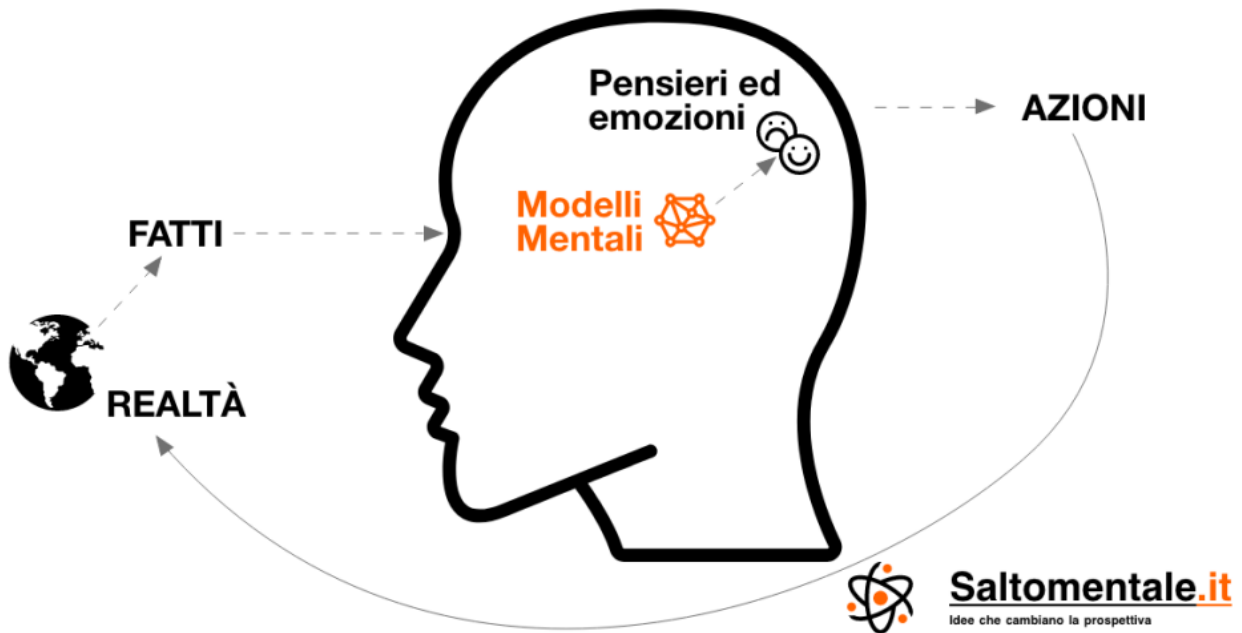


Modelli mentali

written by Saltomentale.it | 19/06/2021

Vediamo il mondo attraverso delle lenti. Indossa lenti buone e vedrai le cose bene. Indossa lenti deformi e vedrai mostri ovunque.



Figlia mia,

Guardati attorno. Vedi i prati, il cielo, le farfalle che volano? Tutto ciò esiste nella realtà, ma noi non ne percepiamo la vera essenza. I nostri sensi sono limitati: la nostra vista non è acuta come quella di un'aquila, il nostro udito non è buono come quello di un cane né il nostro olfatto raffinato come quello di un lupo. Quello che percepisci non è uguale alla realtà.

Ma non è della percezione della realtà che voglio parlarti oggi, bensì dell'interpretazione della realtà, ossia di come diamo senso alle cose che percepiamo e ci formiamo pensieri a riguardo. Partiamo con una definizione chiave:

Modello mentale

Rappresentazione mentale simbolica di un concetto o di una realtà e delle relazioni funzionali reciproche dei suoi componenti.

— Dizionario Treccani, secondo la definizione di Johnson Laird, 1983.

Sai cos'è una farfalla, giusto? È un concetto familiare. Quando ti dico che ho visto una farfalla sai cosa intendo: sai che ha le ali, che vola in modo un poco instabile, che non vive a lungo, che può essere bella e colorata. L'idea di farfalla ti fa nascere in testa una visione di quello che parlo. Ogni concetto nella nostra testa è, in sostanza, un modello mentale.

Un modello mentale ti aiuta a capire come funziona la realtà, li usiamo per interpretarla e poter scegliere le azioni migliori da compiere per raggiungere i nostri obiettivi. I nostri modelli mentali determinano anche i nostri pensieri e le emozioni che proviamo. Oh come parlo complicato! Lascia che ti faccia un esempio.

Pensiamo ancora alla farfalla. È bella e colorata e simpatica, vero? Vedi una farfalla e sei contenta, vuoi corrergli vicino, far sì che si posi sulla tua mano. Faresti lo stesso con un bruco bavoso? Blah, forse no, vero? Eppure la farfalla un tempo era un bruco, ed entrambi sono insetti. Non sono poi così diversi l'uno dall'altro, eppure il modo in cui pensiamo a loro è molto diverso. Sono i nostri modelli mentali la causa di ciò. I modelli che stiamo usando sono: "le farfalle sono colorate e belle" e "i bruchi fanno un po' schifo e magari mi fanno pure male".

Ora che sai cosa sono questi modelli mentali, torniamo al nocciolo della questione: i tuoi modelli mentali non saranno mai perfetti. Essi cambieranno nel tempo ed a causa di alcuni di essi commetterai errori. In altri termini: la mappa non è il territorio! Se hai una mappa sbagliata della realtà non saprai orientarti bene, ti illuderai spesso e le tue azioni saranno poco efficaci.

