

EMOZIONI e RELAZIONI

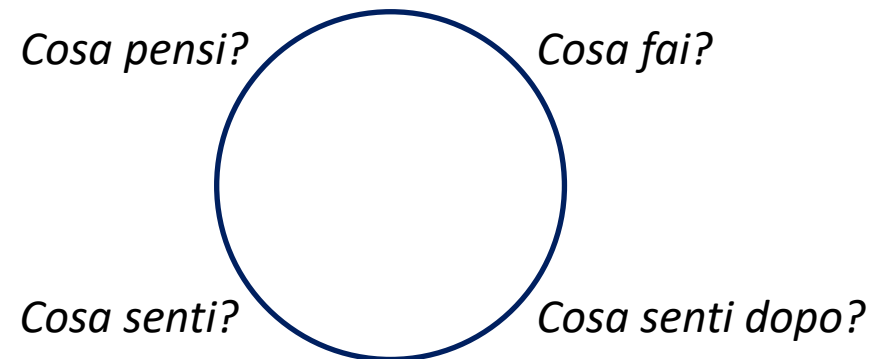
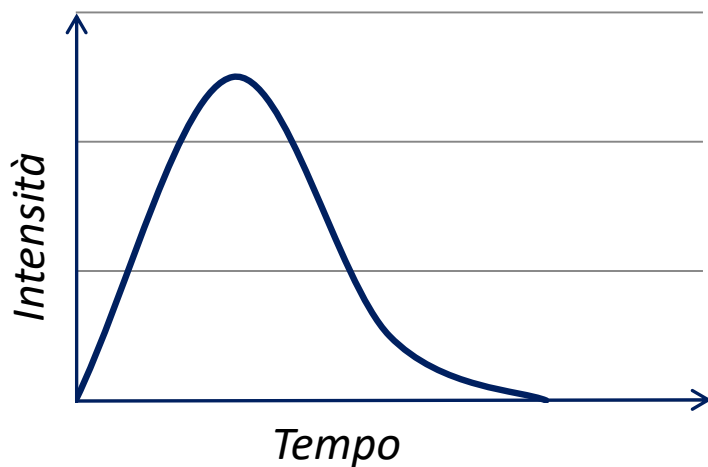
**Come gestire i vissuti emotivi
nell'interazione con l'altro**

Le emozioni

Emozione: dal latino [e] fuori [moveo] muovo, agito

«L'emozione è un modello fenomenico complesso, di natura reattiva, che coinvolge varie esperienze soggettive, sia di natura fisica (comportamenti, riflessi, attivazione fisiologica) che psicologica (esperienza soggettiva, processi cognitivi), non sempre a livello consapevole. Si tratta di un modello funzionale evolutosi per fronteggiare fenomeni o eventi con il quale un organismo entra costantemente in relazione significativa.» (Ass.ne Psicologica Americana)

«Processo interiore suscitato da un evento-stimolo rilevante per gli interessi dell'individuo. La presenza di un'e. si accompagna a esperienze soggettive (sentimenti), cambiamenti fisiologici (risposte periferiche regolate dal sistema nervoso autonomo, reazioni ormonali ed elettrocorticali), comportamenti 'espressivi' (postura e movimenti del corpo, emissioni vocali).» (Enciclopedia Treccani)



Le memorie emotive

La memoria emotiva è una memoria relativa alle emozioni vissute in rapporto a determinate esperienze affettive, come quelle che caratterizzano le prime relazioni che il bambino ha con l'ambiente in cui nasce e in particolar modo con la figura di accudimento primaria.

Il Disturbo da Stress Post Traumatico (PTSD) è l'esempio più noto degli effetti patologici di memorie registrate in modo implicito, non facilmente richiamabili alla coscienza e in grado di attivarsi e di condizionare la percezione, il comportamento e l'affettività di una persona.

