

Il Self Locus

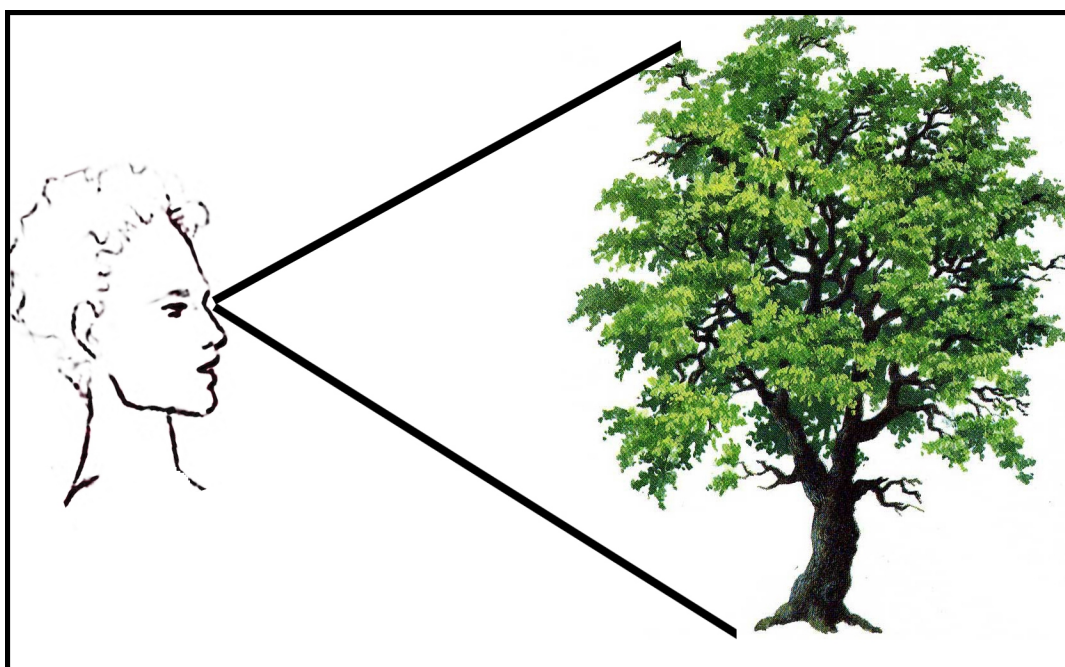
di Jerome Liss, M.D.
j.liss@fastwebnet.it

(Tradotto dall'inglese da Vanni Simoni, vadesimo@tin.it)

Introduzione : Là Fuori e Qui Dentro.

Il concetto di Self Locus è stato introdotto per la prima volta da Arnold Trehub (1991, 2006) in un suo studio sulla percezione visiva. Quando si guarda un albero, lo si vede da un nostro proprio punto di vista. E' una cosa semplice. Ma noi ora vedremo come questo modello geometrico fondamentale – il mondo è *là fuori*, io sono *qui dentro* – ci può indurre delle complesse riflessioni relative al *chi siamo* e al *nostro posto nel mondo*.

Self Locus: un Punto di Vista, " Là Fuori e Qui Dentro "



Infrazioni

Quando la gente si parla, il Self Locus dell'altro spesso non viene **rispettato**, e questo fatto può creare dei problemi. Eccone qui alcuni esempi assai frequenti: "Stai facendo lo stupido, non so che hai!" (Discorso all'interno di una coppia). "Lo sai che non devi tenere la tua stanza in questo disordine! Veramente, non sai niente!" (Un genitore parla al figlio/a adolescente). "Talvolta mi domando cosa ho fatto per meritare questi figli così ingrati!" (Un anziano genitore che parla alla figlia adulta). "Non dovrete più vederti con Larry. Ti sta rovinando l'esistenza!" (Una amica che parla ad un'altra amica).

Molte persone troverebbero queste espressioni del tutto normali e accettabili; altre invece vi avvertirebbero 'un che di opprimente'. La ragione è semplice: si tratta di imposizioni. In ciascuno dei casi **abbiamo una persona che sta esprimendo il suo punto di vista come se questo debba necessariamente coincidere con quello dell'altra persona**. La differenza tra il Sé e l'Altro viene annullata. (Cfr. Laing, *The Self and Other*). Ma questa imposizione può essere facilmente smantellata. Per farlo non dobbiamo che porci una domanda: "Da quale punto di vista tutto ciò risulta vero?"