Il potere dei modelli mentali

Ok, quindi i modelli mentali sono il filtro con il quale interpreti la realtà. Da essi derivano i tuoi pensieri e le tue emozioni.

Sentirai alcune persone dire che le emozioni sono incontrollabili, che "al cuore non si comanda". Ciò è falso. Le emozioni derivano dalle interpretazioni che diamo dei fatti, non dai fatti stessi. Anche qui, lascia che ti faccia un esempio.

Hai scoperto che una tua amica ha preso la tua bambola e non te la vuole restituire. Questo è un fatto. Cosa provi?

"È disonesta e prepotente, ha rubato la mia bambola". Sei arrabbiata e delusa. Eppure ti stai raccontando una storia di cui non hai certezza, stai interpretando i fatti in uno dei tanti possibili modi. Come fai a sapere che ti ha rubato la bambola in modo consapevole? Questo è il modello mentale che stai usando: "le persone sono scorrette e si approfitteranno di me se non mi difendo".

Ecco un modello mentale diverso: "Le persone sono oneste e gentili, ma sbagliano e sono distratte". Come interpretiamo i fatti in questo caso? La tua amica non potrebbe essersi solo confusa ed aver preso la tua bambola scambiandola con una delle sue? O magari potrebbe aver frainteso un tuo gesto e quando le hai prestato la bambola ha creduto che tu gliela stessi regalando. Ti ha considerata così tanto generosa e buona! Che sentimenti provi ora? Imbarazzo perché non sai come dirglielo? Compassione? È diverso da prima, vero? I fatti però sono gli

stessi, solo i modelli mentali e la interpretazione dei fatti che ne deriva sono cambiati.

I modelli mentali non solo influenzano i nostri pensieri ma anche le nostre emozioni ed il modo in cui viviamo. Non tutti sono consapevoli di questo potere. In effetti, il concetto di modello mentale è a sua volta un modello mentale che non tutti usano!

Sii consapevole dei modelli mentali

Supponiamo che il nostro modo di pensare sia questo: “Io vedo la realtà così com’è, non so cosa siano i modelli mentali e non ne ho bisogno”.

Cosa succede quando qualcosa non va come ci aspettiamo? Di chi è la responsabilità? Se la mia interpretazione del mondo è (per ostinazione) sempre corretta la colpa non può che essere di qualcun altro. Sarà dovuta a qualche complotto, ad un allineamento di astri o al destino... Non capisco che i miei modelli mentali sono inadeguati e che sono la causa delle mie aspettative sbagliate e delle mie azioni inefficaci. Mi rendo impotente e, forse, non sarò molto contento.

Se invece siamo consapevoli dell’esistenza dei modelli mentali approcciamo le delusioni in modo diverso. Siamo stati delusi, ossia una nostra illusione è stata infranta. Eravamo illusi perché un nostro modello non era adeguato, quindi abbiamo l’occasione di correggerlo. Ah, che bello, scopriamo qualcosa di nuovo e ne usciamo più forti! Non nessuno a cui dare la colpa, possiamo invece lavorare su di noi.

Non cessare mai di aggiornare la tua visione del mondo. Impara, trasforma ogni delusione in crescita ed avrai una esistenza piena di soddisfazioni. Ma fai attenzione: modelli mentali nocivi possono intrufolarsi senza che ce ne accorgiamo, tramite le nostre reti sociali, guardando televisione o vivendo la nostra vita. Il fatto che tanti li credano veri non li rende né accurati né utili. A tal proposito...

Meglio modelli accurati o modelli utili?

Non abbiamo mai la certezza che un modello mentale sia accurato. Anche se ha funzionato bene in passato, non è detto che funzionerà sempre. Potremmo un giorno scoprire che ci sono delle eccezioni, o che la realtà è cambiata.

Allo stesso modo, un modello che sembra proprio sbagliato potrebbe portare a dei buoni risultati in certe situazioni.

È importante capire quali sono i tuoi obiettivi e quali modelli possono servirti bene. Ci sono situazioni in cui anche un modello non accurato e non realistico può servirti bene.

Facciamo un ultimo esempio.

Hai presenti i SUV che papà detesta tanto e che sono il peggior acquisto che si potrebbe fare nel 99% dei casi? Hai notato che vengono guidati spesso in modo aggressivo mettendo in

pericolo i pedoni ed i ciclisti? Il modello mentale forse più accurato è questo: *chi guida un SUV si sente protetto dalla sua stazza ed è inebriato dalla sua potenza, per cui si sente tranquillo a guidare in maniera più avventata*. La cosa mi fa arrabbiare, significa che queste persone se ne infischiano dell'incolumità delle altre persone! Ma ha senso che mi arrabi? Mi è utile?

Posso invece adottare un modello diverso: *i guidatori di SUV, così come non sanno scegliere una macchina non sanno nemmeno guidarla bene*. Bisogna prestare loro molta attenzione perché, poveri, non sanno quello che fanno e potrebbero fare del male a qualcuno!

Ecco, ora stiamo attenti allo stesso modo a quei macchinoni, ma abbiamo ridotto il carico di emozioni negative, a tutto vantaggio del sorriso sulle nostre facce ☐

Abbiamo solo scalfito la superficie. Questo intero sito e queste mie lettere riguardano i modelli mentali. Un salto mentale non è altro che il momento in cui acquisiamo consapevolezza di un nuovo modello mentale al posto di uno vecchio. Di salti ne faremo molti insieme, ma ora basta parlarne, andiamo a mangiare un gelato che la mamma ne ha fatti di buoni ☐

Photo di copertina by [Bud Helisson](#) on [Unsplash](#)