“Non vediamo le cose come sono, ma vediamo le cose come siamo» (Anaïs Nin)

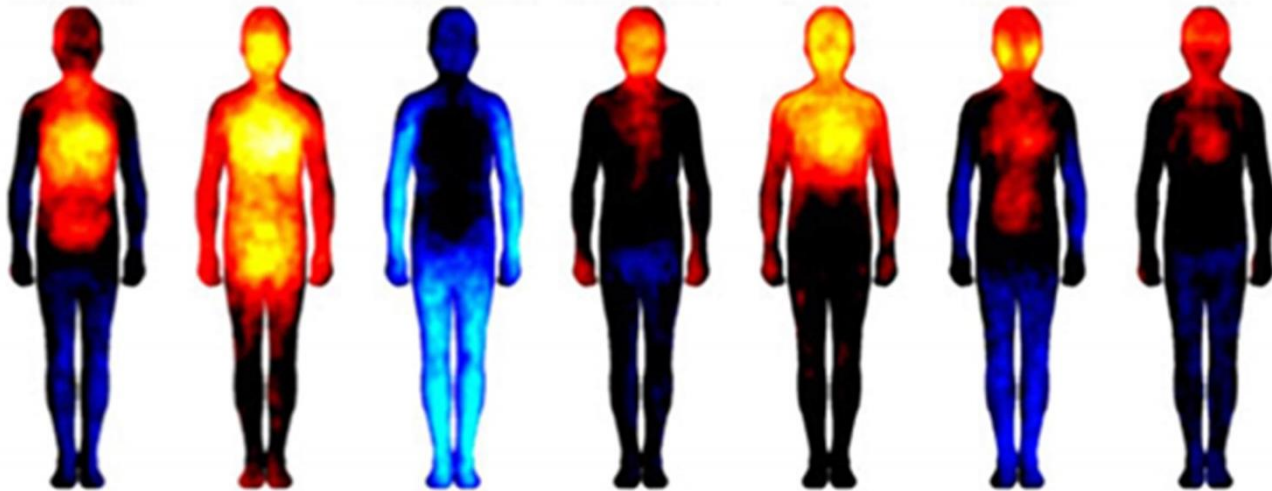
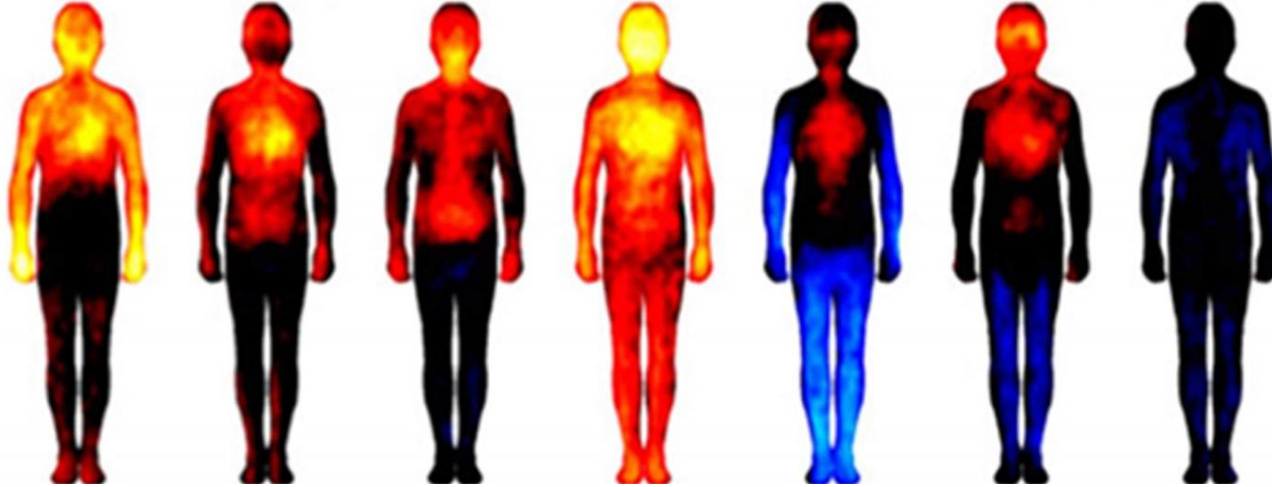
«La nostra realtà, il modo in cui percepiamo il mondo, è come un'allucinazione controllata tenuta a freno dai nostri sensi» (Anil Seth)

