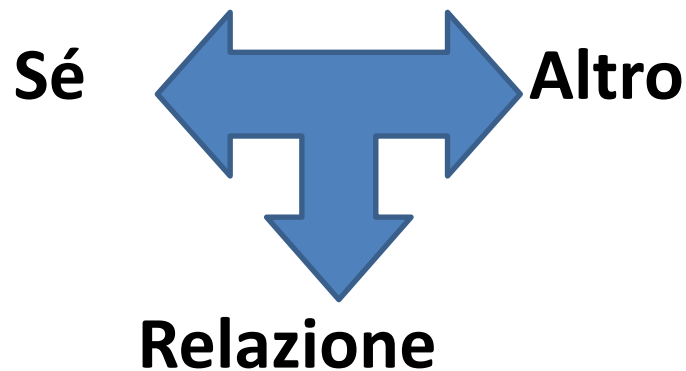


PROCESSI DI INTERDIPENDENZA SÉ-ALTRO

Una maggiore comprensione del comportamento umano necessita il superamento di una visione individualistica, così da cogliere le interconnessioni fra le persone, le quali avvengono attraverso: scambi comunicativi e affettivi, significati co-costruiti, influenze reciproche.

La qualità di una relazione va colta nei processi di interdipendenza che si verificano nei contesti di vita quotidiana.



“Le proprietà delle particelle subatomiche sono definibili e osservabili solo attraverso le loro interazioni con gli altri sistemi”

(Bohr, 1934)

Esiste una linea di confine tra il Sé e l'Altro?

- **Gregory Bateson** (1984) afferma che i confini dell'individuo sono *mentali* non spaziali.
- Noi possediamo dei costrutti del Sé, ossia delle rappresentazioni, che apprendiamo grazie alle relazioni.

“Le due parti in interazione possono essere concepite come due occhi: ognuno separatamente può offrire una visione monoculare di ciò che accade e insieme una visione binoculare in profondità. Questa visione doppia (il chiasma ottico) è la relazione” (Bateson).

Esiste una linea di confine tra il Sé e l'Altro?

- La relazione non è interna ma si costruisce attraverso lo scambio interpersonale.
- La conoscenza dell'altro permette anche la conoscenza di nuove parti del Sé.
- Le relazioni sono spesso spiegate in termini di emozioni e sentimenti; è attraverso la narrazione che può essere descritto lo sviluppo di una relazione (Duck, 1998).

Le relazioni sono descritte attraverso *storie*

- Nel narrare la propria storia l'individuo cerca di seguire una *traiettoria ragionevole* ma, allo stesso tempo, *soggettiva*.
- L'individuo è il prodotto delle sue esperienze e relazioni ma anche il risultato delle sue storie.
- Il processo di conoscenza del Sé nell'ambito della relazione, sottende una tensione dialettica tra istanze opposte e sentimenti (*contrasto dei sentimenti* che spesso accompagnano la narrazione di un ricordo).

Una distinzione...

RELAZIONE

Si tratta di un processo simbolico che si avvale di rappresentazioni costruite entro una prospettiva temporale (Schaffer, 1996).

INTERAZIONE

- Costituisce un evento concreto tra due o più individui (Schaffer, 1996)
- Rappresenta il tessuto vitale della relazione (Bersheid e Reis, 1998).

La relazione: *sconosciuta, invisibile, ritmica*

SCONOSCIUTA

- La sua esistenza può essere inferita solo dagli *effetti* che essa produce.
- La relazione si “svela” quando diminuisce l'armonizzazione e si passa dal sentimento del “Noi” all'asimmetria “Sé -Altro”; ciò può dare avvio a un processo di cambiamento relazionale e/o di rottura.

La relazione: *sconosciuta, invisibile, ritmica*

RITMICA

- Movimento dinamico degli scambi verbali e non verbali, che avvengono in un dato contesto conversazionale.
- Il ritmo fa riferimento alla qualità armonica/disarmonica della relazione.
- I conflitti fanno parte del ritmo relazionale che si avvale dell' improvvisazione, dell'imprevedibilità (comportano *tensioni*).

