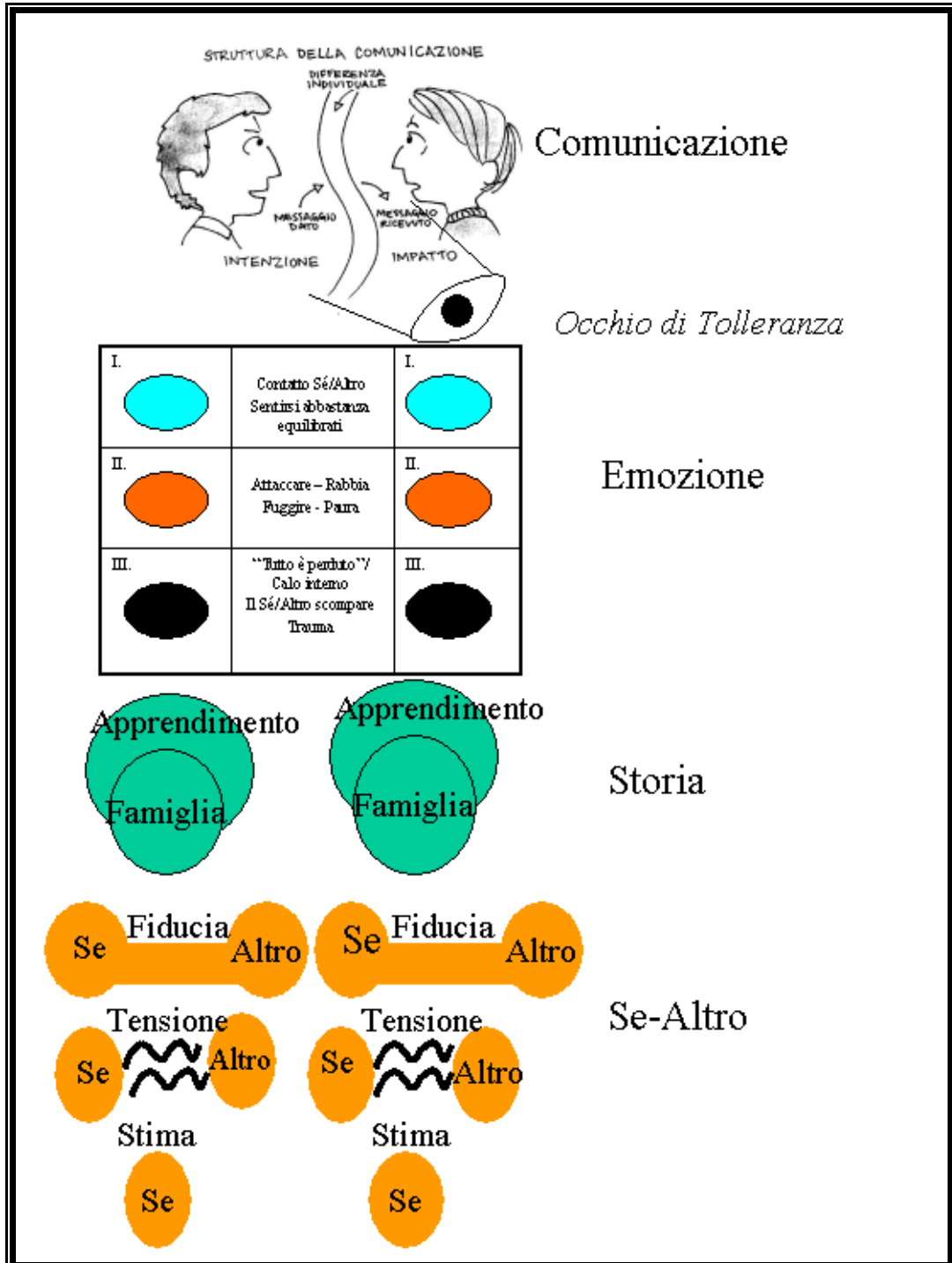


La Differenza Profonda fra Se ed Altro: Comunicazione, Emozione, Storia e Se-Altro

By Jerome Liss



Questo articolo presenta “una mappa allargata ed integrata” che copre **quattro territori del cervello**. 1: La **comunicazione** è il più visibile: “Che cosa sta dicendo?”