“Pensa a uomini chiusi in una specie di caverna sotterranea [...] per questi uomini la verità non può essere altro che le ombre degli oggetti» (Platone)

Costruiamo continuamente la nostra «visione del mondo» e (quasi sempre) abbiamo la possibilità di ri-controllare: di porre ciò che crediamo di aver visto al vaglio dei sensi quasi chiedendoci di guardare nuovamente e di cogliere ciò che c'è più che ciò che crediamo ci sia.

Le emozioni nel corpo

RABBIA - PAURA - DISGUSTO - FELICITÀ - TRISTEZZA - SORPRESA - NEUTRO



ANSIA - AMORE - DEPRESSIONE - DISPREZZO - ORGOGLIO - VERGOGNA - INVIDIA

La mappa delle emozioni

Emozioni del cervello limbico

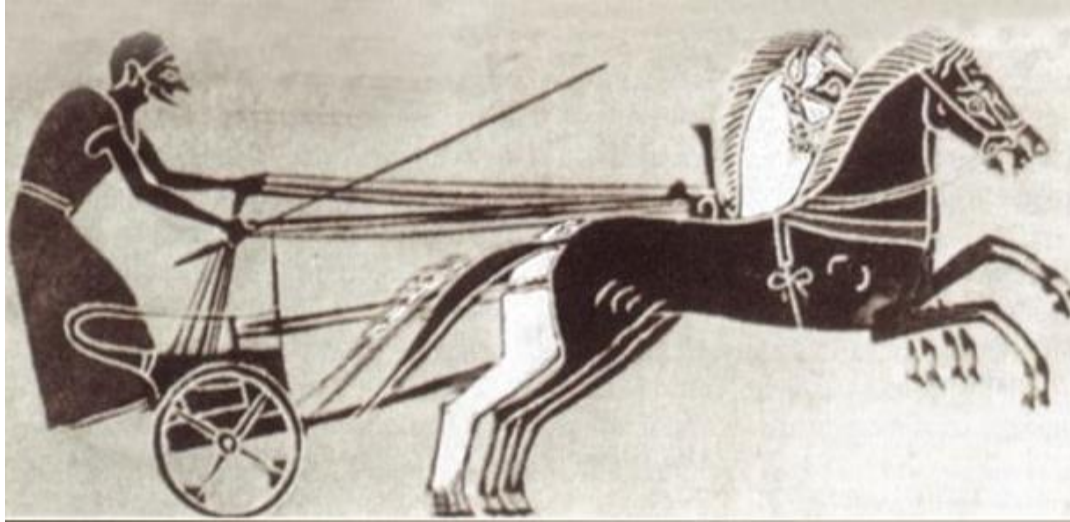
PANICO (abbandono)
VERGOGNA (perdita dell'appartenenza per diversità)
IMPOTENZA AFFETTIVA (frustrazione relazionale)
INGIUSTIZIA AFFETTIVA (tradimento subito)
RASSEGNAZIONE AFFETTIVA (sacrificio)
INCOMPRESIONE (non essere visti e presi)
SFIDUCIA AFFETTIVA (paranoia verso il fratello)
GELOSIA AFFETTIVA (competizione per il latte)
COLPA (tradimento agito)
TRISTEZZA (perdita)
DELUSIONE (crollo delle aspettative)
DISORIENTAMENTO AFFETTIVO
(perdita dei riferimenti affettivi)
DISPERAZIONE (solitudine assoluta)

