

Dalle radici emozionali del sé alla costruzione delle emozioni professionali

Dott.ssa Luisa Agnese Azzini
PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA
Brescia, 22 e 29 Settembre 2017

Studi sullo sviluppo fetale [Imbasciati, 2011]

- Le nuove tecniche hanno permesso di studiare a natura e qualità dei primi apprendimenti fetali, perinatali, neonatali e dei primi anni di vita
- Continuità vita psichica prima e dopo la nascita
- Già nelle prime fasi precoci dello sviluppo fetale è attivo un sistema neurosensoriale competente che permette al feto di entrare in relazione con le condizioni fisiche dell'ambiente uterino attraverso modalità neurosensoriali e neuromotorie.

I sensi del feto

- **Il tatto** è il primo strumento con cui il nascituro si mette in relazione con l'ambiente circostante.
- La sensibilità della pelle inizia dalla zona attorno alla bocca (7a settimana) per poi estendersi alle mani e ai piedi verso la **12a settimana**. Alcuni esperimenti effettuati con l'ausilio dell'ecografia hanno infatti mostrato che già verso la 9a settimana, se si sfiora la pianta del piede al nascituro, questi contrae le dita oppure le apre a ventaglio, ritraendo la gambina per evitare un ulteriore contatto.
- La pelle è l'organo della comunicazione primaria. Il feto avverte il contatto sotto forma di vibrazioni che si irradiano nel liquido amniotico.

I sensi del feto

- **La vista** è il senso che entra in azione più tardi: sebbene il nervo ottico sia già formato all'8a settimana, le palpebre restano fuse fino all'inizio del secondo trimestre. Il ventre non è il posto più adatto per compiere esperienze visive, tuttavia l'oscurità non è totale come sembrerebbe, in quanto le radiazioni luminose molto forti come, per esempio, il sole preso in costume da bagno, riescono a penetrare attraverso l'addome della mamma e a diffondersi nel liquido amniotico.
- Il piccolo reagisce a questi stimoli: quando si dirige una luce intensa sulla pancia della mamma, lui volta la testa dall'altra parte e il suo cuore accelera di una quindicina di battiti al minuto.
- Esporre la pancia al sole, in spiaggia ovviamente nelle ore meno calde della giornata e con le dovute precauzioni può essere utile per stimolare il bambino che prende maggiore coscienza dell'ambiente in cui vive e anche di se stesso, se per esempio scorge in trasparenza il profilo della propria mano.

I sensi del feto

- Il **gusto** è uno dei primi sensi ad attivarsi. Verso la 12a settimana compaiono sulla lingua le papille gustative, ed **entro la 16a** il piccolo è già in grado di sentire il **sapore** del liquido amniotico, in cui sono disciolte le molecole dei cibi di cui si nutre la futura mamma.
- In questo periodo, infatti, il feto comincia i primi movimenti di deglutizione del liquido, per allenarsi a succhiare il latte dal capezzolo. Così il bimbo condivide, in un certo senso, le esperienze gastronomiche materne; soprattutto avverte le sensazioni e le emozioni che si accompagnano all'atto del mangiare: se la mamma apprezza un determinato cibo, lui metterà quel sapore in relazione con uno stato di benessere e, con molte probabilità, lo gusterà volentieri anche nella vita postnatale e adulta.
- Il **modo di muoversi** e di comportarsi nel ventre materno (per esempio, essere calmo o agitato, attivo o sottotono) si mantiene anche dopo la nascita.

I sensi del feto

- Studi prenatali sull'**udito** (che si sviluppa pienamente tra il secondo e il terzo trimestre) hanno definitivamente dimostrato che il feto “ascolta”, cioè non si limita a recepire fisiologicamente suoni e parole, ma è in grado di memorizzarli e di riconoscerli dopo la nascita. Negli ultimi tre mesi di gravidanza, infatti, il bambino è capace di distinguere i diversi timbri di voce (sa riconoscere il papà, per esempio), alcune sillabe, brani musicali, addirittura filastrocche e favole.
- Una volta nato, in molti casi, manifesterà segni di gioia nel riascoltare una certa frase o una canzoncina sentita nel ventre materno.
- La voce della mamma è di gran lunga la più importante perché, oltre a provenire dall'esterno del pancione come ogni altra, arriva al bambino anche dall'interno, dal "profondo", come vibrazione trasmessa dalle ossa e dagli organi della donna.
- Sembra che quando la mamma e il papà parlano avverte il ritmo, il tono e la melodia del parlato (intensità emotiva)

Stato emotivo della madre si trasmette al feto

Dialogo uterino [Imbasciati, 2011]

- Movimenti fetali possono essere considerati i medium utilizzati per instaurare una comunicazione psicofisica tra feto e ambiente, mediata dall'affettività della madre
- Nell'ambiente uterino il feto acquisisce una maturazione sensoriale già di carattere percettivo, connessa strettamente alla maturazione, di parti neurali che presiedono alla elaborazione degli stati affettivi e tale maturazione è dovuta ad apprendimenti mediati da un dialogo uterino che dipende dalla madre

Apprendimenti relazionali strutturano il cervello del bambino [Imbasciati, 2011]

- Maturazione neurologica dovuta alla genetica determina la macromorfologia del SNC, **micromorfologia e fisiologia** (sinapsi, reti neuronali, selezione e attivazione di popolazioni neurali, moltiplicazioni di connessioni neurali) si strutturano per apprendimenti mediati dalla RELAZIONE con il caregiver
- Primi tempi di vita sono decisivi per la strutturazione della mente, nonché del cervello stesso e questa strutturazione è alla base di tutti gli altri ulteriori apprendimenti
- Ognuno impara un personale modo di imparare
- Il cervello di ognuno si è formato dall'esperienza elaborata dal suo specifico apparato elaborante
- Ognuno ha un cervello diverso, nessuno ha una mente uguale a quella di un altro
- Il caregiver fa apprendere , modula, trasforma l'esperienza attraverso un dialogo affettivo: l'affettività è la prima fonte della cognizione, al di fuori di qualsiasi consapevolezza

SINTONIZZAZIONE DI RECIPROCI AFFETTI

- *“Il genitore...deve essere in grado di ‘leggere’ lo stato mentale del bambino e coglierne l'esperienza interna a partire dal comportamento. Secondo, il bambino deve essere in grado di ‘leggere’ questa risposta manifesta del genitore e rendersi conto che essa riflette la sua esperienza affettiva originaria” [D. Stern,1985]-*
- **importanza della comunicazione non verbale**

Costruzione del pensiero nella relazione

- Rêverie materna (Bion, 1962): la madre restituisce al bambino l'esperienza che sta vivendo, attraverso la sua struttura psichica la madre gli sta insegnando a pensare
- (Rêvérs: sogni)- capacità di sognare quello che sogna il bambino: capire lo stato affettivo- tradurlo e restituirlo al bambino in modo a lui comprensibile
- Funzione regolatrice di rêverie particolarmente importante per le emozioni negative, che possono così non scaricarsi in agiti, ma essere trasformate in pensieri: ciò può avvenire soltanto attraverso la possibilità che anche il bimbo le percepisca e le comprenda
- M. Klein: la qualità strutturale della mente del bambino si forma in rapporto con la madre – dalla struttura psichica della madre
- Tutto dipende dalla capacità della madre di decifrare ciò che avviene nella propria mente, nel proprio corpo che emana messaggi di ciò che la mente elabora, per poter poi essere in grado di decodificare ciò che il bambino le comunica [mbasciati, 2011]

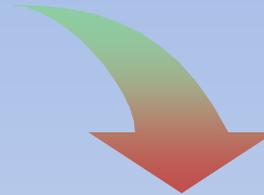
Dialogo di sguardi

- Attività regolamentativa primaria: modulazione dei processi fisiologici (cicli veglia-sonno, termoregolazione, nutrizione)
- Attività regolamentativa sulle emozioni:
 - Shaffer: pseudo-dialoghi; protoconversazioni dai due mesi (Bateson 1979)
 - Madre sufficientemente buona (Winnicott, 1965): capacità di inviare comunicazioni adeguate, con modalità e tempi appropriati alle richieste de bambino, risposa rapida entro un tempo di frustrazione sopportabile per il bambino
 - La Rêverie materna è alla base dell'empatia e dello sviluppo dell'intelligenza emotiva

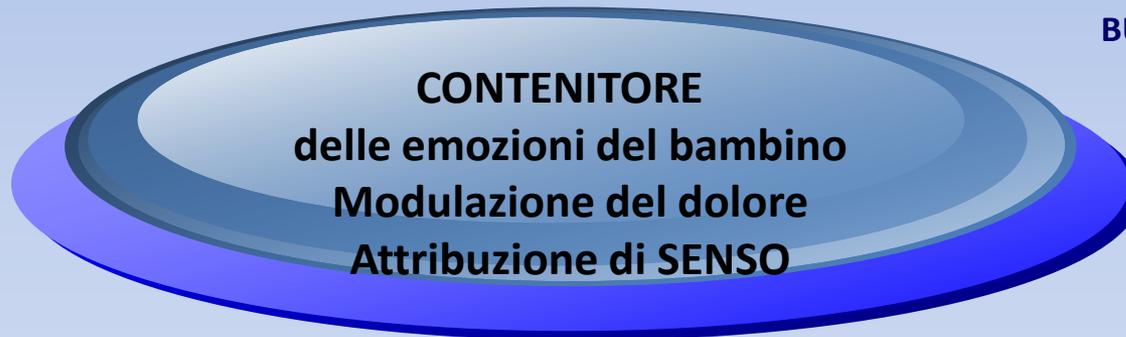
NON SINTONIZZAZIONE → DISORGANIZZAZIONE, CONFUSIONE

DIALOGO TRA MENTI

ESPERIENZA DOLOROSA - DISAGIO
ANGOSCIA
“non so cosa mi sta accadendo”



