COSA MI GUIDA?

- Percorso di sensibilizzazione ad argomenti di psicologia inerenti la guida -

PRESENTAZIONI

per me una gioia, un onore e un piacere aprire questo tavolo di lavoro, cui sono stata chiamata a partecipare per portare il mio contributo circa alcuni argomenti di psicologia inerenti le facoltà coinvolte nell'apprendimento di chi desidera imparare a guidare un mezzo.

Intanto mi presento mi chiamo Francesca Di Sipio, sono una **psicologa clinica** e **psicoterapeuta**, opero tra Chieti e Pescara, a Chieti Scalo sono referente di progetto che si chiama **C.A.S.A.** che è un acrostico che sta per Centro di Ascolto Servizi Assistenziali: insieme con altre colleghe e con un'équipe nutrita di giovani volontarie ci occupiamo di offrire gratuitamente alla popolazione consulenze psicologiche e supporto materiale attraverso la collaborazione col Banco Alimentare di Pescara.

Un'altra attività che mi rende felice e fiera del mio lavoro è quella di **blogger**: infatti ho un sito dove pubblico articoli e interviste a persone che ne sanno di psicologia. Mi occupo anche di comunicazione, sport e altre attività.

Il titolo dell'intervento è "**Cosa mi guida?**" vuole essere una provocazione e una domanda che verrà via via arricchita anche dal vostro contributo.

La mia idea, siccome l'incontro di oggi ci vede coinvolti in 4 ore per la mattinata e per 2 ore nel pomeriggio, è quella di coinvolgervi in attività che snelliscano il nostro stare insieme.

Alla fine di ogni modulo potremo fare una pausa di 10 minuti.
Siete liberi di fare tutte le domande che volete e di uscire per andare in bagno o a rispondere al telefono.

Ci saranno dei momenti in cui il silenzio sarà necessario, sono quelli in cui vi chiedo di mantenerlo restando in aula o andando fuori dall'aula se non avete il piacere di restare.

Vorrei ora che ora vi dividiate in coppie e ognuno parlasse all'altro di se stesso. L'altro può fare anche delle domande. Darò io il cambio.

Ora ognuno presenti il compagno.

Per me è doveroso fare una premessa che orienta tutto il mio lavoro come clinica, come psicologa, come blogger, ma anche come donna immersa in una fitta rete di relazioni.

Il **cervello** umano fin dalle primissime fasi di vita è geneticamente predisposto ad un particolare tipo di apprendimento: l'**imitazione**.

Esistono dei **neuroni** molto famosi, i neuroni **specchio**, situati in Area F5 premotoria, attivi fin dalle prime ore di vita che consentono l'imitazione.

Per questo il video ci colpisce molto. Cioè noi siamo geneticamente programmati per imitare.

Così nasce il **linguaggio**, quando il figlio si fa piano piano capace di imitare i suoni che più frequentemente sente, attraverso lo sviluppo fono-articolatorio, ci si **sintonizza**, li inizia ad **associare** a visi o oggetti e nascono le protoparole che diventano protoconversazioni con condivisione di interesse. Non sono più interessato solo al volto di mamma o al seno… ma con l'apparire del **terzo oggetto** della conversazione, la diade si apre al mondo.

Inizia il viaggio attraverso una **relazionalità** che caratterizza la vita umana fino alla fine.

Una relazionalià in cui davvero **il come è più importante del cosa**.

Sono sempre gli **studi sul linguaggio** che ci suggeriscono come fino ai primi anni di vita la comprensione del **numero di parole** è davvero **ridotta** per i bambini.
Eppure il bambino ci capisce. Come? Attraverso la **prosodia**.

Cioè la **musicalità** della nostra voce contiene un numero così fitto e importante di **informazioni** ed il bambino le comprende tutte.

Un "**Adesso basta**" può essere pronunciato in così tanti modi… e il bambino, facciamo conto di 10 mesi non sa cosa significhi "adesso" (non possiede le categorie di tempo), né tanto meno cosa vuol dire "basta", ma saprà leggere le nostre intonazioni.