Emozioni del cervello rettiliano

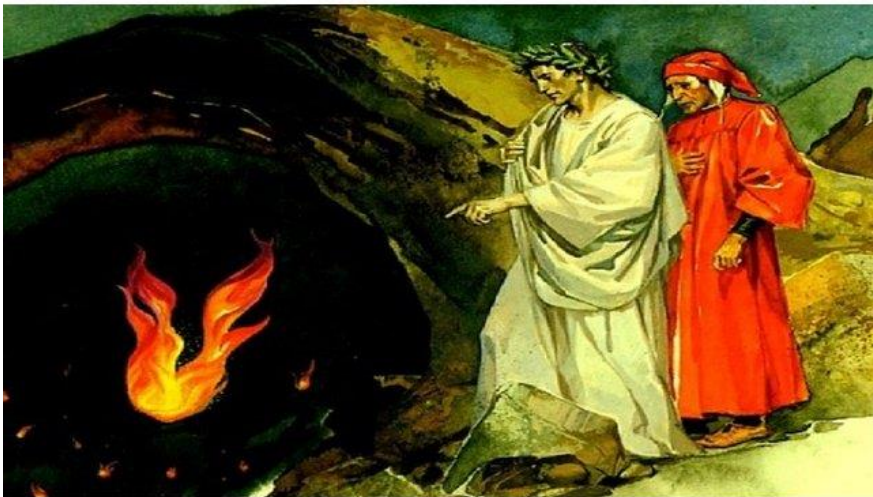
TERRORE (attacco del predatore)
DISGUSTO (repulsione)
IMPOTENZA TERRITORIALE (leone in gabbia)
INGIUSTIZIA TERRITORIALE (dominanza/invasione)
RASSEGNAZIONE TERRITORIALE (fallimento)
AUTOSVALUTAZIONE (mancanza risorse competitive)
SFIDUCIA TERRITORIALE (pericolo di essere predati)
GELOSIA TERRITORIALE (competizione per il sesso)
ANESTESIA (paralisi/distacco dal corpo)
ANGOSCIA CATASTROFICA (pericolo ambientale)
ANGOSCIA PER LE MALATTIE (paura per il corpo)
DISORIENTAMENTO TERRITORIALE
(perdita dei riferimenti territoriali)
VUOTO, MISERIA (mancanza di risorse ambientali)

(Tratto da *Gestalt Empowerment*, P. Baiocchi)

La gestione delle emozioni



Il mito del carro e dell'auriga, o della biga alata, tratto dal Fedro di Platone

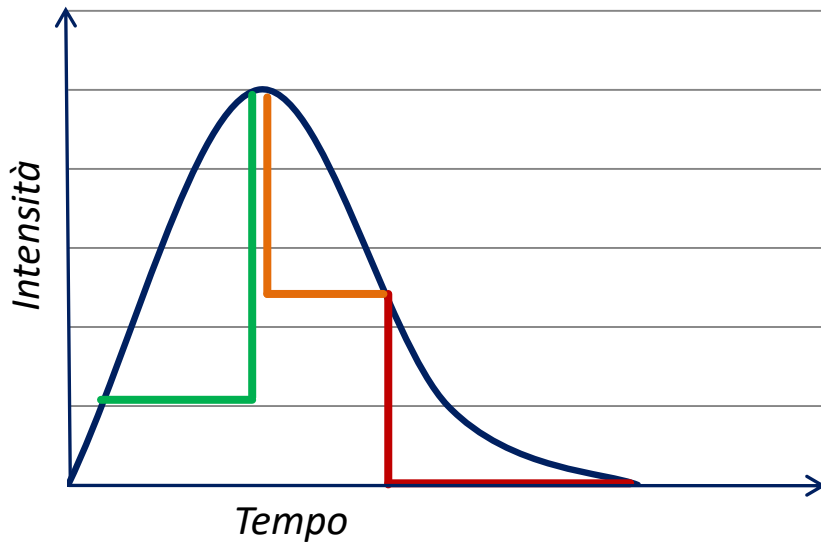


Canto di Ulisse

*«Considerate la vostra semenza:
fatti non foste a viver come bruti,
ma per seguir virtute e canoscenza»*