MADRE
SUFFICIENTEMENTE
BUONA



L'esperienza ora ha un senso,
diviene pensabile
Nascita del PENSIERO
Della struttura psichica del
bambino

La madre svolge una funzione riflessiva del sé
(del bambino)-
competenza metacognitiva (Fonagy, 2001)
Il bambino trova se stesso nell'altro
Identità unica

Memoria implicita e apprendimento

[Imbasciati, 2011]

- Siegel : le esperienze affettivo-emotive sperimentate dal bimbo nei primi due anni di vita vengono decodificate, a livello inconsapevole, attraverso una memoria di tipo implicito, non dichiarativa che implica il coinvolgimento di strutture cerebrali primitive (amigdala, regioni limbiche, corteccia motoria)
- La memoria implicita è veicolata dai canali tattili, acustici, olfattivi, visivi, propriocettivo-motori, è diversa da quella cosciente, di rappresentazione, collegata al linguaggio e alla memoria dichiarativa
- Memoria implicita è anteriore al senso di continuità del sé (18 mesi), quando attraverso la maturazione del lobo temporo-mediale, ippocampo, corteccia orbitofrontale, le esperienze iniziano ad essere elaborate dalla successiva memoria esplicita (semantica, autobiografica, episodica, dichiarativa)

Teoria del protomentale [Imbasciati, 2011]

- **Mente:** continuum da organizzazioni elementari a organizzazioni sempre più complesse, in grado di far fronte a situazioni reali in modo adeguato, fino a dare all'individuo una qualche coscienza dell'organizzarsi di tale struttura nelle varie situazioni: poterle dunque pensare coscientemente e infine riflessivamente come coscienza di quanto si sta pensando
- Lo sviluppo psichico è frutto di progressivi apprendimenti, ognuno dei quali condiziona la qualità del successivo, a partire dall'epoca fetale-neonatale: ogni gradino di progressivo sviluppo viene a costruirsi sulla base della qualità strutturale dei precedenti sviluppi
- I primi input afferenziali, nel neonato e nel feto, si organizzano a formare le prime strutture elaborative che a loro volta possono leggere ed organizzare le successive afferenze, costruendo progressive tracce mnestiche; cosicché queste possono entrare in funzione per ulteriori letture e organizzazioni delle successive esperienze.
- **SVILUPPO NEUROMENTALE:** passaggio dal neurosensoriale allo psichico , possibilità di apprendere dall'esperienza
 - La maturazione del sistema nervoso dipenderà dalle relazioni primarie , da come il messaggio viene colto, dal modo di chi lo apprende, dal modo con cui il messaggio gli viene modulato
 - Attenzione condivisa, alternanza dei turni, co-orientazione visiva (still face) favorisce un'integrazione tra le aree corticali orbitofrontali e quelle limbiche, importanza di codici d'intesa chiari, univoci, non confusi

Avere una base sicura è...un porto nel mare

Imprinting (K.Lorenz, 1935)



Teorie dell'attaccamento

“...quella che io ritengo la caratteristica più importante dell'essere genitori: fornire una base sicura da cui il bambino o l'adolescente possa partire per affacciarsi al mondo esterno e a cui possa ritornare sapendo per certo che sarà il benvenuto, nutrito sul piano fisico ed emotivo, confortato se triste, rassicurato se spaventato. In sostanza questo ruolo consiste nell'essere disponibili, pronti a rispondere, quando chiamati in causa, per incoraggiare e dare assistenza, ma intervenendo chiaramente solo quando è attivamente necessario”. [Bowlby, 1988]

Teorie dell'attaccamento (J. Bowlby, 1972)

- Esperienza di essere protetti ed accuditi
- La certezza di poter avere un punto di riferimento in caso di pericolo (base sicura)
- Se queste condizioni vengono soddisfatte, l'individuo può cominciare ad esplorare il mondo che lo circonda e a diventare autonomo
- Le figure di attaccamento vengono usate per tutta l'intera vita
- L'immagine interiorizzata dell'attaccamento diventa una fonte di fiducia e sostiene il comportamento autonomo anche quando le figure di attaccamento non sono immediatamente disponibili
- Bambino come essere mentale
- Neonato capace di elaborare le informazioni provenienti dalla realtà esterna, di creare e mantenere situazioni di interazione con a figura di attaccamento (Stern, 1974)
- La madre è l'ambiente interpersonale che svolge la funzione primaria per l'apprendimento

Famiglia come base sicura [Byng-Hall, 1995]

- Una base familiare sicura è una famiglia che fornisce una rete affidabile di relazioni di attaccamento che consentono a tutti i membri della famiglia e a qualsiasi età di sentirsi abbastanza sicuri da spingersi a esplorare le relazioni che vi sono tra di loro e quelle che hanno instaurato all'esterno della famiglia
- Responsabilità condivisa, collaborare e sostenersi a vicenda
- Consapevolezza che le relazioni devono essere protette e non minacciate
- Sicurezza di relazione di attaccamento: pattern di interazione durano nel tempo e consolidano l'immagine della persona partecipe e affidabile come sorgente di conforto per tutta la vita
- La sicurezza minacciata
 - Paura di perdere o perdita reale di una figura di attaccamento
 - Catturare la figura di attaccamento
 - Rivolgersi ad una figura di attaccamento inadeguata
 - Conflitto entro le relazioni
 - L'aspettativa della ripetizione di perdite simili a quelle vissute dalle generazioni precedenti

I pattern di ATTACCAMENTO

Strange Situation Procedure (SS) (M. Ainsworth, 1978)

Episodi di tre minuti ciascuno:

1. Un estraneo introduce genitore e figlio in una stanza di laboratorio sconosciuta e li lascia soli
2. L'estraneo ritorna nella stanza, parla con il genitore e si avvicina al bambino
3. Il genitore lascia il bambino con l'estraneo
4. Il genitore ritorna e l'estraneo esce dalla stanza
5. Il genitore lascia il bambino da solo salutandolo
6. L'estraneo ritorna
7. Il genitore ritorna e l'estraneo lascia la stanza

Osservazione a casa

Attaccamento sicuro B [Byng-Hall, 1995]

- Bambino e genitore giocano spesso insieme
- Comunicazioni affettuose e sensibili
- Emozioni negative del bambino accolte dal genitore
- Disponibilità fisica ed emozionale del genitore

Attaccamento insicuro/evitante A

[Byng-Hall, 1995]

- Strategia condivisa di attaccamento tra genitore e figlio è di mantenere la distanza fisica e d emotiva per ridurre la probabilità di un accesso emozionale che potrebbe portare al rifiuto o a ricordi dolorosi.
- Il prezzo da pagare è la mancanza di cure sensibili per il bambino in caso di bisogno.
- Il bambino non impara ad esplorare i sentimenti e l'intimità e, anche se apparentemente è molto indipendente, non è adattabile. Il gioco tende ad essere stereotipato e l'esplorazione è usata come distrazione dai bisogni di attaccamento.

Attaccamento insicuro/ambivalente C

[Byng-Hall, 1995]

- Genitore assente dal punto di vista emotivo anche se fisicamente accessibile
- I confini sono confusi, ruoli invertiti e il bambino, crescendo, diventa genitorializzato. Il genitore ha bisogno del conforto del figlio. Mancanza di confini e controllo reciproco eccessivo.
- Il rapporto è caratterizzato da un controllo reciproco e una grande attività di mind reading, il tutto per anticipare ogni potenziale allontanamento da parte dei genitori o del bambino.
- Una strategia consiste nel minacciare in modo ambivalente una maggiore distanza (indirettamente per stimolare la vicinanza).
- Perdita dell'autonomia del bambino

Attaccamento disorganizzato/disorientato D [Byng-Hall, 1995]

- Bambino non ha una strategia organizzata per affrontare il momento della riunione
- Genitori maltrattanti
- Genitore non ha in mente il bambino e l'ha iscritto in un copione del passato, genitore dissociato e coinvolto nel suo trauma interiore.
- Bambini più controllanti

Adult attachment Interview
(AAI, Main, Goldwin, 1985)

- Intervista che esplora il modello operativo interno di attaccamento dei genitori
- Colloquio con i genitori sulle esperienze relative alla loro infanzia
- Attribuire 5 aggettivi a ciascuno dei genitori e descrivere un episodio illustrativo
- Reazione dei genitori al turbamento dei figli
- Spiegazione del comportamento dei propri genitori
- Queste esperienze hanno influenzato la loro personalità di adulti

