

Beliceweb.it - Semplicemente gratis !!!

<http://www.beliceweb.it/sito/>

58 - Le rappresentazioni sensoriali

Di sensi ce ne sono cinque: gusto, olfatto, vista, udito e tatto, che chiameremo senso **cinestesico**, ovvero del movimento. Gran parte delle decisioni che influenzano il nostro comportamento le prendiamo usando principalmente solo tre di questi sensi: i sistemi **visivo, uditivo e cenestesico**. Questi tre sensi trasmettono al cervello stimoli esterni.

Tramite i processi di **generalizzazione, distorsione e soppressione**, il cervello capta questi segnali, li filtra e li trasforma in **rappresentazioni interne**. Quindi le nostre rappresentazioni interne, le nostre esperienze degli eventi, non sono quello che è esattamente accaduto, ma una nostra personale ripresentazione.

La mente conscia non è in grado di utilizzare tutti i segnali che le vengono inviati (impazziremmo se dovessimo ricavare un senso dalle migliaia di stimoli), ragion per cui il cervello filtra e immagazzina le informazioni di cui ha bisogno o si aspetta di avere bisogno più tardi, e permette alla mente conscia di ignorare il resto. Il processo di **filtraggio** spiega l'enorme gamma delle percezioni umane (due individui possono aver assistito allo stesso incidente e fornire resoconti diversi, uno ha dato maggiore attenzione alle percezioni visive, l'altro a quelle uditive).

Ricordate che "**La mappa non è il territorio**", una carta geografica non è il territorio che rappresenta ma, se è esatta, ha la struttura simile a quella del territorio e ciò ne giustifica l'utilità. Per noi questo vuol dire che la nostra rappresentazione interna **non** è l'esatta riproduzione dell'evento, ma è solo un'interpretazione filtrata, attraverso specifiche credenze, atteggiamenti e valori personali.

Nulla è intrinsecamente buono o cattivo, il valore è come ce lo rappresentiamo.

La chiave per ottenere i risultati che desideriamo consiste nel rappresentarsi le cose in modo da porsi in uno stato a tal punto produttivo da avere la potenzialità di compiere azioni del tipo e della qualità che assicurano i risultati desiderati.

Le persone di successo si raffigurano il mondo come un luogo in cui possono produrre tutti i risultati che maggiormente desiderano. Se non dirigiamo consciamente le nostre menti e i nostri stati d'animo potremmo avere risultati disastrosi (ci lasceremo influenzare dalle persone, dagli ambienti, dalla TV ecc.). Quindi è importante sapere giorno per giorno come rappresentiamo le cose a noi stessi.

Siamo noi che diamo al nostro cervello la strategia da seguire, quindi è importante concentrarci su ciò che vogliamo e dimenticare ciò che non vogliamo.