(Inferno, verso 119, canto XXVI)

La gestione delle emozioni



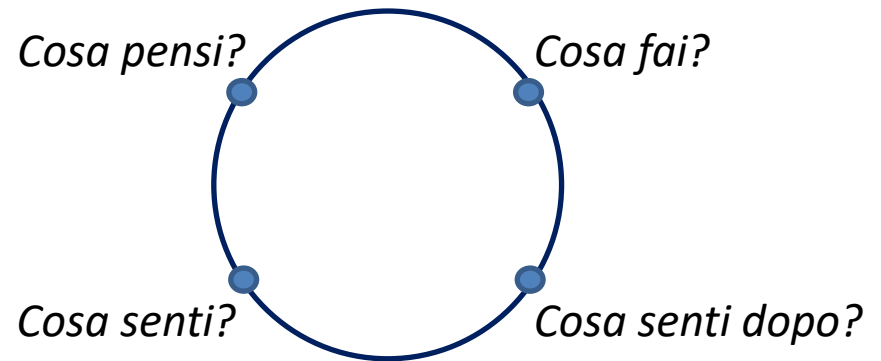
3 Fasi:

- NO REACT/TOTAL ACCEPTANCE
- CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA
- MODULAZIONE/TRASFORMAZIONE

«Tra stimolo e risposta c'è uno spazio. In quello spazio sta il nostro potere di scegliere la risposta. Nella risposta sta la nostra crescita e la nostra libertà.»

(V. Frankl)

Ciclo del contatto *organismo – ambiente*:
è un processo di adattamento creativo del sé, per la soddisfazione di un bisogno, anche se non si può assicurarne il risultato. Ogni bisogno non soddisfatto genera un'emozione di disagio.



Attivazione, espressione e comunicazione delle emozioni

Le emozioni vengono attivate da input ambientali (interni e/o esterni) chiamati trigger che stimolano nell'organismo un programma di risposta emotivo in cui vengono coinvolti diversi sistemi: respiratorio, cardiocircolatorio, endocrino, motorio

Espressione facciale: i muscoli del volto, in un'azione sinergica e in modo automatico, si configurano in modo da esprimere una determinata emozione.

Espressione corporea: le emozioni primarie sono caratterizzate per specifici pattern corporei che attivano i canali della comunicazione non verbale (voce, postura, pressione e circolazione sanguigna, frequenza respiratoria, ritmo cardiaco, distribuzione del calore nel corpo).

Comunicazione: esiste una sostanziale differenza tra ciò che si dice e come lo si dice, tra il contenuto e il contenitore.

Lo scambio di feedback: non esprimere mai le emozioni come causate dall'altro o giudicandolo («tu mi hai fatto arrabbiare»; «tu sei irrispettoso») ma descrivere l'impatto che il comportamento dell'altro ha avuto su di noi assumendo contestualmente la piena responsabilità di esse («l'effetto che mi fai è che sento rabbia ...»; «quello che evochi in me è rabbia»). Non rispondere, non commentare, non giustificarsi ma restare in silenzio e ascoltare, poi eventualmente riformulare per accertarsi di aver capito cosa l'altro sta cercando di dirci.

Comunicazione sana

Ascolto

- 1 ACCOGLIENZA “Saper ospitare l’altro”
- 2 GUARDARE AL VISSUTO “Cosa sta vivendo?..”
- 3 GUARDARE ALLA PERSONA “L’altro è importante in quanto essere umano!”
- 4 RISPETTO PER LA PERSONA “Saper considerare ed accettare”
- 5 FAVORIRE LA COMUNICAZIONE “Saper stare in relazione”

Barriere all’ascolto

- VALUTAZIONE (fare la predica, giudicare, criticare, ridicolizzare)
- SPIEGAZIONE (analizzare, interpretare, argomentare)
- SOSTEGNO (rassicurare, confortare, consolare)
- INVESTIGAZIONE (mettere in dubbio, indagare)
- SOLUZIONE (offrire soluzioni, ordinare, avvisare)