Caratteristiche associate agli attaccamenti genitore-figlio durante l'infanzia

	Sicuro (B)	Insicuro/evitante (A)	Insicuro/ambivalente (C)	Disorganizzato/disorientato (D) o (A+C)
<p>Pattern del bambino con la figura di attaccamento nella SS</p>	<p>Protesta e vuole il genitore. Al momento della riunione si calma rapidamente, riprende l'esplorazione</p>	<p>Non sembra preoccupato quando il genitore si allontana, si intrattiene con i giocattoli senza fantasia, non prestano attenzione quando il genitore ritorna.</p>	<p>Si aggrappano al genitore, protestano con forza e perseveranza contro la separazione, sono inconsolabili anche al momento della riunione.</p>	<p>Non hanno strategia coerente, conflitti approccio/evitamento</p>
<p>Genitore AAI Racconto Stile genitoriale</p>	<p>Autonomi/liberi Spiegazione coerente dell'infanzia prova empatia per le difficoltà dei propri genitori. Racconto chiaro, sintetico, veritiero, ordinato. Si sintonizza con i bisogni del bambino, risponde in modo adeguato perché a sua volta è stato capito quando era bambino Coerente</p>	<p>Insicuri respingenti Rifiuta l'importanza dell'attaccamento, nega offese o turbamenti relativi alla propria infanzia. Genitori idealizzati. Sembra che evita il dolore e quindi non riesce a stabilire legame empatico con figli Incoerente. DISIMPEGNATI</p>	<p>Insicuri/intrappolati Preoccupato per il passato È immerso ancora nei conflitti e nei dolori della propria infanzia Disponibile saltuariamente. A volte risponde ai bisogni del bambino a volte si affida a lui. Incoerente INVISCHIATI</p>	<p>Irrisolti Lutto e perdite non risolte e compiante. Risposte imprevedibili ed emotività dissociata. Incoerente Maltrattamento</p>
<p>Attaccamenti Distanza Strategia condivisa</p>	<p>Libero di andare e venire Mantiene il contatto reciproco</p>	<p>Distante Evitare la vicinanza emotiva e fisica. Mancanza di cure sensibili al bambino in caso di bisogno</p>	<p>Eccessiva vicinanza Controllo reciproco confini indistinti</p>	<p>Minaccioso/spaventato</p>

Lausanne triadic play [Corboz-Warnery 1993]

- Capacità del bambino di formare nella propria mente un'idea del tessuto di relazioni in cui è inserito "il senso interno di relazionalità" [Zavattini 2000]
- Setting LTP consente l'osservazione della relazione della triade:
 - Regolazione affettiva
 - Condivisione
 - Responsività empatica
- LTP:
 - 1) uno dei due genitori gioca col bambino mentre l'altro è semplicemente presente (2+1)
 - 2) è previsto uno scambio dei ruoli dei genitori (2+1)
 - 3) i membri della famiglia giocano insieme (3-insieme)
 - 4) i genitori interagiscono tra di loro senza coinvolgere il bambino
- Tempo libero (max 15 min)
- Disposizione a triangolo
- Valutazione dell' ALLEANZA FAMILIARE attraverso dimensioni di: partecipazione, organizzazione, attenzione

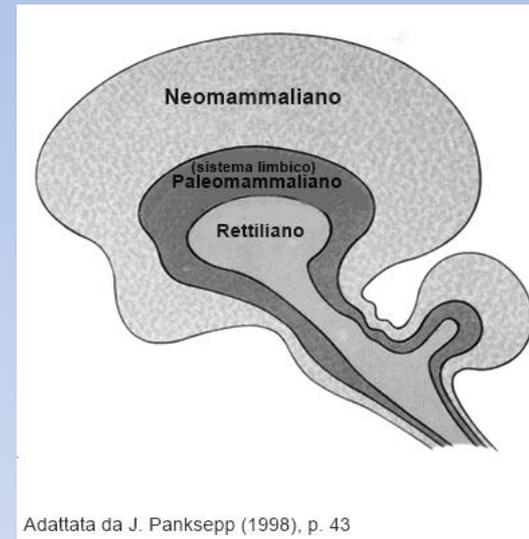
‘Terapia dell’affettività’ [E. Milonis, 2010]

L’asino come trasduttore di emozioni che ‘*mi riflette*’

- Terapie con gli animali sono terapie dell’affettività perché hanno come obiettivo quello di riacquistare fiducia nella propria capacità di esprimere emozioni
- Mi sento curato se qualcuno capisce i miei bisogni e vi risponde in modo adeguato, questo
 - mi fa sentire protetto, accolto, capito, importante e degno di essere amato
 - mi fa capire che posso esprimere i miei sentimenti senza averne paura o vergognarmi
 - fa capire che c’è qualcuno che sa comprendermi
 - mi permette di esplorare e crescere perché il mondo non è minaccioso, ma sa riservarmi sorprese positive
- L’esperienza fatta con le asine di contenimento, di rassicurazione, di cura, facilita il processo di separazione dalla figura di riferimento e di individuazione di sé come IDENTITA’ separata
- Attraverso la conoscenza dei propri sentimenti raggiungo la SICUREZZA che mi permette di correre il ‘rischio’ di staccarmi dalla certezze (genitore) ed esplorare il mondo (indipendenza) per costruirmi una mia identità
- Relazione mediata dall’animale come catalizzatore delle risorse per acquisire autonomia:
 - fisica, stare da soli, sentirsi capaci, individuarsi in un’identità separata, entrare in relazione con gli altri
- L’asino non è il terapeuta, è un facilitatore della relazione e un potenziatore-acceleratore di nuovi ‘apprendimenti’ e consapevolezza
- L’operatore resta sullo sfondo, ha una funzione di guida nel senso che a lui spetta il compito di interpretare i bisogni dell’utente e dell’asino, rispettando i tempi e le modalità di ciascuno di entrare uno nella sfera dell’altro, introducendo cambiamenti

Cervello trino [P. Mclean, 1973]

- Il primo cervello, il più antico collocato più basso nel cranio (tronco encefalico e cervelletto) è il cervello rettiliano. Corrisponde per l'appunto a quello dei rettili e controlla le funzioni vitali elementari (ritmo cardiaco, respirazione, sonno/veglia, alimentazione, attacco/fuga ecc.).
- Il secondo, posto al centro del cranio (sistema limbico) è il cervello paleomammaliano. Corrisponde a quello dei mammiferi e gestisce le emozioni. Controlla il comportamento parentale e stabilisce o riconosce gerarchie di dominanza e elabora le componenti comunicative non verbali della relazione (tutto ciò che viene passato attraverso corpo).
- Il terzo, più recente, collocato nella parte superiore del cranio, è il cervello neomammaliano che gestisce il ragionamento e il linguaggio.
- Noi umani abbiamo quindi contemporaneamente un cervello rettiliano per respirare, mangiare, dormire e riprodurci; un cervello paleomammaliano per provare emozioni e formare gruppi; un cervello neomammaliano per operare associazioni e ragionare su tutto questo.



Adattata da J. Panksepp (1998), p. 43

Sequestro emozionale [J.LeDoux, 1992]

- Le radici più antiche della nostra vita emotiva affondano nel senso dell'olfatto, lobo olfattivo (importanza per la riproduzione)
- Dal lobo olfattivo iniziano ad evolversi gli antichi centri emozionali che diventarono talmente grandi da circondare l'estremità cefalica del tronco cerebrale- sistema limbico – apprendimento e memoria (sopravvivenza)
- Ippocampo riconoscimento contesti (orso in uno zoo e orso nel cortile di casa)
- Amigdala (mandorla): ha funzione di archivio di memoria emozionale- significato degli eventi
- In caso di paura l'amigdala invia messaggi a tutte le parti del cervello (ormoni, muscoli, cuore, intestino)
- Sequestra emotivamente tutto il cervello anche la neocorteccia
- Input sensoriali (visivi e uditivi) arrivano dai sensi al talamo e poi all'amigdala, mentre un secondo segnale va dal talamo alla neocorteccia, quindi l'amigdala inizia a rispondere prima
- Neocorteccia (lobi prefrontali) producono una reazione correttiva più consona alla situazione
- Lobo prefrontale sede memoria di lavoro, disturbata come da rumori di sottofondo quando proviamo emozioni spiacevoli, ne consegue una performace che ne risente “non riusciamo a pensare”
- Lesioni delle vie amigdala-lobi prefrontali portano incapacità di prendere decisioni perché non si accede all'aspetto affettivo-emozionale degli eventi [Damasio, 1994]
- Cervello emotivo e cognitivo hanno stesso coinvolgimento nei processi di ragionamento