Immagina pertanto questa situazione in cui un bambino di 10 mesi pianga da 3 minuti e non si consoli.

Immagina sua madre che dice: "Adesso basta"…

Come lo dice nella tua fantasia? Urla? Piange? Supplica? E' piena di frustrazione? Di Tenerezza?

Mi ripeto: **il come è più importante del cosa**.

La tua storia e quella col ragazzo cui dovrai spiegare i rudimenti della guida è inserita all'interno di una **relazionalità** che spesso potrà essere indicativa dell'esito dell'esame.

Mi spiego: quello che è noto alla psicologia è che **relazioni** significative e, come direbbe Winnicott, "**sufficientemente buone**" **predicono** "successi" o per lo meno vite vissute, esperienze fatte in armonia con se stessi e con la realtà, verso una buona realizzazione di sè.

Studi sul linguaggio -di cui sono appassionata- suggeriscono qualcosa di ancora più straordinario: che il **debacle**, l'**empasse**, la resistenza, l'errore generano forme di apprendimento più efficaci e **relazioni più sicure**.

Perché in quell'Io-Tu non c'è la necessità che tutto fili diritto e sia perfetto, perché possiamo stare insieme. Il nostro non comprenderci, ci porta innanzitutto ad imparare a gestire la frustrazione che ne deriva e poi ad attivarci per cercare strategie per uscirne.

A voi è mai capitato di sbagliare per esempio un procedimento in una ricetta? E che quando un esperto ha corretto e spiegato l vostro errore, poi avete fissato benissimo quell'informazione nella vostra testa e non l'avete fatto più?

Entriamo ora nel vivo dei nostri argomenti.

A. LA PERCEZIONE

Brain storming

Teoria
La percezione secondo canestraio processo attraverso il quale Traiano informazioni sul mondo del quale viviamo. E se diverso dall'atto percettivo che è Invece primitivo immediato oggettivo globale E unitario. L'essere umano tra il 80% delle informazioni E visivo oggi ci occuperemo innanzitutto di questo. E ovvio che per vedere sono necessarie alcune condizioni: la luce gli occhi aperti la messa fuoco la retina che reagisce e via discorrendo. Inoltre sono necessari un oggetto da percepire lo stimolo e il percepente.

È importante sottolineare come nell'osservare le cose intorno a noi cerchiamo di integrare le parti chiare parti scure degli stimoli visivi e organizzarle in forme dotate di significato. Questa elaborazione percettiva degli stimoli si attua in modo del tutto inconsapevole.

Cambia aderenza della nostra percezione della realtà oggettiva, Ma qualche volta la percezione ci induce in errore perché si creano alcune configurazioni percettive illusorie E noi percepiamo una organizzazione degli stimoli difforme rispetto a quella della realtà.

Per esempio non stabiliamo in modo automatico la grandezza di un oggetto visivo comparandolo con gli oggetti che gli sono vicini pertanto la grandezza percepita una grandezza relativa contestualizzata.

Gli studi che ci derivano dalla squadra della Gestalt chi suggeriscono leggi basilari dell'organizzazione percettiva che riguardano la separazione della figura dello sfondo

1. la prima legge riguarda quella della sovrapposizione. Presidente le forme che si trovano collocate sopra le altre già appaiono come figure sullo sfondo ad esempio un fiore in un prato. Se mancano indizi di profondità questo criterio non funziona. Figura del vaso
2. Ciao è dovuta al fatto che operiamo in economia di analisi dei dati sensoriali, Anche quando la chiusura stessa incompleta the di Kanisza. La percezione, sia essa visiva in altre forme, integra ed ordina le afferenze sensoriali e le trasformate da inconoscibili a conoscibili. Questo spiega la tendenza del nostro sistema nervoso ad organizzare le afferenze sensoriali nel modo più ordinato coerente possibile, secondo le leggi di omogeneità, continuità, simmetria e buona forma.

La legge della buona forma indica che gli stimoli vengono organizzati percettivamente nella forma più semplice coerente possibile.