La relazione: *sconosciuta, invisibile, ritmica*

INVISIBILE

- La relazione non può essere rappresentata materialmente.
- Difficoltà personale nel percepirsi come “parte” di una relazione (è una conoscenza che avviene a un livello intuitivo).
- La relazione si svela attraverso le varie forme della comunicazione interpersonale.

Prospettiva relazionale

- Dal guardare “dentro” le persone al guardare ciò che viene scambiato “tra” le persone.
- Il *significato* attribuito all’interazione umana acquista molta importanza.
- Le interazioni possono essere sorrette da diverse cornici di significato (*frame*).
- Saper *metacomunicare* per risolvere i fraintendimenti dovuti alle diverse interpretazioni date allo scambio interpersonale.

La psicologia delle relazioni interpersonali

“Nella vita quotidiana noi ci formiamo delle idee sugli altri individui e interpretiamo le loro azioni; cercando di prevedere come si comporteranno in date circostanze”.
(Heider, 1958).

- Processi di *attribuzione causale* che le persone utilizzano nel cercare una spiegazione degli eventi naturali e sociali (anche delle relazioni).
- Teoria dell'Equilibrio Cognitivo: tendenza a scegliere come partner persone che condividono le nostre opinioni, che siano a noi simili nei comportamenti e atteggiamenti.

Proprietà della relazione

DINAMICA

- Le relazioni non sono statiche perché si evolvono e mutano nel tempo.
- I sentimenti che accompagnano le relazioni danno un senso soggettivo di connessione e una struttura narrativa che permette di organizzare l'esperienza.

COMUNICAZIONE E RELAZIONE

La comunicazione viene considerata uno *stato relazionale*.

- Comunicazione come mezzo che permette di:
 - cogliere l'esistenza delle relazioni
 - costruire e mantenere le relazioni (*riflessività*)
- L'interdipendenza dei messaggi comunicativi è definita da pattern interdipendenti di interazione (con un certo grado di *predicibilità e ridondanza*).
- La comunicazione e le relazioni sono strutturate in modo *coerente (ritmo)*.

COMUNICAZIONE E RELAZIONE

- I pattern comunicativi variano in base a eventi relazionali ed evolvono nel tempo.
- Essi sono influenzati da: contesto “storico”, storia personale e relazionale delle persone coinvolte, storia nell'incontro immediato.
- I pattern interattivi rivelano le forme della relazione che mediano la qualità della relazione nel tempo.

COMUNICAZIONE E RELAZIONE

- Le conversazioni della vita quotidiana creano, manifestano e sostengono le relazioni (dialogo = relazione).
- Rapporto tra diversi tipi di parlato e differenti tipi di relazioni (es: gossip).
- Le relazioni sono costruite attraverso la comunicazione che reifica ruoli, norme e aspettative creando così una struttura che influenza i processi dialogici.
- In ogni comunicazione si effettua una *negoziazione delle relazioni* (a causa della multifunzionalità e del carattere ambiguo del linguaggio).

La narrazione di sé all'altro

- Capacità di *autoriflessività* (Stern, 1985) permette di produrre una narrazione autobiografica.
- Narrazione di sé (auto-presentazione) avviene attraverso *storie* in parte culturalmente definite, costruite e ricostruite dinamicamente.
- Finalità delle narrazioni è conoscitiva (costruzione di significati), emotiva e relazionale (sentimento di confidenza).

La narrazione di sé all'altro

- Narrare di sé permette di avere un contatto e un confronto con l'altro e di co-costruire i significati degli eventi della propria vita.
- Consente di comunicare la propria visione del mondo.
- Ha valore trasformativo per il sé narrante.

La comunicazione affettiva

- Nelle relazione affettive si usa il *linguaggio dei sentimenti*:

Bodily communication (linguaggio del corpo)



- Dà informazioni sullo stato d'animo
 - Regola l'interazione
 - Definisce il tipo di relazione (intimità, potere..).
- Questo tipo di linguaggio è conosciuto ma varia la sensibilità e la competenza personale nell'utilizzarlo.