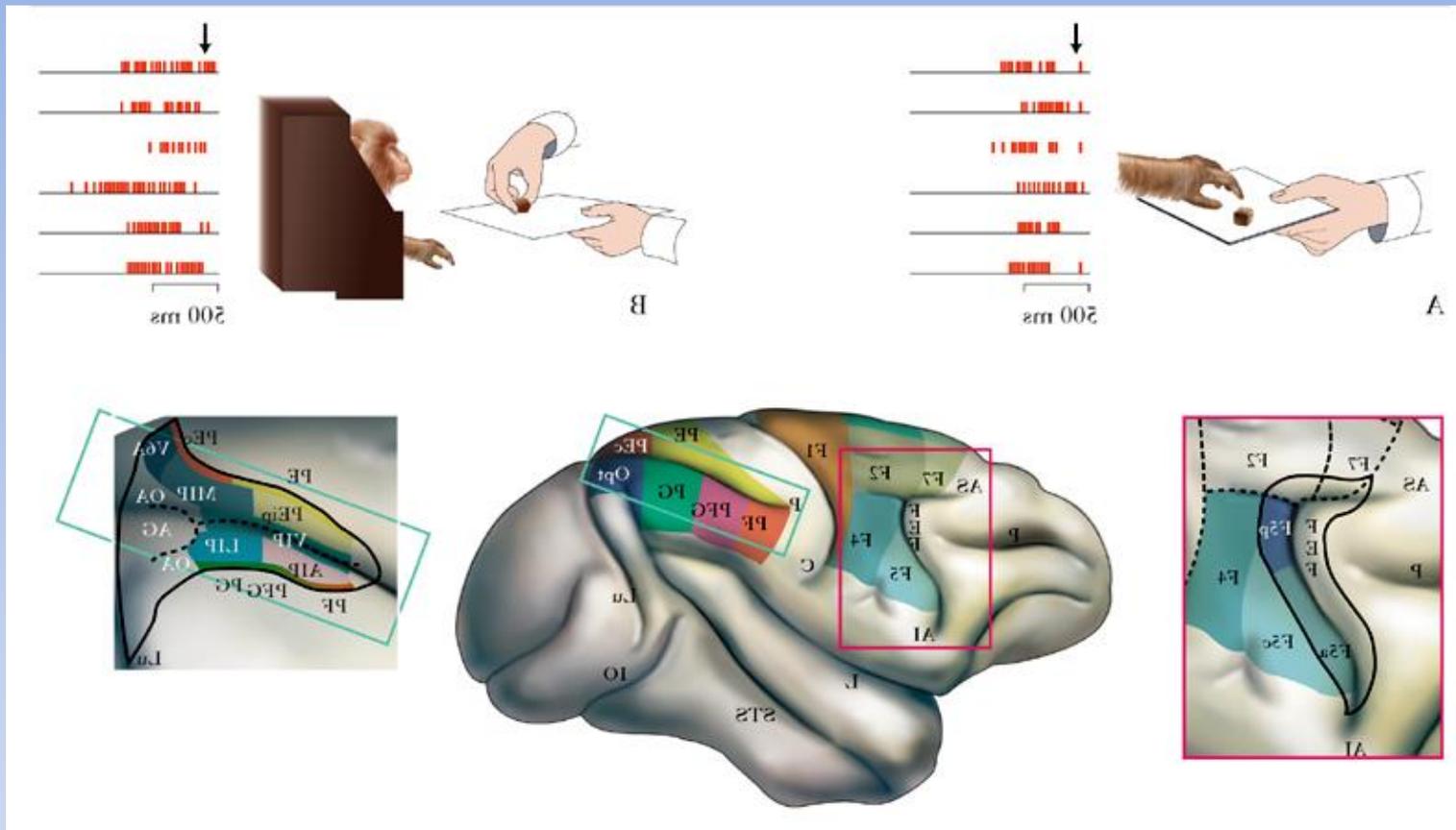
Neuroni specchio [Rizzolatti G., Senigaglia C., 2006]

- Idea prima della scoperta: aree motorie della corteccia cerebrale erano destinate a compiti meramente esecutivi, privi di alcuna effettiva valenza percettiva e tanto meno cognitiva
- Percezione → cognizione → movimento
- Neuroni specchio sono neuroni che si attivano in relazione non a semplici movimenti, ma a atti motori finalizzati, intenzionali (come afferrare, tenere, manipolare, avvicinare..) e che rispondono selettivamente alle forme e dimensioni degli oggetti sia quando stiamo per interagire con essi sia quando ci limitiamo ad osservarli
- Questi neuroni sono in grado di discriminare l'informazione sensoriale, selezionandola in base alla possibilità d'atto che essa offre, indipendentemente dal fatto che tali possibilità vengano concretamente realizzate o meno.
- Cervello che agisce comprende, comprensione pragmatica, prelinguistica che dà significato

Area F5 della scimmia

[Rizzolatti G., Senigaglia C., 2006]

- Neuroni di F5 non codificano per singoli movimenti, ma per atti motori (es. afferrare cibo)
- Anche se stessi muscoli coinvolti (es. afferrare e grattare), i neuroni F5 scaricano per atti motori (es. aprire la bocca e/o avvicinare oggetto e non cibo) e viceversa i neuroni scaricavano quando i movimenti erano diversi, ma l'obiettivo comune (selettivi nei confronti degli oggetti cibo vs non cibo, dimensione oggetto: sfera, cilindro, cubo)
- Neuroni F5 codificano anche per il tipo di conformazione che la mano deve avere adottare per eseguire l'atto (presa a pinza, a mano piena),
- Neuroni F5 hanno quindi anche funzioni visive riscontrata nell'area premotoria dell'uomo = F5 nella scimmia)
- Il significato: le risposte di funzione visiva di F5 sarebbero il desiderio della scimmia, una sua intenzione a fare...
- F5 connessa all'area intraparietale anteriore (AIP)
- Trasformazioni visuo-motorie legate all'afferrare dipendono dal circuito AIP-F5



- Info visiva → AIP (cingolo e frontale) → neuroni visuo-motori F5 → atto motorio → F1 corteccia motoria primaria - motoneuroni spinali
- Vista della tazza → appello ad agire → F5 e AIP reagiscono non allo stimolo come evento sensoriale, ma al suo significato → **COMPrensione**

Vocabolario di atti motori

[Rizzolatti G., Senigaglia C., 2006]

- F5 contiene un vocabolario di atti motori le parole sarebbero le popolazioni di neuroni
 - Scopo generale (afferrare, rompere, tenere..)
 - Maniera di eseguire atto (presa a pinza, a tutta mano...)
 - Segmentazione temporale dell'atto dei movimenti

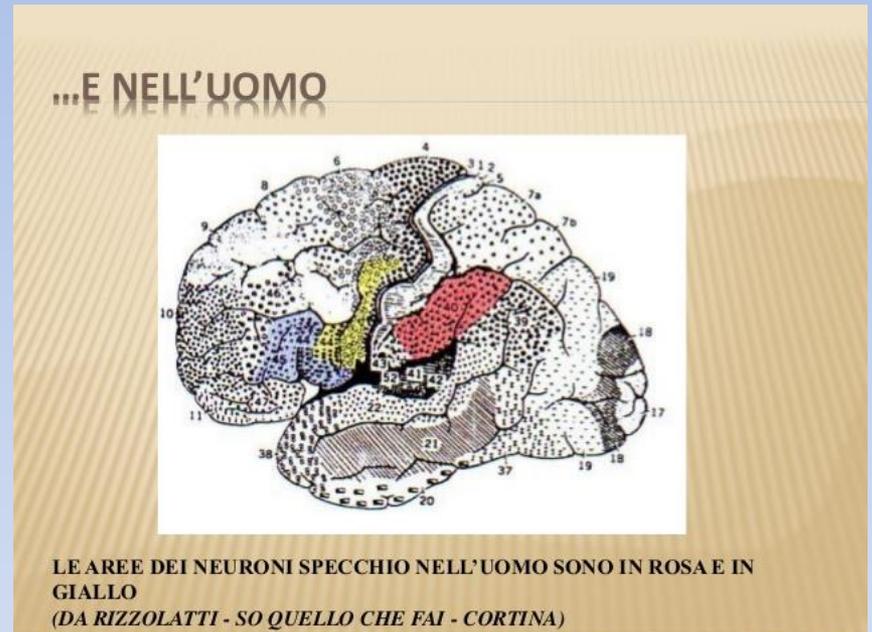
Conseguenze:

- Interagiamo con gli oggetti quasi sempre nello stesso modo
- Facilita l'associazione tra gli atti e le affordances visive estratte da neuroni AIP
- Serbatoio azioni

Neuroni specchio nell'uomo

[Rizzolatti G., Senigaglia C., 2006]

- Area 44 brodmann (parte posteriore area di Broca)+ corteccia premotoria e lobo parietale inferiore= F5 scimmia
- Neuroni specchio nell'uomo a differenza che nella scimmia codificano per atti transitivi che intransitivi, è in grado di selezionare sia il tipo d'atto che la sequenza di movimenti che la compongono, non necessitano di un'effettiva interazione con gli oggetti, attivandosi anche quando l'azione è semplicemente mimata



COMPRESIONE SIGNIFICATO DELLE AZIONI ALTRUI

Funzione dei neuroni specchio

[Rizzolatti G., Senigaglia C., 2006]