2: L'**emozione** sottostante – paura, irritazione, protesta, entusiasmo – è parzialmente visibile attraverso l'espressione verbale e non-verbale, e parzialmente invisibile, cioè, un vissuto interno e psicofisico che non è manifestato all'esterno. 3: La **storia** sta giocando il suo ruolo dietro il vissuto di ognuno. La storia include le personalità dei membri della famiglia, la loro "cultura" in termini di abiti, "mappa del mondo" e conoscenza. Le esperienze dopo gli anni con la famiglia creano un altro apprendimento.

4: La **relazione Se-Altro** – fiducia, sospetto, coinvolgimento, indifferenza, apertura, chiusura, onestà, menzogna – può essere interpretato dalla comunicazione e dai segni dell'emozione, ma le sue dimensioni sono più nascoste. L'invisibilità della vera relazione Se-Altro, vissuta profondamente da ognuno, può risultare che **la nostra percezione dell'atteggiamento dell'Altro verso noi stessi è sbagliata.**

Questa mappa allargata ci permetterà di leggere le diverse dimensioni simultanee di un'interazione reale con l'Altro. Ci aiuterà a comprendere di più la nostra difficoltà con un'altra persona, e di capire ed di intervenire con più competenza quando il nostro ruolo è di aiutare gli altri. Ho trovato che questa mappa, presentata come un cartellone sul muro, è soprattutto utile per la terapia della coppia. **La mappa esige che quando stiamo comunicando qualcosa dal nostro punto di vista, l'Altro può facilmente ricevere la comunicazione in un modo opposto alle nostre intenzioni.** (Messaggio dato vs. Messaggio ricevuto) La mappa aiuta i due partner a capire questo divario classico ed universale della comunicazione.

Ma la mappa è di grande aiuto anche quando la comunicazione va avanti senza grandi conflitti, almeno nell'apparenza. Talvolta la nostra domanda interna vuol comprendere l'Altro oltre la gestione interattiva della parola. In certe circostanze, domandiamoci, "**Chi è questa persona dietro la maschera della comunicazione? Posso contare su di Lui? O è una persona furba che mi sta usando?**" Vedremo che la mappa non offre una soluzione semplice a questo senso di incertezza. Ma dà, almeno, un itinerario per organizzare le nostre riflessioni e può anche suggerire i passi da prendere per sapere, "**Chi ho davanti a me?**" Inoltre, questa riguardo l'Altro deve essere sempre accompagnata dalla domanda, "**Chi sono Io per l'Altro?**"

Altre applicazioni della mappa allargata possono venire alla mente del lettore. Insomma, per gli Psicoterapisti ed i Counselor, servirà come uno strumento di lavoro.

Le Quattro Dimensioni

La Comunicazione:

Cartellone integrato









Il Messaggio Dato può essere espresso con un'intenzione positiva, ma troviamo che l'Altro reagisce in un modo non-ricettivo, difensivo, di rifiuto, di protesta o di allontanamento. Se rimaniamo costretti nel pensiero unilaterale, ***“Che cosa ho fatto? Ho voluto solamente un po' di comprensione!”***, non abbiamo gli strumenti per comprendere il divario e migliorare la comunicazione per la prossima volta. Genitori stanchi di predicare ai loro bambini, membri della famiglia che parlano costantemente con un suono di polemica nella voce, coppie che in cui scattano i litigi interminabili, amici sull'orlo della rottura, colleghi a lavoro che aggrediscono continuamente gli altri, sono tutti intrappolati dalla comunicazione non-consapevole. Ciò vuol dire che una comunicazione consapevole esige **più** di una conoscenza di se stessa. **Dobbiamo avere anche una conoscenza dell'Altro agli stessi quattro livelli.** Quattro domande sull'Altro: **“E' pronto a ricevere il contenuto del mio messaggio?” (comunicazione)** **“E' in uno stato di emozione, di energia e di disponibilità di umore e di tempo per riceverlo?” (emozione)** **“Lui ha un 'background' che gli permetta di comprendermi?” (storia)** **“Ha un senso di fiducia in me e sono sufficientemente importante per lui, affinché possa accogliere il mio messaggio?” (Se-Altro)**

L'Emozione:

Tre Livelli di Emozione

Occhio di Tolleranza



I. 	Contatto Sé/Altro Sentirsi abbastanza equilibrati	I. 
II. 	Attaccare – Rabbia Fuggire - Paura	II. 
III. 	“Tutto è perduto” / Calo interno Il Sé/Altro scompare Trauma	III. 