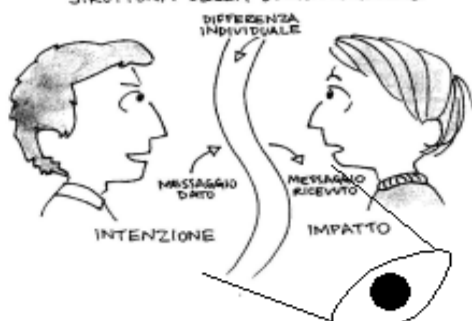
Filtrare i messaggi: "Questo viene dal suo Self Locus e non dal mio"

Dunque, in una normale conversazione, il Self Locus di ciascuna persona spesso non viene né riconosciuto né rispettato. (Vedi Appendice I circa l'uso del termine 'egocentrico', quale depauperazione del Sé.) E' come se 'la verità' stia in un qualche luogo là fuori, mentre la persona che sta parlando stia affermando che: "Quello che sto dicendo io corrisponde alla verità!" Quando ci si trova di fronte ad affermazioni del genere, spesso ci pare di essere fraintesi, e ci si sente disorientati. Ma la chiarezza viene ristabilita velocemente. "**Questo è ciò che pensa lui (o lei), ma non io.**"

Quando si hanno differenti punti di vista, viene naturale sentirsi in uno stato per cui "Mi piacerebbe dimostrare che ho ragione". La posizione e il pensiero dell'altro, differenti dai nostri, possono irritarci, ma dobbiamo poter essere in grado di sopportare il fastidio, e sviluppare invece uno spazio interiore nel quale all'altro sia **permesso** di avere una sua collocazione, che è differente dalla nostra, mentre noi **non** dobbiamo aver bisogno di assumere questo punto di vista come una verità interiore. In tal modo, psicologicamente e culturalmente maturi, impariamo la tolleranza circa le differenze di opinione senza però aggredire l'altro.

Non solo: noi dobbiamo essere in grado di sviluppare una mappa interiore in cui poter comprendere come sia quasi inevitabile la possibilità di conflitti tra opinioni differenti. (Vedi Liss, *Le Differenze Profonde tra Se ed Altro*).

STRUTTURA DELLA COMUNICAZIONE

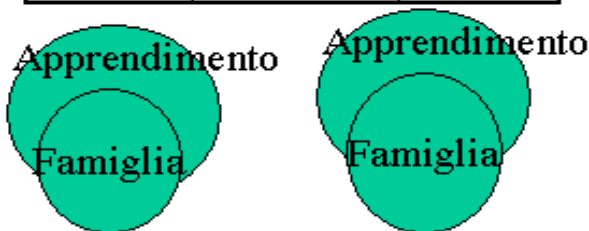


Comunicazione

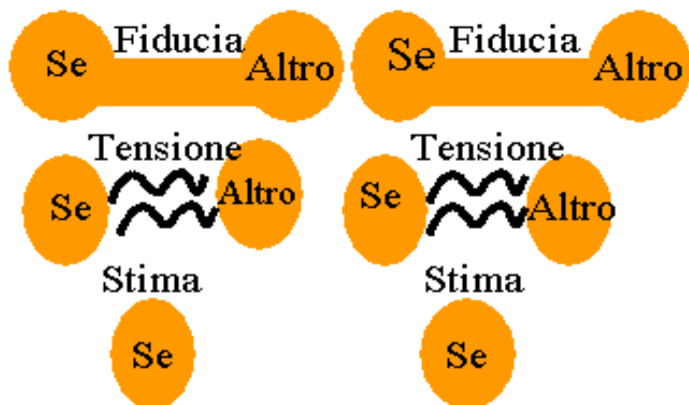
Occhio di Tolleranza

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.	

Emozione



Storia



Se-Altro

Questa mappa interiore sarà in grado di fornirci uno spazio interiore maggiore all'interno del nostro flusso di coscienza, allo scopo di tollerare le differenze tra noi e gli altri. Questo pensiero interiore potrebbe essere, **“Ovviamente lui la pensa in questo modo, ma questo non sta a significare in alcun modo che io debba accettare il suo pensiero!”** Ma di quali situazioni stiamo parlando? Si tratta di circostanze nelle quali ci si viene a trovare in continuazione nella vita quotidiana: le preoccupazioni genitoriali circa gli studi del figlio/a adolescente; le aspettative di genitori in là con gli anni circa la possibilità di contatti più frequenti con i figli/e ormai grandi; il giudizio di un amico circa una relazione di un altro amico. A volte la nostra mente è in grado di valutare rapidamente la differenza Sè-Altro, e questo anche nel pieno di un scontro, e di concludere che “Questa persona ha appena fatto – e continuerà a fare – affermazioni che sono **assolutamente**

differenti dalle mie, e certe volte perfino **contrarie**, su ciò che per me rappresenta la verità: e questa cosa sta accadendo proprio in questo momento!”