La legge del raggruppamento per somiglianza implica che in un insieme di elementi disposti in modo disordinato, quelli che si assomigliano tendono ad essere percepiti come una forma vengano a staccarsi dagli altri che diventano sfondo.

Vi è poi tutto un capitolo interessante curioso sulle illusioni ottico geometriche vediamo tra alcune.

Esercizio a occhi chiusi camminare nell’aula.

B. LA MEMORIA

BRAIN STORMING

La memoria riguarda il mantenimento dell'informazione nel tempo: È la capacità di elaborare, conservare e recuperare le informazioni. Essa è tanto centrale nei nostri processi cognitivi che ce ne fossimo privi non ci sarebbe vita intellettuale, saremo vegetali incapaci di vedere udire poiché il pensiero il linguaggio e la comprensione dipendono dalla memoria. Saremo persone senza identità personale perché anche quella dipende dalla continuità dei nostri ricordi.
Con il termine memoria ci si riferisce ad abilità molto differenti che vanno dal mantenimento dell'informazione sensoriale, a ricordo del significato delle parole, dal nostro patrimonio di conoscenze ai nostri ricordi personali nonché alla programmazione di azioni future.
La memoria composta da molti e differenti sistemi interconnessi con funzionamenti alquanto diversificati che hanno in comune la caratteristica di mantenere le informazioni nel tempo. Questo tempo può variare dalla frazione di secondi al minuto alla vita, Così come la quantità di informazione conservata può variare da capienza è molto esigue a quelle più grandi.

Una distinzione ormai classica tra i diversi tipi di memorie quella che si fa comunemente riguarda la memoria breve termine la memoria a lungo termine O permanente tipicamente possiamo distinguere queste facoltà come la nostra capacità di memorizzare un numero di telefono appena letto(Memoria a breve termine chiusa parentesi il nostro numero di telefono(Memoria lungo termine I secondi tipi di ricordi sono relativamente stabili nella memoria a lungo termine vengono immagazzinati il lessico e tutte le nostre conoscenze di avvenimenti centrali nella nostra vita che salvo blocchi sono stabili.

Un altro tipo di memoria è la memoria di lavoro che riguarda ad esempio imparare a guidare la macchina E se possibile grazie ad un esecutivo centrale ovvero un sistema di controllo che opera sui dati uno adibito alla elaborazione al mantenimento dell'informazione linguistica E l'altro impiegato nell'elaborazione nel mantenimento dell'informazione viso spaziale.

La memoria è strettamente correlata ai concetti di attenzione concentrazione nonché quelli legati alle emozioni.

Esercizi di memoria a breve termine

Esercizio con stimolo musicale ed evocazione di ricordo.

C. APPRENDIMENTO

Brainstorming

L'apprendimento e la modificazione più o meno stabile nel comportamento concreto ho potenziale io soggetto che risulta una esperienza della persona.
Il processo dell'apprendimento implica l'acquisizione di una modalità di risposta Stabilmente diversa rispetto a prima. Intricata in questo caso la memoria di lavoro. Letterale, Come detto all'inizio, siamo precocemente e geneticamente predisposti che esso è risultato di un'esperienza. Infatti non esiste apprendimento se non passi per una elaborazione percettive cognitiva di uno stimolo..

Abbiamo due tipi di apprendimento quello condizionato stimolo risposta di cui l'esempio del cane di Pablo rappresenta una splendida sintesi quell'operante ovvero dedicato dati molto complessi.
Ciò che oggi sappiamo che l'apprendimento E veloce e migliore sei rinforzo che segue immediatamente l'esecuzione motoria il rinforzo positivo È più valido di quello negativo il rinforzo per quanto coerente ma intervalli variabili produce un apprendimento meno veloce l'apprendimento È più fluido se si alternano sedute di addestramento con pause e altre attività dei rinforzi incoerenti possono far cessare la manifestazione di un comportamento appreso.

Come possiamo vedere apprendimento migliore di difesa nazionale ovvero la qualità della relazione che noi andiamo a tessere, Come già detto, È predittiva del successo nell'apprendimento.

Fantasia sull'educatore.

