

SCHEMI MENTALI

Gli schemi mentali e comportamentali sono modelli di pensiero e comportamento che influenzano le nostre scelte, le nostre azioni, la nostra visione del mondo ed il modo di muoversi in esso.

Gli schemi mentali funzionano come una sorta di scelte preconfezionate che vengono adottate quando ci troviamo di fronte a particolari situazioni o problemi. Rispondono essenzialmente a criteri di sicurezza, economicità e rapidità di scelta e si originano soprattutto dal rapporto con il piacere e il dolore. Per sua natura il nostro cervello tende, infatti, a perseguire il piacere e ad allontanarsi dal dolore.

Gran parte dei nostri schemi mentali si originano in età infantile come risposta adattiva alle situazioni che ci troviamo a vivere ed affrontare. Tra gli schemi mentali possiamo annoverare anche gli schemi relazionali che adottiamo con i nostri genitori e che tendiamo a portarci dietro per tutta la vita e a rimettere in pratica con le altre persone con cui ci troviamo a relazionarci, soprattutto con i nostri futuri partner. Gli schemi mentali possono svilupparsi anche sulla base di precise influenze sociali e culturali, come ad esempio quelle del gruppo di appartenenza.

Gli schemi mentali si fissano dentro noi grazie alle esperienze di successo a cui sono collegati: se un determinato pensiero o comportamento ha avuto successo è molto probabile che tenderemo a rimetterlo in atto ogni qualvolta si ripresenterà di fronte a noi un problema simile. La ripetizione del comportamento, e il suo grado di successo adattivo, sono quindi alla base della formazione dei nostri schemi mentali e della tendenza alla loro generalizzazione a tutte le situazioni simili a quelle che li hanno originariamente provocati.

Il problema è che con l'avanzare dell'età, molto spesso, tali schemi mentali ripetitivi, non riescono più a sortire gli effetti desiderati per i quali si sono originariamente formati, perdendo di conseguenza gran parte della loro funzione adattiva. Frequentemente la continua ripetizione di tali schemi può causare anche delle vere e proprie situazioni di insoddisfazione e sofferenza nelle quali ci si può sentire intrappolati, con pesanti ripercussioni sulla nostra qualità di vita e sulle nostre prospettive (funzione disadattiva). Occorre comunque precisare che ci possono essere anche schemi mentali che mantengono nel tempo la loro funzionalità adattiva e la loro efficacia.

Gli schemi mentali sono altresì molto difficili da individuare e da modificare, in quanto spesso radicati nel profondo della nostra psiche, tanto da assumere le sembianze di vere e proprie convinzioni o "verità" (es.: "tutti gli animali sono pericolosi").

Il prestare attenzione alle situazioni e agli avvenimenti che tendono a ripetersi nella nostra vita, soffermandosi sui vissuti emotivi che li originano e ne scaturiscono, può essere il primo passo per identificare i nostri schemi mentali e fare luce sul loro meccanismo di azione. Il raggiungimento di un minimo di consapevolezza è infatti il primo passo fondamentale nella direzione del

cambiamento, che però necessita anche di una indispensabile azione di messa in discussione delle nostre convinzioni, con la rinuncia alla comodità di una scelta e di un ragionamento preconfezionato ed alla sensazione di incrollabile sicurezza che esso comporta. Tutto ciò per poterci concedere una esperienza nuova frutto della nostra creatività, che ci permetta di scavalcare la sofferenza e l'insoddisfazione, per portarci in un nuovo territorio, forse del tutto sconosciuto ma che può essere origine di una “nuova storia” che taglia di netto con il passato.

Pierluigi Salvi
Psicologo Psicoterapeuta Gestalt