- Rappresentazione motoria interna (es. suonare violino)- possibilità di apprendere via imitazione
- Riconoscimento e **COMPRESIONE DEL SIGNIFICATO** degli “eventi motori”, degli atti degli altri
- Modo migliore di raggiungere l’oggetto è guardare nella sua direzione. Ogni volta che guardiamo qualcuno compiere un atto del genere, il nostro sistema motorio **ENTRA IN RISONANZA**, consentendoci di riconoscere l’aspetto attenzionale dei movimenti osservati e di comprendere il tipo d’azione
- Coordinano l’informazione visiva con la conoscenza motoria dell’osservatore
- Apprendimento nuove azioni
 - Imitazione di pattern di azioni nuove: area 46 Brodmann (memoria di lavoro), responsabile di ricombinazione dei singoli atti motori, e della definizione di un nuovo pattern d’azione, il più possibile corrispondente a quello osservato
 - Affinchè vi sia imitazione vi deve essere un controllo sui neuroni specchio, questo è svolto dal lobo frontale

Neuroni specchio e comunicazione

[Rizzolatti G., Senigaglia C., 2006]

- Evoluzione dei neuroni specchio, originariamente deputato al riconoscimento di atti transitivi manuali (afferrare, tenere, raggiungere..) e orofacciali (mordere, ingerire), ha fornito il substrato neuronale per la comparsa delle prime forme di comunicazione interindividuali (pointing)- evoluzione della capacità di comunicare prima coi gesti poi con le parole
- È la mano più della bocca che consente di includere in una relazione a due 'l'altro'
- Proto-segni manuali, vocalizzazioni, gesti pantomimici –funzione comunicativa sotto controllo dell'area di Broca

Risonanza emotiva [Rizzolatti G., Senigaglia C., 2006]

- Vantaggi adattivi della risonanza emotiva
- Dopo due o tre giorni di vita il neonato sembra distinguere un volto triste da uno felice e intorno al terzo mese i bambini sviluppano una “consonanza affettiva” con la madre al punto da riprodurre in modo più o meno sincronizzato espressioni facciali o vocalizzazioni che ne riflettono lo stato emotivo.
- Disgusto: lobo dell’insula- area anteriore connessa con centri olfattivi e gustativi e da STS (neuroni che rispondono alla vista delle facce), centro di integrazione viscero-motoria(aumento battito, pupille, conati vomito); regione posteriore connessioni con aree corticali uditive.
- Parte anteriore dell’insula si attiva sia quando proviamo disgusto sia quando vediamo facciali di disgusto degli altri
- Risonanza emotiva non significa empatia

Intelligenza emotiva [Goleman, 1995]

- Capacità di motivare se stessi e di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni; di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione, di modulare i propri stati d'animo evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare e la capacità di essere empatici e di sperare
 - Conoscenza delle proprie emozioni
 - Controllo delle emozioni
 - Motivare se stessi
 - Riconoscimento delle emozioni altrui
 - Gestione delle relazioni

Intelligenza multipla [Gardner, 1983]

1. Verbale
2. Logico-matematica
3. Capacità spaziale (artista)
4. Genio cinestetico
5. Talento musicale
6. Interpersonale
7. Intrapsichica

EMOZIONI [Goleman, 1995]

- Quando siamo in COLLERA il sangue affluisce alle mani e questo rende più facile afferrare un'arma o sferrare un pugno l'avversario; la frequenza cardiaca aumenta e una scarica di ormoni, fra i quali l'adrenalina genera un impulso di energie abbastanza forte da permettere un'azione vigorosa[Goleman, 1995]
- Se abbiamo PAURA, il sangue fluisce verso i grandi muscoli scheletrici per esempio quelli delle gambe, rendendo così più facile la fuga e al tempo stesso facendo impallidire il volto, momentaneamente meno irrorato, allo stesso tempo il corpo si mobilita, come congelato, anche solo per un momento, forse per valutare se non convenga nascondersi. I circuiti dei centri cerebrali preposti alla regolazione della vita emotiva scatenano un flusso di ormoni che mettono l'organismo in uno stato generale di allerta, preparandolo all'azione, fissando l'attenzione sulla minaccia che incombe per valutare quale sia la risposta migliore[Goleman, 1995]
- la TRISTEZZA ha la funzione fondamentale di farci adeguare a una perdita significativa ad esempio un grande delusione o la morte di qualcuno che ci era particolarmente vicino. Essa comporta una caduta di energia e di entusiasmo verso le attività della vita, in particolare per le distrazioni e i piaceri – e, quando viene più profonda e si avvicina alla depressione, ha l'effetto di rallentare il metabolismo. La chiusura in se stessi ,che accompagna tristezza, ci dà l'opportunità di elaborare il lutto per una perdita oppure una speranza frustrata, di comprendere le conseguenze di tali eventi nella nostra vita e, quando l'energia ritorna , di essere pronti per nuovi progetti. Può darsi che un tempo, questa caduta di energia servisse a tenere i primi esseri umani vicino ai loro rifugi e quindi, al sicuro, quando erano tristi, perciò vulnerabili[Goleman, 1995]

- nella FELICITÀ uno dei principali cambiamenti biologici sta nella maggiore attività di un centro celebrare che inibisce i sentimenti negativi, aumenta la disponibilità di energia, insieme all' inibizione dei centri che generano pensieri angosciosi. Tuttavia parte uno stato di quiescenza che consente all'organismo di riprendersi più rapidamente dell'attivazione biologica causate da emozioni sconvolgenti, non si riscontrano particolari cambiamenti fisiologici. Questa configurazione offre all'organismo un generale riposo, e lo rende non sono disponibile ed entusiasta di qualunque compito debba prendere, ma anche pronto a battersi per gli obiettivi diversi. [Goleman, 1995]
- L'AMORE i sentimenti di tenerezza, la soddisfazione sessuale comporta il risveglio del sistema parasimpatico, in altre parole si tratta della mobilitazione opposta a quella che abbiamo visto nella reazione di combattimento fuga tipica degli paura e della collera. La mobilità parasimpatica - che potremmo anche chiamare risposta di rilassamento- si avvale di un insieme di reazioni che interessano tutto l'organismo, inducono uno stato generale di calma e soddisfazione tale da facilitare la cooperazione[Goleman, 1995]
- nella SORPRESA il sollevamento delle sopracciglia consente di avere una visuale più ampia, di far arrivare più luce sulla retina. Questo permette di raccogliere un maggior numero di informazioni sull'evento inatteso, contribuendo alla sua comprensione e facilitando la rapida formulazione del miglior piano d'azione[Goleman, 1995]
- in tutto il mondo l'espressione di DISGUSTO è la stessa e invia il messaggio medesimo: qualcosa offende il gusto o l'olfatto, anche metaforicamente. Come aveva già osservato Darwin l'espressione facciale del disgusto - il labbro superiore sollevato lateralmente mentre il naso accenna da arricciarsi - indica il tentativo primordiale di chiudere le narici colpiti da un odore nocivo o disputare un cibo velenoso[Goleman, 1995]

Famiglia

- Come definire una famiglia?
- Impossibilità di definire la famiglia indipendentemente dal contesto culturale in cui è inserita
- Eterogeneità (fam. nucleare, estesa, composta da rapporti di parentela non di tipo coniugale, ricomposta, monogenitoriale, con coppia omosessuale...) → molteplicità → COMPLESSITÀ
- Famiglia come unità di persone in interazione reciproca (INTERDIPENDENZA DEI MEMBRI) → FAMIGLIA COME SISTEMA

LE RELAZIONI FAMILIARI: DIMENSIONI E LIVELLI DI ANALISI [Fruggeri, 1997]

Livelli	Dimensioni	
	Interattiva/strutturale	Simbolica
Individuale	Comportamenti, ruoli dei singoli membri che si combinano e connettono nel gruppo familiare	Rappresentazioni e sistemi di credenze personali che si coordinano nelle interazioni familiari
Interpersonale (relazione tra i componenti)	Processi interattivi, gerarchie, confini, stili comunicativi	Rappresentazioni e sistemi di credenze condivisi da tutti i membri della famiglia
Sociale (relazione della famiglia con l'esterno)	Condizione socio-economica, rapporti della famiglia con e nell'ambiente sociale, rapporti di potere	Rappresentazioni sociali, stereotipi, pregiudizi, ideologie

Famiglia che promuove benessere e crescita dei suoi membri

- Processi in cui è coinvolta: favorire la coesione del gruppo (identità) e promuovere l'autonomia dei singoli membri (differenziazione)
 - Modalità con cui i conflitti vengono negoziati all'interno del gruppo
 - Modalità con cui disagi e sofferenze vengono affrontati
 - Modalità specifiche di ogni famiglia nell'utilizzare le proprie risorse

CONFLITTO- CRISI- MOLTEPLICITÀ

CONFLITTO

Diversità → genera e innesca
processi evolutivi e di
innovazione

CRISI

Disagio e sofferenza
accompagnano le crisi
NECESSARIE TRANSAZIONI-
NUOVE E ORGANIZZAZIONI

MOLTEPLICITÀ

No patologia, ma nemmeno
riduttivamente 'normali'
COMPLESSITÀ DELLE
DINAMICHE RELAZIONALI E
UTILIZZO RISORSE