D. LE EMOZIONI

Brainstorming

Per parlarvi di emozioni scelgo di parlarvi di Analisi Transazionale. Il suo fondatore è **Eric Berne** e dal mio punto di vista il suo grande merito è quello di aver **operazionalizzato la seconda topica di Freud**, che suddivideva l'intrapsichico umano in Super-Io, Io ed Es (la prima topica è quella del Conscio, Preconscio e Inconscio).

Così quello che per Freud era il Giudice, il Super-Io, per Berne diventa il **Genitore**, immaginatevelo proprio come un precipitato di **pensieri**, **comportamenti** ed **emozioni** riferibili a quanto avete esperito nella vostra vita dai vostri genitori e che approfondiremo meglio tra pochi minuti.

Quello che Freud chiamava Io, Berne lo intende come **Adulto**, con la A maiuscola, ovvero il nostro "**processore interiore**" che seleziona informazioni e sulla base di esse prende decisioni.

L'Es è il **Bambino**, ovvero quel nostro modo di pensare, comportarci e sentire, in ascolto dei nostri **bisogni** e delle nostre esigenze. Come direbbe Pascoli "**Egli è l'Adamo che mette nome a tutto ciò che vede e sente**". Bambino è creatività e stupore.

Vi racconto una storia per rendere più concrete queste parole dette.

"Sei alla fine di una giornata davvero tanto faticosa. Hai fame ma anche sete. Dopo svariate ore di lavoro riesci a sederti al tavolo dell'unico ristorante aperto nella zona in cui ti trovi.
Il cameriere ti fa accomodare e tu prendi posto. C'è da aspettare un po'. Mentre le persone attorno a te stanno già cenando, la sete con cui ti eri seduto a tavola si fa sempre più forte.

Sono già venti minuti di attesa. Il cameriere non si vede. La sete cresce.

Inizi a pensare di essere incappato tuo malgrado in un ristorante disorganizzato, pensi che la sala potrebbe essere gestita meglio, che il cameriere avrebbe dovuto essere più esplicito nel comunicarti i tempi di attesa e che almeno un po' d'acqua potrebbero metterla sul tuo tavolo.

Quanti e quali altri pensieri ti si affollano nella testa? E cosa provi?

I camerieri passano veloci e pare non rispondano alla tua mano alzata. La sete è forte.

Sbuffi, ti arrabbi e ad un certo punto noti che i signori al tavolo accanto al tuo stanno per finire il proprio pasto: hanno una bottiglia di acqua fresca praticamente intonsa.
Sete e frustrazione crescono.
Ti decidi. Ti avvicini a loro e: "Scusate, sono molto assetata, i camerieri non si fermano da me. Posso versarmi un bicchiere d'acqua dalla vostra bottiglia?"

I signori accettano volentieri.

La tua sete si placa e di lì a poco sul tuo tavolo arrivano le tue pietanze e consumi la tua cena prima di andare finalmente e dormire."

Ecco che possiamo vedere la **dinamica** degli **Stati dell'Io**.

Il Genitore che giudica, il Bambino che sente, l'Adulto che sceglie.

Per Berne lo Stato dell'Io è "**uno schema uniforme di sensazione di esperienza direttamente collegato a un corrispondente schema uniforme di comportamento**."

Andando avanti in questo percorso è utile guardare come all'Interno dello stato dell'Io **Genitore** possiamo trovarne di due tipi… Quello **Normativo** che può essere **Positivo** ("*Prima di attraversare guarda a destra e sinistra*") o **Negativo** ("*Non uscire chè fuori ci sono persone malfidate*") e quello **Affettivo**, anch'esso può essere **Positivo** ("*Io per te ci sono*" o "*Vai bene come sei*") **Negativo** ("*Vai bene se fai quello che ti dico io*").

L'**Adulto** è neutro, non ha suddivisioni interne, perché un processore del reale, ovvero prende decisioni sul qui ed ora, utilizzando le **informazioni** che vengono dal mondo e confrontandole con le proprie **risorse**.

