io potrei avere la convinzione “gli altri non sono affidabili” e la mia sensazione di fondo costante potrebbe essere quindi “sono in pericolo”, che come sappiamo comporta una tensione costante, una posizione di allerta, mentre la mente anticipa scenari probabili del tipo “non ti fidare”, “potrebbe cambiare all'improvviso”, “meglio lasciar stare”, “chissà qual è il suo vero scopo”...

Possiamo però riflettere sulla nostra storia e ricollegare certe convinzioni a delle particolari condizioni di vita ed esperienze; agli occhi dell'adulto che siamo ora, diventa chiaro che si tratta di costruzioni mentali riferite alla realtà

di quel tempo e che hanno messo radici profonde. La realtà di allora “mamma e papà sono imprevedibili”, è diventata una credenza generale “le persone sono imprevedibili”. Nel frattempo, anche se papà e mamma sono rimasti imprevedibili come allora, io non sono più un bambino in loro balia, e posso reagire in modo diverso.

Purtroppo questo tipo di convinzioni è molto resistente e la comprensione razionale è solo il primo passo per il cambiamento, che consiste nell'abbandonare la convinzione che ormai è superata e sostituirla con una più realistica del tipo “certe persone sono affidabili e prevedibili e altre no”.

Nel primo caso il sospetto e l'insicurezza sono costanti e costituiscono uno stressor interno perenne, nella nuova versione la realtà è più rosea e io sono grande e non piccolo e vulnerabile.

Cambiare le nostre più profonde convinzioni cambia letteralmente la nostra realtà iniziamo a vedere possibilità là dove c'erano solo muri, “posso provare, posso farcela” al posto di “non riuscirò mai, sono negato” oppure “sono un tipo chiuso” può diventare “ho imparato a chiudermi quando mi sentivo attaccato, oggi posso diventare più aperto” e così via. Quando usiamo le nostre vecchie convinzioni limitanti, la realtà è molto meno sfumata e ricca, anzi diventa di fatto inconoscibile; continuiamo a vedere pericoli, nemici, insuccessi, limiti, là dove possono esserci diversi scenari. La rigidità infatti restringe la percezione e il pensiero, come accade nel pre-giudizio: ho già deciso che la

***Possiamo conoscere
i meccanismi
della nostra mente
e scoprire che
quella che
pensavamo essere
la “realtà”
è una nostra
costruzione basata
sui messaggi
ricevuti e sulle
esperienze fatte***



persona X o il posto Y sono da evitare. Punto.

Non c'è spazio per la conoscenza diretta della realtà presente adesso. È come se indossassimo un paio di occhiali che distorce la realtà dalle mille sfumature e non facessimo che incontrare gli stessi scenari. “Tanto non riesco, “lo sapevo”, “mi succede sempre”.

Le convinzioni sono potenti, ma con la conoscenza, la consapevolezza e la volontà possiamo esercitare visioni alternative anche se all'inizio ci potrà sembrare “strano” o artificiale; di fatto, in questo modo modifichiamo il nostro stesso cervello, creando nuove idee che sono, fisicamente, nuove connessioni fra neuroni.

In fondo le convinzioni non sono che abitudini mentali molto forti, e possiamo usare la coscienza per crearne di nuove, più funzionali ad una vita più ricca e gratificante.

Non diamo quindi per scontato che siamo “così”, consideriamo nuove possibilità, facciamo nuove esperienze, potremmo avere delle piacevoli “sorprese”.

Quando cambiamo le nostre convinzioni limitanti, anche la realtà esterna cambierà gradualmente, riflettendo non più i nostri limiti ma al contrario, le nostre potenzialità.

ANNA BENEDETTO - *psicologa*
bened.anna@libero.it

Anna Benedetto terrà il corso “*Corpore sano in Mens sana? La strada per la salute passa per i pensieri*”, l'importanza della consapevolezza e della gestione della mente per migliorare il nostro benessere psico-fisico.
Sabato 10 ottobre dalle 9.30 alle 17.30 c/o la sede Biolca. Programma dettagliato a pagina 38.