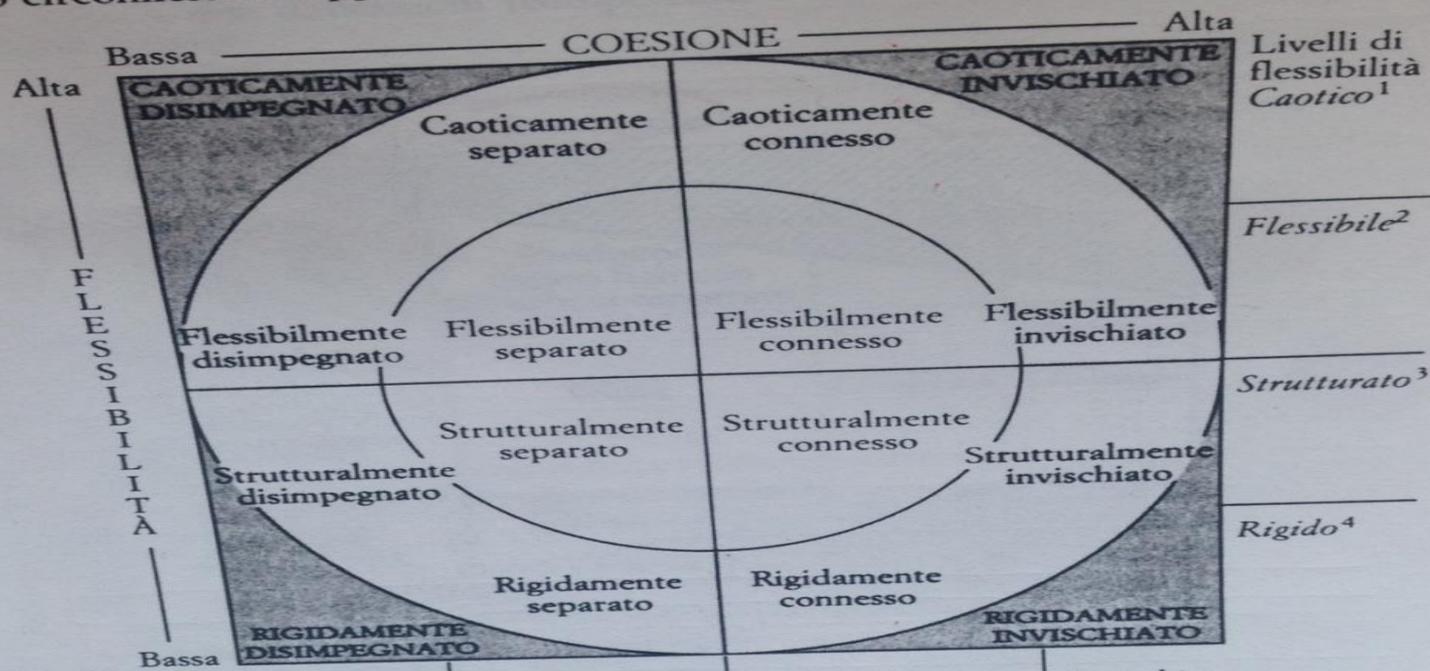
Normalità delle famiglie

- La normalità non può essere definita a prescindere dal contesto socio-temporale in cui sono inserite le famiglie
- Non può essere definita a prescindere dalle configurazioni familiari, risorse, vincoli, valori familiari, culturali o eventi che la famiglia si trova ad affrontare
- Famiglia 'normale' → normalità delle famiglie

Famiglia come sistema

- Interdipendenza delle relazioni che lega i membri della famiglia, la cui specificità (identità) dipende dall'appartenenza a quella famiglia.
- **Natura circolare delle relazioni** (tra i membri dentro al famiglia e nell'interazione con l'esterno) → processo morfostatico (garantisce continuità e stabilità)- morfogenetico (regola le trasformazioni)

FIGURA 2.1
Modello circonflesso: mappa della coppia e della famiglia



Livelli di coesione Equilibrio «io-noi»:	Disimpegnato	Separato	Connesso	Invischiato
Vicinanza:	- io - poca vicinanza	- io - noi - da scarsa a moderata vicinanza	- io - noi - vicinanza da moderata ad alta	- noi - vicinanza molto alta
Lealtà:	- carenza di lealtà	- scarsa lealtà	- discreta lealtà	- forte lealtà
Indipendenza/dipendenza:	- forte indipendenza	- interdipendenza (più indipendenza che dipendenza)	- interdipendenza (più dipendenza che indipendenza)	- forte dipendenza

- ¹ - mancanza di leadership
- cambiamenti eccessivi di ruolo
- disciplina erratica
- cambiamento eccessivo
- ³ - leadership a volte condivisa
- ruoli stabili
- disciplina parzialmente democratica
- cambiamento quando richiesto

- ² - leadership condivisa
- condivisione dei ruoli
- disciplina democratica
- cambiamento quando richiesto
- ⁴ - leadership autoritaria
- rari cambiamenti di ruolo
- disciplina severa
- cambiamento troppo limitato

○ Bilanciato ○ Intermedio ■ Estremo

Interdipendenza tra processi simbolici e dinamiche familiari

- I comportamenti interpersonali sono determinati dalle rappresentazioni che i soggetti hanno della situazione interattiva → in funzione del SIGNIFICATO attribuito alle azioni
- Le credenze condivise dai membri della famiglia rappresentano il contesto simbolico stabile che dà senso all'esperienza individuale e congiunta, organizza i comportamenti tra i membri e in relazione all'esterno.
- La dinamica interattiva si configura come una continua coordinazione di azioni e significati, all'interno della quale le idee di ogni individuo lo portano a comportarsi in modo da confermare o sostenere le idee di ogni altro membro della famiglia secondo uno schema nel quale il comportamento di ognuno è cognitivamente coerente con il comportamento di tutti gli altri

Script familiari [Byng-Hall, 1995]

- Aspettative condivise della famiglia di come i ruoli familiari debbano essere rispettati all'interno di contesti differenti
- Aspettativa: anticipazione di ciò che deve essere detto o fatto all'interno delle relazioni
- Ogni membro della famiglia ha, codificata nella propria mente, l'intera trama familiare, ma si identifica maggiormente in determinati ruoli, e, a sua volta, viene identificato da altri in particolari ruoli
- Script ripetitivi, correttivi improvvisati

- I rituali famigliari sono una sottocategoria di scrip familiari e rappresentano le aspettative condivise di come la famiglia interagirà in particolari occasioni. Sono rappresentazioni simboliche che celebrano particolari funzioni (matrimoni, funerali..)
- Miti familiari, stereotipi e storie familiari rappresentano sistemi di credenze-processi simbolici

Processi simbolici della famiglia

- I valori e le aspettative familiari concorrono non solo a stabilire la qualità del funzionamento familiare, ma anche a determinarlo → costruzione della realtà familiare
- Le storie della famiglia: modo individuale e/o collettivo di dare forma e senso all'esperienza dei singoli membri. Assolvono la funzione di differenziare la famiglia dal resto del mondo, costruendone l'identità, ma anche di favorire l'integrazione con la realtà, regolandone i rapporti con l'esterno.[Bruner, 1990]
- Dalle storie si evincono:
 - valori e principi
 - modi attraverso cui i membri si definiscono
 - modalità che caratterizzano l'identità del gruppo
 - spiegazioni che danno dei rapporti

Sistemi di credenze: mito familiare

- “...un certo numero di opinioni ben sistematizzate condivise da tutti i componenti della famiglia, concernenti i reciproci ruoli familiari e la natura delle loro relazioni... clichés... [Ferreira]
- Che cosa la famiglia è o dovrebbe essere
- Azioni dei componenti della famiglia, processi di decisione e risoluzione dei problemi
- Il mito non viene mai messo in discussione, né verificato
- L’adesione dei membri al mito si esprime in modo analogico, nelle pratiche quotidiane, nei rituali familiari
- Il mito si attualizza attraverso la comunicazione, ma non può essere esso stesso oggetto di comunicazione (veto a metacomunicare è il suo elemento costitutivo che lo alimenta e perpetua)
- La idee promosse dal mito non si modificano con l’esperienza che invece viene interpretata in modo da essere coerente col mito(a volte la realtà viene quindi rifiutata o connotata negativamente)
- Hanno funzione difensiva per mantenere aggregazione famiglia, permettono di evitare conflitti, eventi dolorosi percepiti come distruttivi
- Non permettono il cambiamento, l’evoluzione

Esempi di miti familiari

- Il mito dell'armonia: siamo tutti felici, nella nostra famiglia non ci sono problemi, noi saremo sempre felici
- Il mito della pseudimutualità: nelle “buone famiglie”, i componenti non litigano mai e sono sempre d'accordo
- Il mito della salvezza e redenzione: non siamo responsabili di ciò che ci succede, siamo vittime della sfortuna, del fato, dell'ingiustizia, ma un giorno saremo redenti
- Il mito del capro espiatorio: tutti i problemi sono dovuti ad un membro della famiglia
- Il mito del catastrofismo: tutti i componenti familiari devono conformarsi a certi vincoli per evitare conseguenze catastrofiche che i membri della famiglia. Altrimenti, il membro 'debole', quello che 'non è in grado di sopportare', muore o diventa disarmato
- Il mito dell'unità: tutte le persone estranee alla famiglia sono considerate potenzialmente nemici e non degne di fiducia. Quindi tutti i componenti della famiglia devono essere solidali fra loro, indipendentemente da quello che succede
- Il mito della trasparenza: “ noi nella nostra famiglia ci diciamo sempre tutto”
- Il mito dell'incomunicabilità: “non riusciamo a capirci”, “è impossibile parlare”

