

QUANTI VOLTI RIESCI A CONTARE IN QUESTO PRESEPE?

simonacella.it/quant-volti-riesci-a-contare-in-questo-presepe-2/

Simona Cella



Lascia stare... stavo scherzando!

Anche se fai attenzione cercando di individuarli uno ad uno, qualche particolare sfuggerà di sicuro al tuo **meccanismo percettivo**.

Ma ancora più sicuro, è che ti sentirai infastidito solo all'idea di iniziare.

Quel fastidio che senti è sensato e biologico.

Nel nostro mondo percettivo accogliamo una quantità inimmaginabile di dati, ma non possiamo processarli tutti, non ne siamo in grado.

Quando gli stimoli che dobbiamo cogliere con la nostra attenzione vigile **sono troppi**, andiamo in confusione e **abbiamo la necessità di selezionarli**.

**LA NOSTRA PERCEZIONE SELEZIONA
GLI INPUT DAL MONDO
per necessità**

**LE NOSTRE MEMORIE
SONO SELETTIVE
per praticità**

Cosa vuol dire?

La percezione opera una *selezione* nel mondo esterno per non soccombere ad un numero esagerato di stimoli, ma la stessa operazione la effettua anche per organizzare le mappe di memoria che **devono essere funzionali a guidarci nel mondo in modo chiaro.**

Quando osservo un oggetto o un fatto, ne ricerco il significato dentro di me:

**richiamo alla memoria tutte le esperienze fatte
in quello specifico argomento.**

Ma ancora ho a che fare con molti stimoli, per il mio sistema sarebbe comunque troppo.

Perciò da queste memorie, seleziono solo quegli elementi che corrispondono esattamente alla mia esigenza del momento, che possono così organizzare una mappa *snella*, funzionale per agire in automatico.

Una mappa è perciò una selezione, tra tutte le memorie che riguardano quell'elemento o evento, **utile a dare risposta immediata a quanto sta accadendo.**

Un esempio: quando sto imparando a guidare la macchina, tra le altre cose faccio una serie di azioni sconnesse, scorrette o inutili.

A livello percettivo tutto resta in memoria, ma quando in seguito mi troverò a guidare la macchina, si presenteranno alla mia attenzione solo quelle memorie essenziali ad organizzare i movimenti corretti per farlo.

**In che modo avviene questa selezione?
PER SIMILITUDINE.**

Una mappa è organizzata necessariamente con elementi simili tra loro poiché proprio grazie al fatto che sono simili, riescono ad organizzare un racconto che sia coerente, che dia indicazioni chiare e univoche.

Una mappa è sensoriale, perciò agisce su di noi come un impulso, un comando: non può essere ambivalente, ma deve indicare un'unica direzione.

Una mappa è perciò un racconto lineare e logico, non può contenere incongruenze e contraddizioni o non saprei cosa farmene, non saprei come agire.

Immagina cosa accadrebbe se la mappa organizzata per condurti in automatico a guidare la macchina, contenesse anche memorie tipo: i movimenti utili al corpo per nuotare...



**In base alla mappa che sto osservando nella memoria
PER SIMILITUDINE
rintraccerò gli stessi elementi anche nel mondo esterno**

Il fatto che le mappe guida si organizzano per similitudine, crea un effetto: coglieremo dal mondo solo gli elementi simili a quelli già contenuti in mappa.

Ecco due esempi molto semplici:

- ho comperato una giacca nuova e quando sono in strada mi sembra che le abbiano vendute a tutti quello stesso giorno;
- mi viene voglia di avere un figlio che non arriva subito e, da un certo punto, le donne che incontro sono tutte incinta e il mondo si riempie di passeggini.

Facilmente quando stiamo vivendo un disagio, questo circolo diventa vizioso.



1. Vivo qualcosa di brutto che organizza una mia memoria – mappa.
2. Questa mappa mi guiderà a cogliere dall'ambiente solo quegli elementi che mi confermeranno ciò che ho già in memoria.
3. La mappa viene rinforzata ad ogni "giro di giostra" spingendomi a ripetere coattamente sempre lo stesso tipo di comportamento e a vivere l'identica emozione.

**E' in questo modo che le esperienze diventano
sempre più pesanti.**

Una volta vissuta una esperienza, o assunto un comportamento o attivato un'emozione, **si tende a ripeterla sempre uguale.**

Anche in questo caso **è utile conoscere il meccanismo percettivo che ci fa agire nel mondo** attraverso la ricerca e la ripetizione di sentiti, comportamenti ed eventi simili.

Per uscire da quel circolo vizioso non dobbiamo inventarci nulla, semplicemente **sapendo che funzioniamo in base a questa caratteristica** possiamo sfruttarla.

**Scegliendo
su cosa focalizzare
la tua attenzione,
puoi invertire la rotta.**



**Muta i circoli
viziosi in virtuosi,
trasforma
la tua vita in un gioco.**

[CLICCA QUI](#) per informazioni sui **CORSI**

[CLICCA QUI](#) per scaricare **GRATIS**
il primo capitolo del **LIBRO**