Dunque la chiarezza del Self Locus – “Quella persona sta parlando dal *proprio* Self Locus, ma io debbo vivere secondo il *mio personale* Self Locus” – è un potente strumento per mantenerci in equilibrio, e permetterci di non perdere di vista i nostri scopi.

I Pensieri che non Hanno Bisogno di Venir Espressi.

Un’obiezione può essere che l’altro non capirà che egli sta offrendo una verità dal proprio punto di vista, anche se questa verità non risulta valida dal nostro. Ma la consapevolezza del Self Locus è in grado di risolverci con facilità questo dilemma. “Quando io capirò il *suo* Self Locus, vale a dire le peculiarità, le esperienze, la cultura, le valutazioni sul mondo, la storia familiare, ecc., dell’altra persona, si chiarirà immediatamente che l’altra persona non è **pronta** per essere delusa o spiazzata udendo la verità del mio proprio Self Locus”. In tal modo possiamo allargare i nostri spazi interiori: “Questi pensieri posso farli io, ma non c’è bisogno di comunicarli all’altro”.

Sto Iniziando a Capire Meglio i miei Rifiuti.

Nell’articolo “*Le differenze profonde tra il Sè e l’Altro*”, era stata fatta un’analisi per far meglio comprendere che le nostre capacità di capire le differenze tra il Sè e l’Altro debbono includere un certo numero di elementi: la nostra propensione emotiva verso reazioni sia di tipo simpatico che parasimpatico; le differenze derivanti dalle esperienze familiari; i differenti apprendimenti vissuti da ognuno di noi nel momento in cui si è lasciata la propria famiglia di origine; in generale, il modo in cui vengono trattate le differenze del Self Locus da una persona all’altra. Ad esempio, un caso frequente è quello in cui i genitori non riescono a percepire con chiarezza le “differenze dei diversi punti di vista”, per cui non capiscono che invece queste vanno rispettate. Ma come potrebbero? La cultura da cui provengono è quella secondo cui “*una verità risulta valida per tutti quanti*”, che è anche il principio che **domina nel mondo culturale** e nei mass media. Secondo questa prospettiva, i nostri genitori si trovano nella stessa situazione in cui si trova la maggior parte del genere umano, e in tal modo risulta più facile comprendere l’automatismo in base al quale tendono a imporre i propri punti di vista agli altri. Ma tale comprensione non significa assolutamente **soggiacere, interiormente, ai loro errori di valutazione e al loro atteggiamento impetuoso**. Significa soltanto che noi dobbiamo evitare di sconvolgerli e di scagliarci contro di loro con litigi senza fine che non troveranno mai una conclusione soddisfacente per tutti.

Infatti, questo salto nella coscienza allo scopo di comprendere l’altro dal suo proprio punto di vista - il suo proprio Self Locus - rappresenta un nuovo stato mentale il quale dovrebbe occupare i nostri pensieri soltanto per un attimo: se questo stato di coscienza assorbito dal Self Locus si prolunga nel tempo ci si sentirebbe travolti dalla realtà dell’altro. Ciò sta a significare che la cosa migliore, dopo aver compreso l’altro, è di tornare nel nostro proprio Self Locus con più determinazione e chiarezza che mai. “Naturalmente pensano così! E allora ho una ben fondata e ciò mi dà più ragione che mai a voler mantenere il mio proprio orientamento interiore e a seguire la mia decisione interiore”.

Una Naturale Perplexità di fronte allo Scioglimento del Nodo.

A questo punto ci troviamo di fronte ad una questione un po' delicata. "Se i miei genitori (o altre persone) sono abituati a vedermi scontrare con loro circa le opinioni che essi hanno di me, e a questo punto a me risulta chiaro che tutto questo è inutile, in quanto so da me ciò che è giusto per me – (cose che spesso sono del tutto diverse, e a volte l'assoluto contrario di quanto invece sostengono loro); e se io so anche che non c'è proprio niente da dir loro su questo, perché essi non sono in alcun modo **pronti** ad accettare il Self Locus di un'altra persona (che è differente dal loro), dato che questa modalità non fa parte del loro bagaglio culturale – allora come diavolo farò a parlargli la prossima volta, quando di nuovo si ripresenterà l'occasione per l'ennesimo conflitto?"