Sistemi di credenze: paradigma familiare

- Modi in cui la famiglia costruisce l'ambiente sociale e di stessa in rapporto ad esso
- Modalità tipiche di funzionamento della famiglia sia in termini di credenze sia in modelli di azione familiare
- Ha la funzione di orientare il comportamento dei componenti della famiglia e di fornire loro un punto di riferimento per far fronte al nuovo/diverso
- Si formano e si trasformano attraverso processi interpersonali e sociali ≠ mito familiare

Rappresentazioni sociali (Moscovici, 1984)

- modo specifico di esprimere la conoscenza in una società e nei gruppi che la compongono.
- Elaborazione (ri-costruzione sociale) di un oggetto sociale da parte di una comunità che permette ai suoi membri di comportarsi e comunicare in modo comprensibile.
- Sono sistemi di valori, idee, pratiche con la funzione di:
 - Stabilire un ordine che renda capaci gli individui di orientarsi nel mondo materiale e sociale e di dominarlo
 - Rendono possibile la comunicazione tra i membri di una comunità, fornendo loro un codice per lo scambio sociale e un codice per denominare e classificare in modo non ambiguo i vari aspetti del loro mondo e la loro storia individuale e di gruppo
- Fanno corrispondere ad un significato un'immagine e viceversa

Dimensioni del paradigma familiare[Reiss]

Dimensione	Idea che la famiglia ha del mondo sociale	idea che la famiglia ha di se stessa	Comportamento nella soluzione di problemi
<i>Configurazione</i>			
Alta	Ordinato, comprensibile	Competente e capace di gestire gli eventi	Efficace, riconosce schemi e principi
Bassa	Caotico, incontrollabile	Impotente minacciata	Inefficacie, superficiale
<i>Coordinazione</i>			
Alta	Ritiene di essere percepita come gruppo unitario	Gruppo delimitato e coeso, con un destino comune	Cooperativa, coerente, comunicazione ricca e chiara
Bassa	Ritiene di essere percepita come insieme di individui separati	Aggregato di individui debolmente connesso	Scarsa cooperazione e comunicazione povera, disaccordi frequenti
<i>Chiusura</i>			
Aperta all'informazione	Nuovo intrigante	Si evolve e cambia con l'esperienza	Valuta soluzioni alternative
Chiusa all'informazione	Noto, familiare, che ricorda il passato	Stabile, tradizionale, in continuità con il passato	Soluzioni sono imposte precocemente senza considerare alternative

Sistemi di credenze: stereotipi familiari

- Idee e valutazioni condivise sulle famiglie
- L'appartenenza familiare rappresenta un aspetto determinante nella percezione della persona
- Gli stereotipi familiari influenzano anche l'immagine che l'individuo ha di se stesso
- Non vengono visti gli aspetti positivi e le risorse delle famiglie non nucleari
- Importanza di come le famiglie interpretano lo stereotipo, delle risorse che hanno a disposizione per far fronte allo stereotipo, come possono contribuire al cambiamento dello stereotipo

La categorizzazione della realtà

- Categorizzazione: processo attraverso cui, secondo particolari modalità, in una data cultura, l'individuo organizza l'informazione (nuova) che riceve dall'ambiente in cui è inserito (J. Bruner)
- La persona tende a trascurare eventuali differenze tra soggetti che siano equivalenti nelle loro funzioni e nel significato, così come tende a non rilevare le somiglianze tra le credenze e i sentimenti propri e quelli di altri da lui considerati differenti
- Adattare le nuove informazioni (selezionandone caratteristiche) a schemi già familiari
- Processo socio-cognitivo che tende sia ad esagerare le differenze tra raggruppamenti o insiemi di oggetti, sia a minimizzare le differenze tra oggetti appartenenti alla stessa categoria. [Tajfel]
- L'informazione sull'appartenenza categoriale influenza molto il giudizio di valore che si sa su una persona – lo stereotipo che ci si forma su essa.

Categorizzazione sociale e processi intergruppi [Sherif]

- Se due gruppi che sono in rapporto tra di loro si pongono degli scopi competitivi giungeranno rapidamente ad un conflitto intergruppi
- Se due gruppi in rapporto tra di loro si pongono SCOPI SOVRAORDINATI giungeranno ad una cooperazione reciproca (obiettivi equipe di lavoro)
- il fatto solo di appartenere ad un gruppo con un destino comune (interdipendenza di Lewin) suscita nei soggetti che compongono il gruppo una discriminazione positiva a favore del proprio gruppo
- Processi di differenziazione categoriale (Doise): i comportamenti di differenziazione sociale partono dal processo di categorizzazione sociale (ingroup-outgroup)

- Per spiegare i fenomeni intergruppi non è sufficiente la categorizzazione sociale, ma anche che l'appartenenza ad un gruppo sia rilevante per l'immagine di sé dei soggetti che compongono quel gruppo
- Ricerca di un'identità positiva partendo dall'appartenenza ad un gruppo
- Tendenza al mantenimento di una specificità positiva del proprio gruppo rispetto ad un altro → sostegno e valorizzazione della propria identità sociale [teoria del confronto sociale di Festinger 1954: spinta a confrontarsi con gli altri] → ci confrontiamo con persone con abilità uguali o leggermente inferiori, questo mantiene alta la stima di noi stessi

Costruzione sociale dell'identità

- Quella parte dell'immagine di sé di un individuo che deriva dalla sua consapevolezza di appartenere ad un gruppo sociale unita al valore e al significato emotivo attribuito a tale appartenenza [Tajfel,1981]

La complessità delle relazioni

- L'utente, la sua famiglia, ma anche il nostro gruppo di lavoro appartiene ad un sistema di relazioni con la sua storia ancor prima di entrare in relazione con me
- Entrare in relazione significa influenzarsi a vicenda, ogni incontro è portatore di trasformazioni e anch'io (operatore) non posso restare quello di prima
- L'interazione comunicativa porta alla costruzione di nuovi significati condivisi

- Quello che conosco dell'altro è il suo modo di comunicare: cosa mi sta dicendo con le parole, e con il CNV? Qual è la richiesta relazionale che mi pone?

Alcuni interrogativi: l'uso di euristiche e scorciatoie mentali

- L'autoconsapevolezza dei miei processi di categorizzazione sociale
- L'errore di attribuzione fondamentale= tendenza a ricondurre dei comportamenti disfunzionali della persona esclusivamente ad una sua patologia o al suo contesto familiare
- L'uso della generalizzazione: "Fa sempre così..." "non è mai..."

Alcune domane autoriflessive

- Proviamo a camminare nelle sue scarpe, come ci sentiremmo?
- Cosa mi comunica allora l'utente con il suo modo di relazionarsi?
- Cerchiamo di vedere la funzione adattativa e di sopravvivenza del sintomo...
- Guardiamo una cosa alla volta
- Utilizziamo una comunicazione consapevole ed intenzionale

Comunicazione

- **COMUNICAZIONE** = "porre in comune", "diffondere"
- Si definisce **comunicazione** qualsiasi passaggio d'informazione che si verifichi all'interno del sistema, indipendentemente dal mezzo che viene usato per comunicare e indipendentemente dal fatto che i membri che comunicano ne abbiano o no coscienza. E' fortemente legata al linguaggio e riguarda aspetti sia di ordine cognitivo che emotivo.

Settori della comunicazione

- Sintattico: struttura (codificazione)
- Semantico: significato
- Pragmatico: effetti sul comportamento

Gli assiomi della comunicazione

[Watzlavick, Beavin, Jackson 1967]

Pragmatica, cioè l'analisi delle influenze che la comunicazione ha sul comportamento.

1. Impossibilità di non comunicare
2. Ogni comunicazione ha un aspetto di contenuto e uno di relazione
3. La punteggiatura è fondamentale per la strutturazione di qualsiasi comunicazione
4. Una comunicazione può essere analogica o numerica
5. Tutti gli scambi di comunicazione sono simmetrici o complementari

1° Assioma

“NON SI PUO’ NON COMUNICARE”

Il comportamento non ha un suo opposto

COMPORAMENTO

(attività-inattività-parole-silenzi)

=

COMUNICAZIONE

2° Assioma

- Ogni comunicazione ha un aspetto di CONTENUTO (notizia o informazione) e uno di RELAZIONE (il modo in cui si dà un'informazione),
- Il secondo classifica il primo (METACOMUNICAZIONE) (es: “sto scherzando...”, “mi sto arrabbiando...”, urlare...)

