

## **IMMAGINA DI DIRIGERE LA TUA IMMAGINAZIONE**

Spesso e volentieri ci raccontiamo di essere fatti in questo o quel modo, che ormai non possiamo cambiare, che è nella nostra natura, ecc. Però, altrettanto spesso non ci accorgiamo che si tratta per lo più di rappresentazioni della nostra mente, la quale è dotata di una grande immaginazione. Conoscere i meccanismi della mente può aiutarci a diventare padroni e registi di questa capacità immaginativa.

Lo slogan l'immaginazione al potere ha scandito la memorabile avventura del maggio parigino, nei lontani anni '60. Ora ci troviamo in tutt'altra situazione socio-economica, ma in quel grido ripetuto innumerevoli volte da migliaia di bocche era contenuta una verità che la moderna psicologia sta ribadendo a voce sempre più alta.

In realtà, anche se non ce ne accorgiamo, noi viviamo in una "realtà virtuale" che è quella del nostro immaginario, cioè di quell'insieme di rappresentazioni immaginative nelle quali è immersa la nostra attività mentale. Per esempio, ogni movimento che compiamo con il nostro corpo è preceduto nel nostro cervello, frazioni di secondo prima, da un'immagine mentale di noi stessi che compiamo quel movimento. Se non ci fosse quell'immagine, le connessioni sinaptiche che trasmettono gli impulsi nervosi lungo le catene dei neuroni non funzionerebbero e, pur volendo muoverci, non potremmo farlo.

Ben lo sanno gli atleti, che ormai da decenni si preparano alle competizioni con allenamenti non solo fisici ma anche immaginativi. Misurazioni e test rigorosi hanno ormai comprovato che allenarsi con l'immaginazione raddoppia l'effetto dell'allenamento puramente fisico. L'aspetto più delicato del funzionamento dell'immaginazione riguarda però la nostra consapevolezza del mondo e della realtà circostante.

Quando osserviamo noi stessi e diciamo "sono fatto in questo o in quel modo", in verità stiamo percependo non quello che veramente siamo ma la rappresentazione che la nostra capacità immaginativa ha di noi stessi. Il problema è che la nostra immaginazione è fortemente influenzata dalle nostre emozioni, dagli impulsi, dalle esperienze passate, dai vissuti che abbiamo avuto di tali esperienze, dalle molte tendenze del carattere, come le aspirazioni o i complessi. Perciò le nostre auto-immagini non sono affatto veritiere, ma sono colorate e spesso deformate in varia misura da tutti gli elementi citati: da ciò deriva che quello che crediamo di essere raramente corrisponde alla verità, tant'è che spesso ci stupiamo quando qualcun altro apprezza in noi una qualità della quale non c'eravamo accorti.

Le stesse complicazioni incontriamo nel rapporto con gli altri. La nostra mente si costruisce progressivamente un'immagine di come crede che l'altro sia e pian piano noi comunichiamo non con l'altro, come è veramente, ma con l'immagine che ne abbiamo. Così, se per esempio ci siamo fatti l'impressione che l'altro sia una persona che vuole decidere tutto da sola, magari sulla base del fatto che tende a parlare a voce alta, ci troviamo o a opporci sistematicamente o a sottometterci senza discutere: magari prima o poi veniamo a scoprire che l'altro non vede l'ora che noi riusciamo a discutere civilmente con lui, in modo da poter esaminare a fondo un problema.

Nelle reti dei nostri neuroni, perciò, scorrono in continuazione dei film che ci inducono a comportarci in modi che spesso non sarebbero quelli da noi scelti. Alcune psicologie parlano di personaggi, di copioni, di subpersonalità, cioè di immagini che si interpongono tra come vorremmo essere e apparire e le azioni che effettivamente compiamo o le parole che pronunciamo. In altri termini, esercitano su di noi un condizionamento del quale spesso non ci accorgiamo. A questi personaggi possiamo dare nomi di fantasia o spiritosi, una volta che li abbiamo riconosciuti, così da meglio controllare i loro automatismi e porvi riparo. Ecco allora il ribelle, il sabotatore, il perfezionista, il bravo ragazzo, il moralista severo, il dittatore, lo stakanovista, lo scalatore sociale, il barzellettiero, il cocciuto, lo sbruffone, l'impassibile, la vittima e così via. Molto spesso tali personaggi entrano in scena perché sono sollecitati dalla situazione sociale che stiamo vivendo: in una riunione, per esempio, le subpersonalità dei vari partecipanti si sollecitano e si richiamano a vicenda, creando una selva spontanea di echi, di reazioni e di contro-reazioni che può degenerare nel caos e far fallire l'incontro.

Per fortuna nella nostra mente c'è anche un regista cui spetta il compito di dirigere questa folla di personaggi (la psicologia lo chiama l'Io). Il regista si sforza di essere il più possibile consapevole del momento nel quale i vari attori interni si attivano a recitare i loro copioni; cerca inoltre di decidere, volta per volta, se è il caso o meno che sia proprio quel tale attore il più adatto a intervenire, o se sarebbe più opportuno far recitare un'altra subpersonalità. In tal modo, questa azione di auto-monitoraggio sfocia poi in una volontà decisionale che ci dà una crescente padronanza di noi stessi. Così la nostra realtà virtuale interna non ci sposta troppo dalla vita e dalla realtà esterna.

#### **Energos**

Società di Consulenza e Formazione - Torino

[www.energós.it](http://www.energós.it)