Il modello di Tre Circuiti Viscerale di Steven Porges ci dà un disegno semplice e fondamentale per comprendere le emozioni. Il **primo livello** è un tipo di equilibrio psicofisico che viene con un buon contatto empatico e caldo. Il **secondo livello** è la rabbia e la protesta (simpatico); ciò succede quando ci sono ostacoli o frustrazioni nel rapporto. Il **terzo livello** è la caduta dentro, ferita, delusione, rassegnazione ed altri stati legati con il “sentirsi giù.” (parasimpatico)
(Questi tre livelli vengono dalla ricerca di Steven Porges sui nuclei viscerali.)

La cosa essenziale mostrata da questo disegno, è un fatto inesorabile da cui non possiamo scappare: L’Altro, che riceve il Messaggio, sta vivendo i suoi Tre Livelli di Emozioni, e il suo vissuto può essere completamente diverso dall’aspettativa dell’Emittente. Un padre che dà ordini al suo adolescente in buona fede (Livello I dell’emozione) vuole obbedienza, e non è giustificato che l’adolescente possa vivere la protesta e la ribellione (Livello II dell’emozione) contro “il buon senso.” La donna che sta piangendo (Livello III dell’emozione) non aspetta che il marito agisce con irritazione e rabbia (Livello II dell’emozione), e non comprende perché.

Il paziente che sta esprimendo la rabbia al terapeuta (Livello II dell’emozione) è sorpreso quando il terapeuta reagisce con una difesa (stessa livello II dell’emozione) invece di comprendere la protesta. In ogni caso non può permettersi (finestra di tolleranza) di sentirsi “sconfitto”. (Livello III dell’emozione).

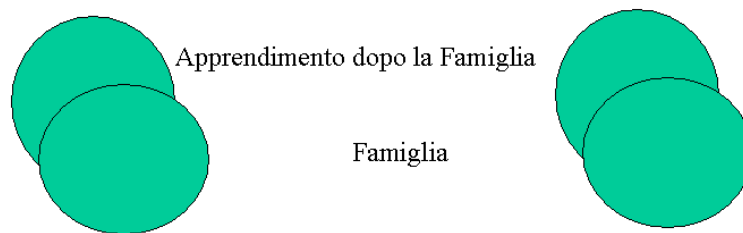
Insomma, questa parte della mappa chiarifica che **nel divario fra il Messaggio Dato ed il Messaggio Ricevuto ognuno vive le emozioni profonde che possono**

essere fuori dall'aspettativa dell'altro. Come conseguenza, le due persone possono entrare in uno scambio di aggressione mutua o di affermazione da parte di uno e di ritiro da parte dell'altro che fa peggiorare la situazione.

“La finestra di tolleranza”, un termine sviluppato negli scritti di Maurizio Stupiglia, offre un altro strumento concettuale. La persona che riceve il Messaggio ha una misura di tolleranza più o meno grande, o più o meno ridotta. Possiamo pensare che certi neuromodulatori, come **serotonina**, aumentano la tolleranza psicofisica del Messaggio Ricevuto (stiamo al livello della sottocorteccia, quindi, un livello molto profondo dell'autoregolazione del cervello); mentre **noradrenalina** aumenta l'intolleranza ed il rifiuto del Messaggio Ricevuto. **Tutto ciò ci aiuta a comprendere che anche se la comunicazione sembra uno scambio razionale fra le due persone, ognuno infatti è fortemente spinto da impulsi che vengono da circuiti e neuromodulatori situati nel cervello profondo.**