La comunicazione non verbale

- *Pragmatica della comunicazione umana* (Watzlawick, Beavin, Jackson, 1967) ➡ comunicazione digitale e analogica.
- Il livello non verbale della comunicazione esprime la reale intenzione del parlante.
- Produce un effetto sugli stati affettivi e sul comportamento altrui.
- La *fluidità posturale* indica relazioni affettive soddisfacenti (es. relazione caregiver-bambino).

La comunicazione emotiva

- Siamo costantemente immersi nell'affetto.
- La regolazione delle emozioni, centrale per lo sviluppo, si apprende sin dai primi anni di vita (*display rules* – regole di esibizione, Ekman, 1973).
- L'espressione delle emozioni comunica *rapidamente* informazioni sullo stato interno della persona e sulla qualità della relazione.
- Funzione di coordinamento tra i comportamenti interattivi.

Le emozioni

- Aiutano a definire norme e ruoli sociali.
- *Marcano* il tempo della relazione affettiva.
- Sono indicatori dei cambiamenti che avvengono in una relazione affettiva.
- **Guerrero e Anderson (2000)**: 4 categorie di emozioni
 - Affettività: favoriscono i legami
 - Autoconsapevoli: imbarazzo, senso di colpa, orgoglio
 - Melanconia: stati affettivi negativi
 - Ostilità: invidia, gelosia, rabbia e odio

Il benessere relazionale

- La relazione affettiva come una variabile che promuove:
 - il benessere individuale
 - il pieno funzionamento del Sé
- Il benessere non è definito solo da parametri soggettivi, ma implica anche l'interazione con gli altri significativi (es. il partner).
- *Funzionamento psicologico positivo* (o *salute mentale positiva*) dipende dalla qualità delle relazioni significative.

Il benessere edonico

Benessere di tipo soggettivo (subjective well-being), articolato in tre dimensioni:

- La soddisfazione di vita
- La presenza di umore positivo
- L'assenza di umore negativo


Il benessere eudemonico

Benessere psicologico (psychological well-being):

- Autonomia
 - Crescita personale
 - Accettazione di Sé
 - Proposito di vita
 - Padronanza
 - Relazioni positive con gli altri
- ▶ Perseguire l'autorealizzazione nel riconoscimento e rispetto degli altri, vivere in accordo con le parti autentiche di sé.

I bisogni psicologici di base

- Autonomia
- Competenza
- Connessione



La loro soddisfazione promuove il sentimento di felicità (*benessere soggettivo*) e quello di vitalità (*benessere psicologico*).

Autonomia

- ▶ Capacità di scegliere, desiderare e verificare che le proprie azioni siano autodeterminate.
- ▶ Non è concepito come un distacco dalle figure significative.
- ▶ Non si contrappone alla capacità di modulare la relazione con l'altro.
- ▶ Nelle relazioni affettive si realizza attraverso l'attenzione all'altro e interesse verso la sua visione del mondo.

Competenza

- Sentimento di efficacia entro il proprio spazio di vita.
- Non esclude che la capacità di appoggiarsi agli altri sia espressione di un bisogno maturo e appropriato.

Connessione

- Sentimenti di appartenenza e parentela, si traduce nell'assicurare e mantenere legami importanti e significativi con gli altri.
- Importante nella comprensione dei processi identitari che si realizzano attraverso le relazioni affettive.

BENESSERE RELAZIONALE EUDEMONICO

- ▶ Rusbult e Van Lange (1996; 2003) - negli individui accanto alla motivazione a favore del Sé (*pro-self*) esiste anche la motivazione a favore della relazione (*pro-relationship*).
- ▶ Gli individui in relazione superano i comportamenti basati sulla soddisfazione di un immediato interesse per il Sé, a favore di comportamenti *pro-relationship*: promuovono così il benessere della relazione affettiva.

Per mantenere la buona qualità delle relazioni affettive

- Maggiore competenza sociale e negoziale (*social skills*):
 - assertività
 - empatia
 - collaborazione
 - attenzione agli altri
- La competenza negoziale alimenta:
 - la fiducia interpersonale
 - l'apertura all'altro (*self-disclosure*)

TIPOLOGIE DELLE RELAZIONI AFFETTIVE

- Coppie che si frequentano
- Amici con benefici (Friends with benefits)
- Coppie sposate
- Coppie conviventi