Per quanto riguarda il **Bambino** abbiamo quello **Naturale** o **Positivo** che è in *armonia con i propri bisogni e si dà il permesso di esprimerli*. Infine abbiamo il **Bambino Adattato** che, per quanto in contatto con sé, o *non accetta le regole* e si ribella, o *non esprime* se stesso e i propri bisogni, per quanto noti e sta zitto.

Quando ero bambino mi adattavo alle esigenze dei genitori o degli adulti? O mi ribellavo ad essi?
Avevo la possibilità di esprimere i miei bisogni? Essi venivano soddisfatti?

Ci sono dei **messaggi precisi**, sempre gli stessi che i nostri genitori ci facevano passare, in modo implicito e che abbiamo assimilato.

Furono due psicoterapeuti, i coniugi Goulding, dall'approccio misto tra quello gestaltico e quello analitico-transazionale, che organizzarono in modo compiuto la concettualizzazione di questi messaggi chiamati **controingiunzioni**.

Le controingiunzioni sono un particolare tipo di **comando rivolto dal Genitore al Bambino** e, nei propri approfondimenti clinici, scoprirono che questi sono di cinque tipi:

Sii perfetto!, sii forte!, sforzati! compiaci!, sbrigati!.

A questo tipo di messaggio corrisponde una serie di credenze che poi il Bambino si fa. Tali credenze le chiamiamo **Ingiunzioni** e per Berne ne esistono di 12 tipi, tutti

caratterizzati da un ciclopico non: **non esistere, non essere te stesso, non essere un bambino, non crescere, non riuscire, non fare niente, non essere importante, non appartenere, non entrare in intimità, non stare bene, non pensare, non sentire**.

Poiché secondo la **filosofia di tipo umanistico** che ispira l'intera Analisi Transazionale sappiamo che accanto al principio di **okness**, ovvero che ognuno è ok, va bene così, è com'è ma non come una arrendevole convinzione che così va il mondo, ma come la completa e autentica **accoglienza** del fatto che tu sei come sei e io sono come sono e sulla base di questa accoglienza possiamo scrivere insieme il tratto di strada che faremo; abbiamo anche il principio secondo il quale **ognuno ha la capacità di pensare e scegliere** e **queste scelte possono essere cambiate**.

Il Bambino decide cosa fare di queste informazioni e dei messaggi ricevuti da madre e padre e inizia prendere scelte che, sfoceranno in decisioni di **copione**.

Intorno a 8 anni il bambino ha già quasi completamente definito **cosa pensa di sé e del mondo** e in linea di massima, fatto salvo situazioni eccezionali, tenderà a rileggere le relazioni future a partire da queste convinzioni.

Il bambino avrà già sperimentato pertanto come può essere "**miracolosa o pericolosa**" una **posizione simbiotica** col genitore o con un insegnante e sulla base di queste esperienze costruirà la propria esistenza.

La relazione simbiotica, infatti, è quella in cui **l'Io e il Tu formano un unicum**, in cui le tre istanze di Genitore, Adulto e Bambino sono possibili sulla base di quale Stato dell'Io noi mettiamo a disposizione dell'altro.

Tipicamente in una sana relazione col proprio figlio le posizioni utilizzate dovrebbero essere quelle in cui il **care-giver** mette a disposizione il proprio **Genitore** e il proprio **Adulto** e in cui il **figlio** mette a disposizione il proprio stato dell'**Io Bambino**.

Ecco che così si forma di nuovo **la terna degli Stati dell'Io**, attraverso quel magnifico processo che Stern chiama di **sintonizzazione** o attunement.

Esso non è il mero entrare in confidenza col bisogno dell'altro e riconoscerlo, **non è l'empatia**, è di più.

E' prendere roba che è forte, che non sembra avere un senso come la fame atroce di un neonato o la sete atavica del primo esempio e restituirgli cornice e senso.

E' **aggiungere significato** a quanto accade, è consegnare la chiave con cui leggere il pentagramma dell'esistenza. Altrimenti resterebbero solo una serie di crome e semicrome appese qua e là e un suono che sa di rumore.

La relazione offre la chiave, il senso, decifra codici, ne offre di nuovi, apre prospettive, dona senso.

