

## **L'A-B-C DELLA PSICOLOGIA** - Luciano Provenzano

### **PREMESSA**

Un corso di alfabetizzazione informatica include anche la psicologia fra le competenze di cui dotare i partecipanti. Gli stessi (di età e retroterra personali diversificati), si meravigliano che, avendo aderito a un corso per imparare il computer, si ritrovano con la proposta di acquisire delle pur minime conoscenze di psicologia. “Cosa centra la psicologia con l'informatica?” si chiedono in molti, inizialmente. Il corso è promosso come progetto PON dall'Istituto Statale “A.Meucci” di Casarano (Lecce), fra febbraio e maggio del 2004, e si struttura in 3 moduli, in base alle competenze pregresse degli iscritti; ciascun modulo di 90 ore, di cui 10 di psicologia, inserite nella fase iniziale, quella detta “dell'accoglienza”. Una fase, questa, abbastanza delicata, il cui esito può influire notevolmente su quello dell'intero corso, anche perché l'iscrizione è gratuita, e quindi si tratta di creare valide motivazioni per una assidua partecipazione.

Il presente articolo che facendo il verso al titolo del corso intitolato “**A B C della Psicologia**”, include le tre schede distribuite ai partecipanti, nelle quali ho sintetizzato gli argomenti esposti nel corso.

### **1a SCHEDA - COMPETENZA PSICOLOGICA E PERCORSO FORMATIVO**

Gli studi sulla comunicazione ed i metodi che la psicologia ha sviluppato per migliorare la conoscenza umana e le relazioni interpersonali li si è colti quale opportunità per creare degli ambiti di riflessione condivisa, e favorire al meglio **la fase di accoglienza** in ciascuno dei tre moduli del corso.

Si è fatto in modo, pertanto, di **creare una base d'interesse comune**, proponendo e sviluppando la conoscenza di alcuni specifici argomenti sui quali si è ritenuto potesse meglio focalizzarsi l'attenzione dei partecipanti all'evento formativo.

Offrire una tale base – oltre l'*a-priori* della scelta in sé di partecipare al corso – può indurre ad un riconoscimento reciproco, in ragione della curiosità e dell'interesse suscitato dagli argomenti prescelti, e del riscontro inerente anche un certo grado di coinvolgimento diretto che ciascuno dei partecipanti può individuare in riferimento ad essi. A partire da ciò può sorgere una valutazione circa **l'utilità ed il piacere di poter cogliere l'esperienza conoscitiva sotto tale profilo del coinvolgimento e dell'interesse personale** per il vissuto di ciascuno. A sua volta, tale significato che l'esperienza assume può favorire l'interazione reciproca fra i partecipanti e la nascita ed il miglioramento del rapporto di gruppo.

### **UNA RELAZIONE ACCOGLIENTE**

Vi sono delle **profonde interconnessioni** fra la conoscenza psicologica, lo sviluppo della relazione di gruppo e l'apprendimento delle conoscenze in campo informatico.

Se da un lato gli strumenti informatici costituiscono una enorme potenzialità per **sviluppare dei contatti col mondo**, essi, al contempo, non sono di per sé sufficienti per un tale contatto, **il cui sviluppo si nutre delle doti di creatività, protagonismo e capacità relazionali del soggetto**.

Orientarsi verso l'apprendimento delle conoscenze informatiche significa in qualche modo nutrire in sé il desiderio di **esplorare e conoscere le nuove opportunità di comunicazione sociale e di interazione col mondo**. Di fatto la conoscenza del mondo e la relazione con altre persone implica **la necessità di un coinvolgimento personale, del saper svelare se stessi e dell'ascolto dell'altro**. Se da un lato si crea - o si perfeziona - una competenza degli strumenti che possono determinare nuove relazioni e di potenziare quelle esistenti, si può, a ragione, ritenere che **possa giovare l'ampliamento e il miglioramento delle qualità e capacità personali che possono favorire tali relazioni**.

Ci si può così accorgere che uno degli scopi principali che le tecnologie informatiche - e soprattutto internet - favoriscono, quello di **un allargamento delle conoscenze umane e di una intensificazione dei rapporti sociali, può anche iniziare dal creare un rapporto in qualche modo significativo e dal sentirsi parte di un insieme sociale già nell'esperienza di questo evento formativo.** Da tale consapevolezza può scaturire il contributo di tutti – per quanto ciascuno possa – per tendere a diventare protagonisti di una relazione di **accoglienza** reciproca.

### **2ª SCHEDA - LA CONOSCENZA PSICOLOGICA**

**L'essere umano** si connota di una varietà di dimensioni integrate e interagenti intimamente fra loro, e che sono: la dimensione **fisica, psicologica, emozionale, sensitiva, spirituale**, ciascuna delle quali la possiamo vedere in corrispondenza con gli elementi filosofici che determinano la vita: **terra, aria, fuoco, acqua, vegetale** (quest'ultimo attinto dalla filosofia orientale è l'elemento di sintesi fra i primi quattro). Tali aspetti, quanto meglio integrati nell'inscindibile unità dell'essere, possono garantire la condizione di equilibrio, salute e benessere per la persona.

**La dimensione psicologica:** la psicologia, come studio ed intervento psicologico, si prende cura della dimensione psicologica dell'essere umano.

Con riferimento alla radice del termine - dal greco **psyché**, alito, soffio, respiro - la psicologia ha attinenza con il respiro, includendo, nello specifico, il modo in cui il soggetto respira, ed, in senso esteso, il modo come la persona si relaziona con l'ambiente circostante. Il respiro è, in fondo, l'atto che permette l'interazione costante fra il soggetto e l'ambiente circostante, e che, come tale può essere assunto quale gesto esemplificativo della relazione fra se stessi e il mondo.