Comprensione empatica

- sincero interesse, apertura d’animo, disponibilità, senza pregiudizi
- non-giudizio, accettare e accogliere senza critiche o consigli
- comprensione dell’altro nel suo linguaggio: “Cosa significa tale parola per lui?”
- lucida capacità di osservare obiettivamente ciò che avviene durante l’incontro
- atteggiamento neutrale e non-direttivo

Comunicazione sana

La riformulazione è una tecnica di ascolto attivo che permette di rielaborare il contenuto di un messaggio, senza correre il rischio di interpretare le parole dette dall'interlocutore.

In pratica l'ascoltatore rimanda all'interlocutore dei segnali che, come veri e propri specchi, riflettono ciò che egli ha appena detto, senza alterare la costruzione del discorso o la situazione psicologica in cui esso avviene.

Riformulare il contenuto (esempio):

A: «Stavo pensando di iscrivermi alle liste di collocamento. Secondo i miei amici è una cosa da deboli, non mi lasceranno in pace un attimo, ma io ho bisogno di lavorare e le offerte in giro sono scarse. Non so bene cosa fare.»

B: «Se ho ben capito, hai urgente bisogno di lavoro ma non sai se la lista di collocamento possa fare al caso tuo»

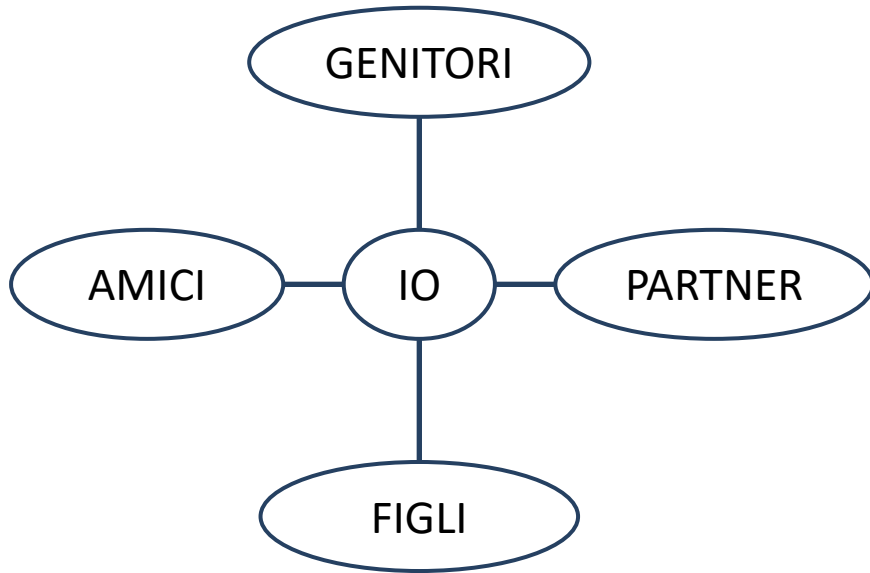
Riformulare il vissuto (esempio):

A: «I miei amici non fanno altro che tormentarmi perché vogliono che faccia quello che fanno loro. Non mi va né di bere né di fumare, almeno per il momento, ma non voglio nemmeno perdere i miei amici»