La Storia Familiare e l'Apprendimento Dopo

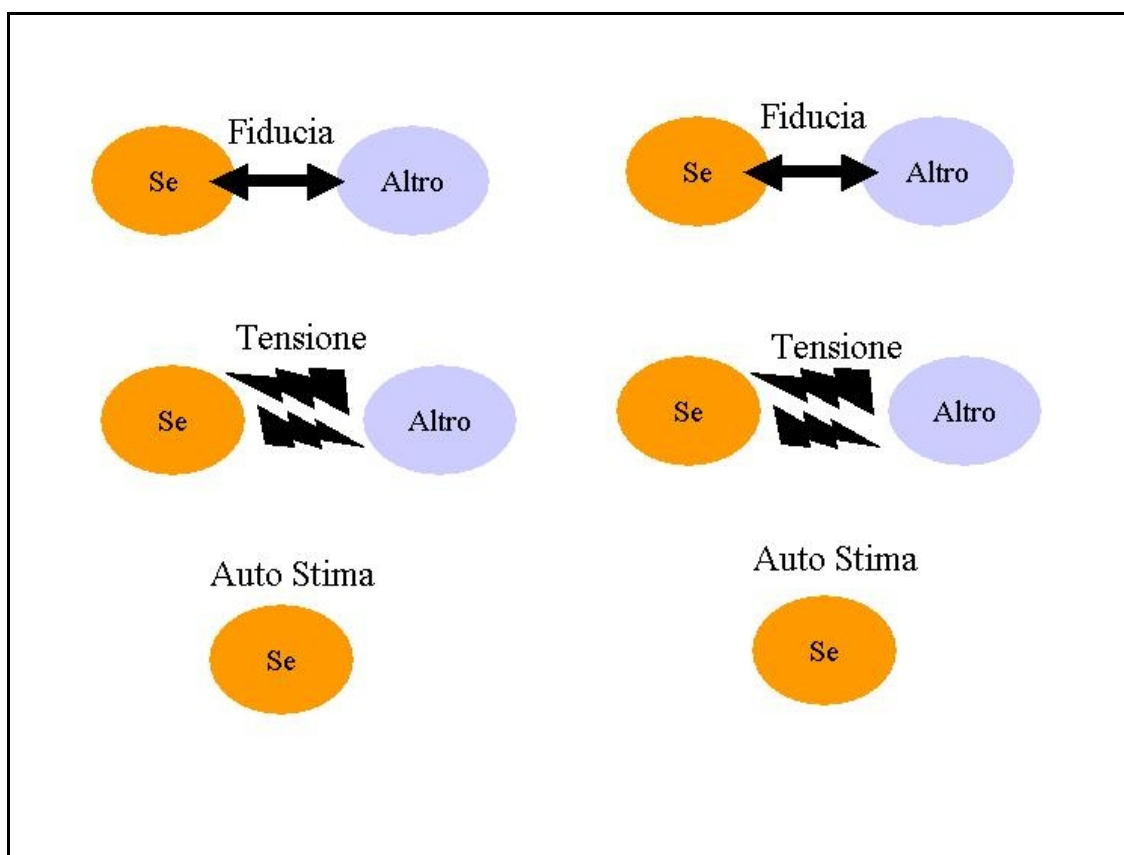
La Storia



Questo livello rappresenta “la cultura” della persona e la sua storia. Nella coppia, per esempio, l’aspettativa riguardo a “che cosa fanno il marito e la moglie” può creare un conflitto cronico se un partner, spesso il marito, aderisce ad un modello tradizionale mentre l’altro, spesso la moglie, vive un’ambizione moderna, e vuol passare più tempo fuori casa per una formazione che avanza la sua carriera. Un altro divario succede se uno ha vissuto una vita sociale importante mentre l’altro è stato più solitario: **Ognuno può trovare la propria storia “normale” e l’altro “aberrante.”** Infatti, è interessante come molte coppie hanno un’idea politica simile (sinistra, destra, centro o radicale) anche se non ci sono discussioni politiche durante

il fidanzamento. Ma se una coppia si trova, come sorpresa, con idee politiche in opposizione, questo tema di “cultura e valori” può distruggere l’armonia.

La Relazione Se-Altro



Grazie alla ricerca di Louis Cozolino, autore di **Il Cervello Sociale**, (Ed. R. Cortini, 2006) sappiamo ora che **l’intuizione clinica sull’importanza di “fiducia o non-fiducia” nella relazione Se-Altro trova le sue radici “di verità” nella neurofisiologia profonda sottocorticale del cervello.** Il rapporto Se-Altro dipende dei circuiti in diverse aree: giro cingolare, insula, ippocampo, amigdala, Nucleo Accumbens, ipotalamo e materiale centrale grigia. Quindi la nozione che la fiducia o la non-fiducia canalizza le nostre emozioni, che è stata clinicamente utile, è giustificata dalla neurofisiologia del cervello. Possiamo dare fiducia ora a questa ipotesi.

Spesso l’emozione è più evidente che la relazione Se-Altro. Vediamo abbastanza chiaramente la rabbia dietro una comunicazione; **ma la sfiducia che risulta nel Ricevitore del Messaggio che ha ricevuto la rabbia non si dimostra subito.** Per queste ragioni, quando il rapporto comincia ad entrare in difficoltà, è possibile che la

sfiducia sia dovuta alla rabbia precedente, ma questo non era evidente per la persona che ha comunicato la sua rabbia. Questa mappa illustra bene “il costo” della rabbia e l’importanza di ri –canalizzare le comunicazioni del futuro, per trovare un modo per esprimere la frustrazione e l’insoddisfazione senza creare una barriera nel rapporto.