Questo articolo non è in grado di dare una risposta a tale quesito. A volte il semplice atto di voler ritirarsi da una battaglia inutile, non farà altro che aumentare l'ostilità nell'altra persona a causa della nostra 'fredda distanza' (o per qualunque altra interpretazione che verrà data al nostro ritirare). Quindi la teoria del Self Locus non ci dice come si fa a togliere dal giudizio dell'altro, però mostra chiaro come la luce del giorno che l'altro sta parlando da una posizione incompatibile con la nostra. Inoltre, anche se **non siamo in grado di sapere cosa dire** all'altro durante un incontro reale che avviene durante la fase della coscienza diadica, possiamo però sapere **con certezza** cosa pensare nei momenti di solitudine, cioè durante la nostra coscienza monadica. Per molti di noi questa è la cosa più importante! L'**incertezza** può infatti innestare pensieri senza sbocco nei momenti di solitudine: il cervello ha bisogno di **certezze** per terminare. Ma non dobbiamo risultare vittime di questa necessità del cervello. E' possibile ricreare una "chiusura" oppure un "completezza" anche durante la fase della coscienza monadica, imparando a pensare, tutte le volte che stiamo rimuginando su un conflitto con un'altra persona: "Naturalmente questa persona sta parlando dal proprio Self Locus, e quindi non è d'accordo con me!" E così potremo concludere che: "E' **certo** che io sarò **incerto** su come questa persona si porrà nei miei confronti in futuro". (Per la comprensione della necessaria **incertezza** derivante dall' "interazione" Sè-Altro, e dei problemi che tutto questo crea al cervello, cfr. l'articolo "*Two Brain Forces and Forms of Logic : Feedforward Thinking and Calibration*")

La Sfida della Coscienza del Self Locus e le Nuove Abitudini.

Nell'articolo "*Le Abitudini*" si proponeva il concetto secondo il quale noi diventeremmo ansiosi qualora la nostra mente **si ritrovasse invischiata in pensieri ossessivi causati dalla delusione delle aspettative nei confronti dell'altro**. In altre parole, se il mondo interiore della nostra coscienza monadica si intasa troppo delle eco di questi scambi polemici, allora è come se si perdesse la bussola. Nella fattispecie: "Che cosa sto facendo per me? E che cosa potrei fare ancora meglio?" Invece abbiamo smarrito il nostro Self Locus. Si smarrisce cioè il proprio Self Locus. Nell'articolo "*Le Abitudini*" si affermava che **noi abbiamo bisogno di parecchia energia mentale e anche di una grande attenzione disponibile per riuscire a focalizzarci circa la creazione di nuove abitudini**, e che tutta questa eccessiva preoccupazione relativa al "me e all'altro" non fa che distrarre la nostra attenzione dal raggiungimento di obiettivi più importanti. E' dunque necessario un nuovo messaggio interiore, allo scopo di aiutarci, ad andare in avanti e a smetterla di fantasticare con le ossessioni riguardo le inevitabili incompatibilità Sè-Altro che nessun tipo di discussione riuscirà mai a risolvere.

La Realtà del Conflitto Sè-Altro

Il Self Locus è anche una chiave analitica per meglio comprendere quello che accade nel mondo. Quando ci si trova di fronte all'ingiustizia, allo sfruttamento, alle tensioni internazionali che spesso sfociano in conflitti armati; alle crescenti competizioni per lo sfruttamento delle risorse primarie; e quando percepiamo l'uso dogmatico delle ideologie, tipo "salvare la democrazia" da una parte, oppure "salvare la sacralità della nostra religione" dall'altra – comprendiamo subito la tragicità di questi accadimenti. Ogni persona, ogni nazione, ogni governo, ogni etnia, ogni gruppo mosso da interessi particolari, ecc. ha sviluppato un determinato Self Locus il quale afferma: "Io ho ragione! Gli altri hanno torto, sono stupidi, ignoranti, incivili, criminali, barbari, pagani, pericolosi, e violenti!" In tal modo, una scarsa coscienza del Self Locus troppo spesso nega il diritto degli altri ad avere un loro proprio Self Locus, e quindi la Storia appare piena di invasioni di altre nazioni e di guerre definite "giuste". (Secondo una analisi più completa, si evince che le *elite* si servono della guerra in termini di mantenimento del loro potere, e che questa fa aumentare il loro dominio politico ed economico, mentre invece i *popoli* cadono nella trappola della dicotomia religiosa, tribale o nazionale di tipo *noi-loro*).