Nell'interazione fra il soggetto e l'ambiente è riposta pertanto l'essenza stessa della vita che, oltre che mediante quell'elemento cardine che è il respiro si realizza in maniera sovrana attraverso la comunicazione.

L'organizzazione della **personalità** e il modo di sviluppare la **comunicazione**, sono quindi le due dimensioni essenziali che la psicologia considera e sulle quali interviene nel farsi carico di un soggetto.

**Lo studio della personalità** considera il carattere, gli atteggiamenti, il modo e la capacità di sviluppare il pensiero, la valenza dei ricordi passati, l'organizzazione della vita presente e le prospettive future. Tale studio può avvenire in svariate modalità che vanno dal colloquio clinico ai metodi che includono l'utilizzo di test, attraverso cui è possibile far emergere gli aspetti essenziali della personalità. La personalità ha insiti aspetti di carattere genetico, riguardanti cioè la trasmissione di caratteri ereditari che sono a loro volta strettamente connessi con i comportamenti e gli stili di vita adottati dai genitori e dalle figure presenti nell'ambiente in cui si è nati e cresciuti.

**La comunicazione** è il modo col quale il soggetto si mette in contatto con il mondo che lo circonda, ed il tipo di relazioni che stabilisce,

**Personalità e comunicazione** sono intimamente connesse ed interagenti fra loro, al punto che **la personalità** si determina in ragione del tipo di comunicazione in cui si è immersi e che si sviluppa, e l'attività di **comunicazione** è in ragione dei tratti di personalità e dei comportamenti adottati dai soggetti interessati da una certa relazione.

### **3ª SCHEDA - LA COMUNICAZIONE**

La comunicazione è il flusso di informazioni colte consapevolmente da tutti, alcuni o da almeno uno dei soggetti che interagiscono in un qualsiasi contesto relazionale.

Pertanto, mentre l'informazione può riguardare il livello di consapevolezza - ad esempio una notizia appresa da un organo di informazione - ma anche i livelli sottili di inconsapevolezza – ad esempio la semplice "informazione" biologica di un cibo ingerito -, la comunicazione, per essere tale include due fattori essenziali:

- la possibilità di scambio reciproco di informazioni fra i soggetti che partecipano alla relazione;
- la consapevolezza in ordine all'esistenza e quindi allo scambio dei messaggi che in essa si sviluppano.

Allorquando si stabilisce o si produce un contesto relazionale, naturalmente si sviluppa una comunicazione, che può avvenire mediante il linguaggio verbale o altre forme espressive, quali i gesti, la mimica e la postura; consideriamo che anche il silenzio, in un contesto di relazione, possa implicitamente includere dei messaggi, diventando così un fattore di comunicazione.

La comunicazione ha insite in sé due opportunità:

- la facoltà espressiva, ovvero, la possibilità per il soggetto di manifestare se stesso, le proprie idee, le esperienze e i vissuti;
- l'esperienza conoscitiva, ovvero, la possibilità di conoscere il mondo, gli altri, e se stessi attraverso gli altri.

### GLI EMISFERI CEREBRALI

La capacità di comunicazione è favorita precipuamente dallo sviluppo cognitivo e intellettuale, alla cui base fondamentalmente concorre l'attività cerebrale.

Il cervello umano è formato da due emisferi, dotato ciascuno di una propria specifica funzione: il sinistro: con carattere logico-analitico, e il destro con carattere immaginativo-rievocativo.

Ogni esperienza umana può richiedere ed includere il coinvolgimento di entrambi gli emisferi, o inverosimilmente potrebbe, al limite, svilupparsi anche mediante l'attivazione di uno solo dei due. È certo comunque che, nello sviluppo del proprio carattere, ciascun soggetto tende, per un concorso di ragioni genetiche e soprattutto ambientali, a determinare la prevalenza di un emisfero sull'altro, determinando di conseguenza la modalità dell'approccio conoscitivo e di comportamento e la stessa laterizzazione (l'essere mancino o destrimane). La base dell'equilibrio è riposta nel favorire costantemente una coerenza fra i due emisferi cerebrali, pur in considerazione che il dinamismo funzionale che favorisce la predominanza di uno, possa al contempo rappresentare l'opportunità di valorizzazione anche dell'altro.

### PARADOSSI E DOPPI LEGAMI

I paradossi comunicazionali sono dei messaggi o esperienze che presentano una ambivalenza di fondo, al punto da assumere significati divergenti o antagonisti fra loro.

Ad esempio, due messaggi genitoriali per un figlio, consapevoli o meno, potrebbero essere:

- *"Ti voglio bene, affinché possa imparare anche tu a volermi bene."*
- *"Ti voglio bene affinché tu cresca bene e affronti sicuro la tua vita."*

Fra i due, consideriamo il primo come un messaggio paradossale che di fatto crea un doppio legame, generando incoerenza a livello cerebrale. L'amore ha come proprio requisito l'essere del tutto disinteressato, altrimenti rischia di non potersi dire più tale.

**In conclusione**, si può considerare un siffatto circuito virtuoso atto a migliorare la comunicazione, e favorire l'equilibrio ed una maggiore realizzazione personale:

**BASE AFFETTIVA => RAPPORTI SODDISFACENTI => COERENZA CEREBRALE => BUONA COMUNICAZIONE => RINFORZO DEL LEGAME IDENTIFICATIVO CHE MEGLIO PUÒ UNIRE ED INTEGRARE FRA LORO I DUE EMISFERI CEREBRALI => CAPACITA' AFFETTIVA => RAPPORTI SODDISFACENTI ... => ecc..**