Un senso che, come già accennato in precedenza, acquisisce valore a partire dalle **interruzioni nella sintonia**, dai cambi di giri, dalle incomprensioni, dalla crisi, dalla frustrazione di non capirsi e di cercare nuovi canali su cui comunicare.

Ricordo con tenerezza quando dopo un bel percorso fatto con un paziente lui un giorno mi disse: "*E' bello indovinarsi*"… cioè per lui aveva davvero un gusto nuovo aver appreso **strumenti per comprendere se stesso e gli altri**.

Secondo gli studi del dott. Elkman e del Dott. Friesen, esistono sei emozioni principali:

– ***felicità***
– ***paura***
– ***rabbia***
– ***disgusto***
– ***tristezza***
– ***sorpresa***

Immagine

Pausa

Gioco di Dadou

Regole per il gruppo di tecnici

Situazione:

Il vostro gruppo riveste il ruolo di squadra di tecnici che devi fornire una consulenza agli abitanti di un villaggio Dadou come ricostruire un ponte. Gli abitanti sono pronti a collaborare. Ti voglio imparare, con il vostro aiuto, una tecnica con la quale potranno in seguito di costruire da soli dei ponti.

Fasi del gioco:

Si hnano 10 minuti per leggere le istruzioni, prepararsi opportunamente l'incarico da svolgere nel villaggio e scegliere un inviato visiterà il villaggio 10 minuti prima dell'inizio dell'intervento per raccogliere informazioni sul villaggio. Al suo ritorno si potrà disporre di altri 10 minuti per valutare le sue impressioni. Dopo questa preparazione si inizierà il lavoro nel villaggio che durerà 20 minuti.

Descrizione del progetto da realizzare:
Utilizzare materiale a disposizione(carta, forbici, righello, matite, scotch) tutti gli abitanti devono collaborare alla costruzione di un ponte stabile e più lungo possibile.
Alla fine del gioco questo ponte congiungerà due punti e sarà sottoposto al test di stabilità: dovrà sostenere il peso del regalo più lungo.
Tecnica di realizzazione: il ponte sarà costituito da strisce di carta di 4 cm di larghezza prima disegnate con la matita del righello, Poi tagliate incollate insieme.

Periodo di permanenza nel villaggio: 20 minuti

Regole per gli abitanti di Dadou:
Siete gli abitanti di Dadou. Un gruppo di tecnici della fornirvi la consulenza necessaria per insegnarvi a costruire un ponte..
Voglio condividere te il progetto desiderate partecipare al lavoro nei limiti delle vostre possibilità. Volete imparare per essere in grado di costruire gli altri ponti. Gli attrezzi di materiali che vi proporranno saranno quelli che usate abitualmente.

Le nostre usanze culturali sociali: è tipico della vostra pittura un atteggiamento amicale e cooperativo. Date molta importanza contatto fisico: ogni volta che parlate con qualcuno vi mettete molto vicino e lo toccate. Evitare il contatto per voi significa "Non mi piaci".

Riti interazione: salutate chiunque tirandogli un lobo dell'orecchio, perché stringergli la mano significa mancare di rispetto.
Attribuite molta importanza lo scambio verbale preliminare ad ogni relazione personale: complimenti, domande personali, riflessioni.

La posizione della persona più anziana anagraficamente: la persona più anziana all'incarico di prendere decisioni importanti, come interrompere il lavoro E decidere dove costruire il ponte, oppure trovare soluzioni alle difficoltà che si possono incontrare per risolverle.

La divisione del lavoro: solo alcuni possono toccare le forbici e lo scotch. Sono altri possono usare le matite di righello.

Abitudini relative al lavoro: l'abitudine non lavorare più di 10 minuti per volta. Quindi ogni 10 minuti dovete fermarvi ed interrompere il lavoro. Ogni individuo decide per se stesso quando riposare quando riprendere a lavorare. Può capitare che certi lavori vengano interrotti perché tutti sono a riposo.

Atteggiamenti particolari nei confronti degli stranieri: non dovete spiegare i nostri comportamenti le vostre abitudini agli stranieri, perché per voi sono normali e naturali.