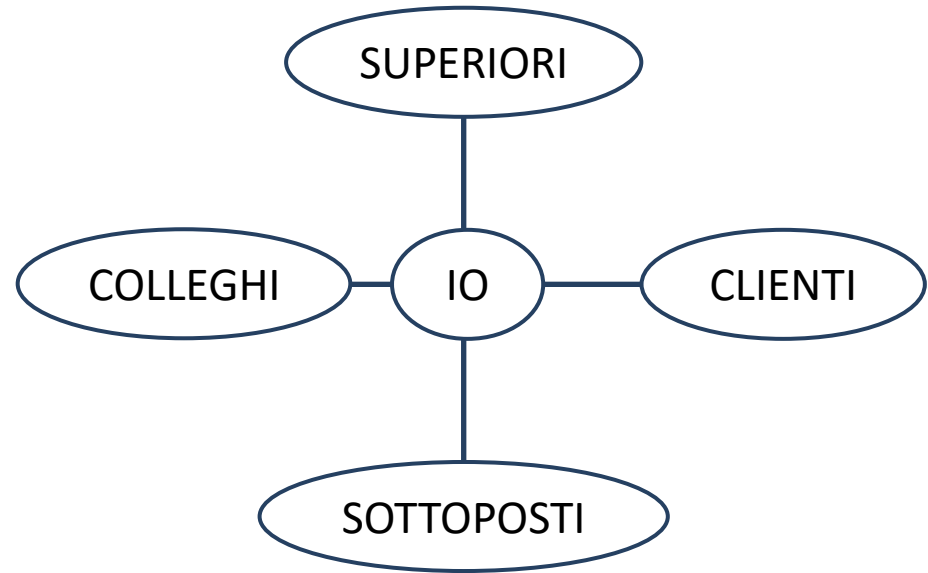
B: «Mi sembra di capire che tu ti senta combattuta»

Comunicazione sana e relazioni

CORNICE AFFETTIVA



CORNICE TERRITORIALE



I rapporti affettivi sono regolati dalla legge del nido. Essi sono basati sul contatto affettivo nel quale si verificano scambi funzionali alla soddisfazione dei bisogni.

I rapporti professionali sono regolati dalla legge del territorio sono cioè basati su di uno scambio commerciale regolato da un contratto implicito o esplicito.

(Mappa ANALISI DEI RAPPORTI, tratto da «Comunicazione Sana», P. Baiocchi)

Comunicazione sana e relazioni

	SITUAZIONE COMUNICAZIONALE		PROCEDURA DI PROBLEM SOLVING		SITUAZIONE COMUNICAZIONALE		PROCEDURA DI PROBLEM SOLVING		SITUAZIONE COMUNICAZIONALE		PROCEDURA DI PROBLEM SOLVING
P R O B L E M A	Nessun problema VUOTO FERTILE	→	SCAMBIARE E COSTRUIRE	C O N F L I T T I	ENTRAMBI Conflitto di esigenze	→	NEGOZIARE	A T T A C C H I	Attacco DIFENSIVO	→	COMPRENDERE
	Area di disagio altrui Personale Con l'altro	→	CAPIRE L'ALTRO		ENTRAMBI Conflitto di gusti	→	SPERIMENTARE TOLLERARE		Attacco COMPETITIVO	→	REGGERE
	Area del proprio disagio Personale Con l'altro	→	FARSI CAPIRE		ENTRAMBI Conflitto di valori	→	CONOSCERE TOLLERARE		Attacco DI SFRUTTAMENTO	→	CONTRATTUALIZZARE
					ENTRAMBI Conflitto di opinioni	→	DISCUTERE		Attacco OSTILE	→	PROTEGGERSI
					ENTRAMBI Conflitto di cambiamento	→	FLUIRE				

(Mappa ANALISI DELL'EPISODIO, tratto da «Comunicazione Sana», P. Baiocchi)

Concludendo

I mondi emotivi e relazionali sono dimensioni analogiche e approssimative e non possono essere compresi se non attraverso l'esperienza.

I concetti, gli strumenti e le mappe inserite in questa presentazione appartengono ad una dimensione logica, caratterizzata dai significati e non dai sensi, pertanto possono esclusivamente orientarci in questi mondi.

Una mappa non è il territorio in cui ci muoviamo e un essere umano non può essere analizzato per parti per essere compreso, tanto meno se in relazione con l'altro.

Vi auguro quindi di iniziare a esplorare e sperimentare questi mondi complessi e affascinanti, con qualche nuovo strumento da aggiungere alla vostra cassetta degli attrezzi e un po' di consapevolezza in più.

GRÀZIE