
Le convinzioni deviate che ci portiamo dentro

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Attenti a quello che si dice di sé perché si finisce per crederci ed interiorizzare la corrispondente emozione. Una riflessione alla luce dell'insegnamento di Eric Berne

Si giocava a tombola domenica scorsa. Il gruppo era ampio. Non tutti noti. Da un tavolo a più riprese durante tutte le tre manche si sentiva «ambo», «terno», «quaterna», «cinquina» e «tombola! **La fortuna è proprio sfacciata!** Pensavamo in tanti. Ognuno avrebbe voluto entro la fine della seconda manche sedere a quel tavolo. Qualcuno ci ha provato, asserendo che i quei pochi minuti erano usciti i suoi numeri. **Verso la fine della terza manche una ragazza già pluripremiata grida «Tombola!».** Decide di abdicare per far continuare il gioco, ma pochissimi numeri ancora e la sua amica e vicina di posto, anche lei già pluripremiata, grida anche lei «Tombola!». Generosamente anche lei abdicava per far continuare il gioco. Alla fine della serata c'è chi si consola dicendo «Vabbè, non sono stato fortunato al gioco ma sono fortunato in amore», e chi rimarca l'opposto «Come è che si dice? Fortunata al gioco, ma non in amore! Eccomi.» Ognuno la prende con allegria e filosofia e ci sta! **Ma c'è qualcuno che a quelle frasi ci crede davvero: è il proprio bambino interno. Secondo Eric Berne la struttura della persona è tripartita.** Egli individua nel Genitore, Adulto e Bambino i tre stati interni che regolano il comportamento psicoemotivo della persona. **Al Genitore** (interiorizzato) è attribuito il compito sia di sostenere ed incoraggiare quanto quello di normare il comportamento della persona. **Al Bambino** spetta il compito di curiosare, giocare, svagarsi e arrabbiarsi quando incontra il limite. **All'Adulto spetta il compito di tenere i piedi per terra,** capire, valutare, organizzare e bilanciare. In questo modo si può trovare l'equilibrio tra le energie in ingresso ed in uscita, si può valutare le risorse che si hanno prima di intraprendere un progetto, o capire se occorre chiedere aiuto ed a chi. Dicevamo che **il Bambino interno ascolta le cose che vengono dette dalla persona e ci crede.** Pertanto se sono cose belle si sente contento e ne è fiero, se ascolta cose brutte su di sé automaticamente ne soffre e orienta in tal senso il suo comportamento e le sue emozioni. **Queste conoscenze vengono utilizzate per stimolare pensieri positivi nel marketing ed in psicologia,** in base ai quali le persone possono ad esempio prendere nuove decisioni che le riguardano, generare nuove consapevolezza o interrompere pensieri ripetitivi e disfunzionali. Viceversa, **se ci si ripete troppo spesso, anche scherzosamente, qualcosa che nella propria vita non va come la si vorrebbe, il rischio di pensare che non si è bravi in quella cosa,** che si è sfortunati o di provare sentimenti di tristezza e di rassegnazione è proprio dietro l'angolo. **E la cosa buffa è che automaticamente si finisce per darla per scontata e non tanto comportarsi così, quanto piuttosto non fare nulla per cambiare lo stato di cose,** almeno per ciò che riguarda il proprio intervento. **Attenti dunque a quello che si dice di sé perché si finisce per crederci ed interiorizzare la corrispondente emozione.** Ma attenti anche a come lo si dice, poiché una battuta se viene ripetuta troppo frequentemente non è più solo una battuta, e in alcuni momenti serve proprio prendersi sul serio.