3° Assioma

***“LA NATURA DI UNA RELAZIONE DIPENDE
DALLA PUNTEGGIATURA DELLE SEQUENZE
DI COMUNICAZIONE FRA I PARTECIPANTI”***

marito: *“lo mi chiudo in me stesso perche’ tu
brontoli”*

moglie: *“lo brontolo perche’ ti chiudi in te stesso”*

4° Assioma: Una comunicazione può essere analogica o numerica

Comunicazione NON VERBALE

- Tutti i mezzi di espressione al di fuori della parola: le azioni la postura del corpo, i movimenti nello spazio, i movimenti del capo e del corpo, le espressioni del volto, il tono della voce, le pause, il ritmo della voce e del susseguirsi delle parole.
- Importanza del contatto oculare
- La CNV trasmette lo stato emotivo delle persone e la tipologia di relazione tra i partecipanti (“ho voglia di stare con te”)
- Differenze culturali nella manifestazione delle emozioni

Comunicazione VERBALE

- Presuppone un codice composto di termini, cioè di parole conosciute ed organizzate in frase ed in discorso secondo regole comuni ad un determinato gruppo (linguistico e culturale), vale a dire secondo una grammatica ed una sintassi proprie di quella determinata lingua.
- Fornisce anche numerose informazioni riguardo la classe sociale, la formazione, la provenienza geografica, la personalità, ecc. di chi sta parlando

5° Assioma

- Tutti gli scambi di comunicazione sono **SIMMETRICI** (fondati sull'UGUAGLIANZA) o **COMPLEMENTARI** (one up...one down)
- Scambio simmetrico: i partecipanti si considerano sullo stesso piano (sociale, affettivo, di ruolo, ecc.)
- Comunicazione complementare: quando uno dei partecipanti occupa una posizione che è considerata da entrambi superiore o inferiore in funzione, per esempio, del ruolo o della competenza.
- Simmetria e complementarietà non sono posizioni rigide; la relazione può modificarsi, nel tempo, verso una o l'altra direzione.

Comunicazione efficace: assertività

“L'assertività è la capacità del soggetto di utilizzare in ogni contesto relazionale, modalità di comunicazione che rendano altamente probabili reazioni positive dell'ambiente e annullino o riducano la possibilità di reazioni negative”.

Libet e Lewinsohn

La comunicazione assertiva

E' un metodo di interazione con gli altri fondato su alcuni elementi quali:

- Un comportamento partecipe attivo e non "reattivo"
- Un atteggiamento responsabile, caratterizzato da piena fiducia in sé e negli altri
- Una piena e completa manifestazione di sé stessi, funzionale all'affermazione dei propri diritti senza la negazione di quelli altrui e senza ansie o sensi di colpa
- Un atteggiamento aperto, che non usi etichette, stereotipi e pregiudizi
- La capacità di comunicare i propri sentimenti in modo chiaro e diretto, non minaccioso o aggressivo.

Comunicazione come relazione

- Accettazione incondizionata
- Attenzione fisica: postura, contatto oculare (attenzione psicologica)
- L'empatia *“camminare nelle scarpe dell'altro”*
- Ascolto attivo, parafrasi, riflettere i sentimenti
- Messaggio io- messaggio tu

Assumere un ruolo di ascolto attivo

- Guardare l'altro quando parla
- Assumere una posizione curvata verso l'altro e di attenzione con tutto il corpo
- Assumere una posizione di apertura e rilassatezza
- Guardare con interesse e ascoltare attentamente
- Fare cenni col capo per mostrare attenzione e coinvolgimento

L'ascolto attivo trasmette

- Guardare in faccia l'altro e mantenere un contatto oculare. Questo comportamento gli dice: ***“Sono qui con te, mi interessi, mi interessa il tuo benessere”***
- Assumere una postura INCLINATA verso l'altro. : ***“Sono interessato e coinvolto”***
- Assumere un atteggiamento di APERTURA. Questo comportamento dimostra capacità recettiva e disponibilità
- Assumere una postura RILASSATA. ***“Ho energia per te, per ascoltarti e lavorare insieme. Non mi fa paura farmi carico di te”***

L'ascolto attivo

- Consiste nel lasciare parlare l'altro; ascoltarlo per cercare di capire cosa dice (la descrizione dei fatti) e quali siano i suoi vissuti a riguardo.
- **CENNI DI ATTENZIONE**: “Capisco”, annuire, chinarsi verso l'altra persona, sorridere, aggrottare le sopracciglia
- **ECO**
- **FRASI INVITO**
- **DOMANDE APERTE**. Incoraggiano le persone a esplorare i propri sentimenti e pensieri. Mentre le domande CHIUSE forzano una determinata risposta
- Mi puoi dire qualcos'altro?
- Che ti sembra di questo?
- Come ti senti in questo momento?
- Da dove vorresti iniziare?
- Vuoi parlarmi un po' di...?
- Che impressione hai...?
- A cosa ti fa pensare...?

Fare da specchio

- Le prime risposte che possiamo offrire all'altro saranno parole semplici che **RIFLETTERANNO** i suoi sentimenti, mostrandogli attraverso il nostro tono di voce, espressione del volto e gesti che abbiamo capito ciò che prova. Cerchiamo di prestargli noi le parole per aiutarlo ad esplorare i suoi sentimenti, dando loro un nome. Questo gli fa capire che l'abbiamo capito e facilita nell'altro una chiarezza sulle sue emozioni.

Restituzione

- Dopo esserci concentrati sul racconto, facciamo capire all'altro che lo capiamo: formuliamo, cioè, la **PARAFRASI** ripetendo con le nostre parole ciò che lui ha detto.
- In questo modo gli mandiamo un feedback che dimostra, non solo che lo abbiamo attentamente ascoltato, ma soprattutto che lo abbiamo compreso, in caso contrario sarà proprio lui a correggerci e noi lo inciteremo a spiegarci meglio la sua situazione.
- **GIUSTIFICAZIONE** indagare il significato e la gravità che ha per l'altro il contenuto del suo racconto

Riassunti e domande chiave

- Riassumere spesso quello che il ragazzo lo aiuta ad organizzare le idee e fare ordine sui fatti, inoltre gli comunica che lo stiamo ascoltando con attenzione
- **DOMANDE CHIAVE:** per stimolare il problem solving
 - Cosa è successo?
 - Come ti senti?
 - Cosa si potrebbe fare?
 - Cosa pensi di fare?
 - Chi ti potrebbe aiutare?
 - Se tua madre/padre fosse qui cosa ti direbbe?

Le barriere alla comunicazione Gordon 1991

Messaggio in seconda persona (messaggio-tu): ***“Tu sei così”***

- (Tu) finiscila! (Comandare)
- (Tu) faresti meglio a calmarti altrimenti vedi cosa ti succede (Avvisare)
- (Tu) sei grande abbastanza per giudicare! (fare la morale)
- (Tu) puoi farlo se ci provi (usare argomentazioni logiche)
- (Tu) fai come ti ho detto (comandare, fornire soluzioni)
- (Tu) non ti stai comportando in modo responsabile (criticare)
- (Tu) ti stai comportando come un bambino (definire)
- (Tu) di solito sei molto bravo (fare complimenti)
- (Tu) ti sentirai meglio domani (rassicurare)
- Perché (tu) l'hai fatto? (fare domande inquisitorie)
- (Tu) ti credi di essere Einstein (fare del sarcasmo)

Conseguenze delle barriere della comunicazione

- Sono messaggi che concentrano l'attenzione esclusivamente sull'altro, è un giudizio globale sulla persona che non si sente né accolta, né accettata, bensì attaccata e criticata
- Questa dovendosi difendere, non può ascoltarsi dentro e si sente arrabbiata, triste, impaurita e frustrata

Messaggio in prima persona: “Io...”

- *“ A me sembra così... io sento, provo questo...”*
- In questo modo posso esternare i miei sentimenti e stati d'animo rispetto ad una situazione, prendendomi le responsabilità di ciò che sto provando e lasciando all'altro responsabilità del suo comportamento. ***Questi messaggi sollecitano la volontà al cambiamento e riducono la possibilità di dare valutazioni negative alla persona***

Come formulare un messaggio io

- *“Quando succede che...io mi sento”*
- *“Se succede... io mi sento”*
- QUANDO/SE.....IO MI SENTO

Descrizione dell'effetto tangibile→sentimenti
provati

Comunicazione patologica [Bateson, 1972]

- Incongruenza tra i vari livelli di comunicazione, quello verbale e quello analogico e la contemporanea negazione di tale incongruenza
- Es. madre di un ragazzo adolescente:
 - verbalmente asserisce di volere che il figlio si stacchi da lei e diventi autonomo;
 - analogicamente e profondamente gli comunica, invece, che se la lasciasse ne morirebbe, negando contemporaneamente l'esistenza di tale incongruenza trattandosi di una comunicazione inconscia.

Paradosso [Watzlawick e coll., 1967]

- Una contraddizione che deriva dalla deduzione corretta da premesse coerenti
- Es. se una madre comunica a parole il proprio amore per il figlio, ma analogicamente, inconsciamente, gli comunica un rifiuto di fondo, il bambino ha due possibilità:
 - o pensare che la madre sia “cattiva” (insostenibile)
 - ritenere d’essere lui il “cattivo” (distorsione dell’immagine di sé totalizzante)

Logica paralizzante per il processo di maturazione emotiva

- Logica paralizzante di chi vorrebbe cambiare, ma lo vorrebbe fare attraverso il cambiamento dell'altro, contemporaneamente ritenendo inconcepibile che l'altro cambi e dichiarando la propria impossibilità di cambiamento in connessione con l'impossibilità di cambiamento dell'altro.
- Solo diventando soggetto delle proprie emozioni e dei propri desideri, assumendone la responsabilità, si può aprire il cerchio e non girare più a vuoto ritornando sempre al punto di partenza