Un ostacolo interessante nell’esplorazione della relazione Se-Altro è la vaghezza del linguaggio. Domanda il Counselor, “Come ti senti nel rapporto con questa persona talmente importante nella tua vita?” (Verso il marito, un genitore, un amico, ecc.) La risposta può essere una parola vaga, ma rappresenta, nonostante tutto, uno stato profondo: *Aperta, chiusa, fiduciosa, sfiduciata, chiara, confusa, con speranza, senza speranza, riconosciuta, trascurata, stabile, instabile, ecc.*

Il disegno rappresenta questi stati diversi con due situazioni generali di Se-Altro: Fiducia contro tensione. Il disegno mette in evidenza il fatto che uno può sentire la fiducia mentre l’altro sente una tensione. Oppure uno è “aperto per amore” e l’altro sembra distante. **Una persona può avere una struttura Se-Altro in cui c’è molto contatto. L’altra persona può sentire che questo livello di contatto è “invasivo,” e preferisce passare più tempo con se stessa.** Oppure una persona sente la relazione Se-Altro come una fine in se stessa mentre l’altra persona vive la relazione Se-Altro come un mezzo per raggiungere altri scopi. Quindi il divario in questa dimensione può essere enorme, ma nascosta, perché questi atteggiamenti, di origine dell’infanzia, possono essere solamente “interpretati” ed “indovinati” della comunicazione visibile.

Quando questo divario è percepito, ognuno dentro la situazione può concludere, “Io ho ragione, l’altro ha sbagliato.” Ma il professionista che è cosciente che, “Ci sono due lati per ogni storia,” ha la capacità di vedere la realtà con un’altra etica: “Ognuno ha ragione per se!” Vedendo le differenze, la questione per due persone rimane, ***“Possiamo negoziare queste differenze? Oppure meglio comprendere la struttura profonda di queste differenze ed agire nel futuro in un’altra maniera?”***

Conclusione: Tante Applicazioni

Questa mappa integrata per aiutare gli psicoterapisti e i counselor della a comprendere meglio l’impatto profondo del divario di comunicazione influenzato dall’emozione, dalla storia e dal livello di fiducia o non fiducia nel rapporto.

Ci sono molte applicazioni per questo disegno che illustra con grande chiarezza il divario parzialmente visibile e parzialmente nascosto fra Se ed Altro. Esempi: I litigi continui nella coppia oppure il blocco di un silenzio mutuo e deprimente, la non-

comprensione fra i giovani ed i loro genitori, la delusione con i compagni, il senso di alienazione con i colleghi di lavoro, ed anche la difficoltà di trovare amici sulla “stessa lunghezza d’ onda.” Una moglie al marito: “Comprendo che non può comprendere il mio desiderio di non parlare negativamente su tutto. Ha un altro tipo di famiglia, per loro tutto ciò è normale, e non ha fatto il Corso.” Un genitore al figlio: “Comprendo che ogni volta che parliamo della scuola e del bisogno di studiare, la sua “finestra di tolleranza” chiude, come se solamente il mio tono lo fa sentire che sto predicando, anche se ciò non è mia intenzione.” Sull’amicizia: “Comprendo che voglio, da ora in poi, ricevere un ascolto più profondo e rispettoso, ma alcuni amici non hanno avuto questo apprendimento.” Sui colleghi a lavoro: “Stiamo qui insieme, non per scelta, ma per le ragioni economiche. Se penso alla loro cultura, alla loro vita di famiglia, al fatto che alcuni hanno ricevuto il loro posto con la raccomandazione, comprendo un po’ meglio che loro non hanno un apprendimento o modo di crescita simile al mio. Quindi è arrivato per me il momento di cambiare atteggiamento.”

Anche i pensieri ripetitivi in solitudine, cioè, l’impasse durante il Flusso di Coscienza, riguardo ad una relazione importante – “Mi sento frustrato continuamente,” “Ero ferito dal loro atteggiamento,” “Non so che cosa posso dirgli,” ecc. – può essere compreso e ricontestualizzato con riferimento a questa mappa. ***“Vedo meglio le differenze profonde. Questa è la realtà. Ora ho uno strumento molto potente ed utile per affrontare il prossimo incontro.”***