In altri termini, la consapevolezza del Self Locus può aumentare il nostro apprezzamento nei confronti dei diritti e della dignità degli altri popoli, anche se ognuno è spinto dal proprio punto di vista. Così, anche se alcuni commettono l'errore di non rispettare le differenze dei vari Self Locus che esistono nel mondo, essendo il loro obiettivo quello di fare di tutto per poter sopravvivere, ne risulta che la loro ideologia rappresenta per loro un sistema per avere una unità di gruppo e di visione in comune. Noi possiamo trovare tutto ciò avversivo che questo sia assolutamente deteriore. "Sono contrario, è distruttivo" può essere la nostra personale valutazione. "Non voglio armi, carri armati o bombardamenti!" **Ma una analisi del Self Locus si deve concludere con la realtà.** "Questo è ciò che accade, e loro pensano di aver ragione, che a me piaccia oppure no!"

"Al loro tempo le cose erano diverse". "Questo mondo è scomparso!"

La teoria del Self Locus è anche un mezzo di rafforzamento personale. Michael Gorbaciov una volta affermò che: "Ognuno deve portarsi la sua valigia". E' una prospettiva individualistica che forse durante la generazione dei nostri genitori non era necessaria, e sicuramente non lo era durante quella dei nostri nonni, quando il sistema-famiglia era di solito collegato ad una situazione economica che necessitava di una **risposta collettiva**: la famiglia contadina, la famiglia del commerciante, la famiglia nella quale convivevano sorelle, fratelli, zie e cugini. Ma quel mondo ormai è scomparso! Sia che i problemi possano derivare dalla crisi economica, o dalla difficoltà di trovare un'occupazione, oppure di cercare e di mantenere le amicizie in situazioni nelle quali ognuno vive lontano ed è stressato dal proprio lavoro, e talmente stanco da rinunciare a vedere gli amici; oppure sia la necessità di comprendere tutte le opportunità offerte da Internet per trovare nuove conoscenze e contatti – una realtà questa molto diversa dalla precedente era della televisione dei nostri genitori – ; oppure quella di lasciarsi del tempo libero per fare attività fisica - ma per riuscire a farla, dove andare? Correre in mezzo al traffico? -: **ebbene, tutte queste reali e specifiche condizioni proprie della vita moderna significano che dobbiamo darci una mossa e fare le iniziative corrette.** Dunque è giusto abbandonare al più presto le vecchie abitudini, divenendo consapevoli che questo linguaggio del passato è il retaggio di una realtà che sta scomparendo, e sapendo, finalmente, che l'apprezzamento del Self Locus non è una sorta di

illuminazione che ci deriva dal padreterno ma dallo studio, dall'apprendimento, dalla riflessione e da un duro lavoro interiore.

Appendice I: il Self Locus sostituisce il termine “egocentrico”. Il termine “egocentrico”, se isoliamo in qualche modo questa parola che è stata dominante, dà luogo a molti equivoci. Significa che la nostra focalizzazione mentale è “centrata” sull’ “ego”. Questo è assolutamente differente dalla coscienza del Self Locus, la quale indica invece che la nostra attenzione deriva dal nostro Sé, ma che è orientata verso il mondo esterno. Inoltre il termine “egocentrico” è anche collegato al “narcisismo”, che indica a sua volta una esagerazione della coscienza orientata verso il Sé. Si tratta di uno stato negativo, soprattutto da un punto di vista esterno, e la gente può criticarla in quanto irritante ed esasperante. Perciò il termine “egocentrico” è fuorviante in quanto blocca il nostro potenziamento e ci taglia le gambe, per così dire, di cui abbiamo bisogno per andare avanti allo scopo di risolvere i nostri problemi che vengono dal Self Locus con iniziative nuove che gli altri potrebbero anche non condividere. In conclusione, la definizione di “egocentrico” è una trappola nella quale non si deve cadere.

Bibliografia.

Laing, R.D., *Self and Other*, New York, Tavistock Publications, 1961.

Liss, Jerome, *The Deep Differences Between Self and Other*, biosistemica.org, 2010.

Liss, Jerome, *Two Brain Forces and Forms of Logic: "Feedforward and Calibration"*, biosistemica.org, 2010.

Mannheim, Karl, *Ideology and Utopia*, Routledge & Regan Paul, 1936. Mannheim dice, "La conoscenza viene dalla giustapposizione dei punti di vista diversi."

Trehub, A. **The Cognitive Brain**, Boston, MIT Press, 1991.

Trehub, A, “Space, self, and the theater of consciousness”, **Elsevier**, 2006.