

## La Comunicazione Emotiva nelle PAS

*Intervista di Eva-Lena Fehlmann Presidente PAS Ticino a Prof. Dott. Edmondo Pasini Medico Psicoterapeuta, Spec. Psicologia e Psichiatria*

Domanda. Lei ha trattato l'importanza della comunicazione emotiva varie volte, anche presso il Circolo Culturale Svizzero di Milano, ora ritengo sia interessante per i nostri Iscritti e lettori conoscere cosa Lei pensi riguardo la capacità delle PAS ad affrontarla.

*Risposta. Ritengo sia utile fare alcune brevi premesse per definirla e specificare a cosa serve. Essa è l'espressione di quella parte della nostra attività psichica che chiamiamo "affettivo-emotiva" e si contrappone all'altra, quella "razionale". Infatti la nostra attività psichica può schematicamente essere suddivisa in "razionale" e "emotiva"; la prima riguarda la "conoscenza della realtà", è determinata dai nostri sensi ed è uguale per tutti. La seconda riguarda il "vissuto soggettivo della realtà" ritenuto positivo o negativo; essa è esclusivamente personale, basata su esperienze vissute sia personalmente, sia culturalmente, per cui può essere ritenuta piacevole, quindi da ricercare, oppure spiacevole, quindi da allontanare. Quale esempio: se vediamo un cane esso è razionalmente "un cane per tutti", ma emotivamente possiamo provare sentimenti contrastanti (affetto, simpatia, curiosità, disagio, paura, ecc.) in base a nostre esperienze precedenti.*

*La comunicazione razionale è semplice da attuare: esiste un messaggio che l'emittente vuole trasmettere a un ricevente e è sufficiente che il messaggio venga elaborato e trasmesso in un codice comune conosciuto da entrambi; la via di trasmissione più comune è quella verbale, parlata, o scritta, e non necessariamente richiede una risposta; inoltre può essere indirizzata a uno o molti riceventi.*

*Molto più difficoltosa è la comunicazione emotiva perché emozioni e sentimenti non sono facili da comunicare verbalmente in quanto risentono del linguaggio. Pensate come sia facile in italiano fare una distinzione tra "ti amo" e "ti voglio bene" e come sia difficoltoso farla in inglese. Essa può essere visibile anche tramite la gestualità: il così detto linguaggio del corpo dove occhi, sguardo, mani e postura hanno la preminenza. Interessanti sono attualmente gli Emoji, frutto di un tentativo di codificare graficamente gli stati d'animo.*

*Comunemente la comunicazione emotiva è indirizzata a uno o pochissimi riceventi, ma è fondamentale che ci sia una risposta. Questa ultima affermazione è valida per qualsiasi persona e ancora di più per le PAS.*

D. Vuole specificare meglio questa affermazione che ritengo sia il quesito fondamentale per le PAS?

*Lei ha perfettamente ragione e anticipiamo il discorso analizzando il significato della comunicazione emotiva; a cosa serve e perché e quando è indispensabile? Essa è il tentativo dell'emittente di far partecipe il destinatario a una emozione, un sentimento, positivi o negativi, provati di fronte a un vissuto reale; comunemente ci si aspetta una*

*risposta che abbia il significato di comprensione dello stato d'animo dell'emittente da parte del destinatario. La risposta può essere razionale per sentimenti non coinvolgenti, ma deve (o dovrebbe) essere emotiva per stati d'animo coinvolgenti. Si instaura (o dovrebbe) instaurarsi un "feedback" tra i due (difficilmente più di due) protagonisti per cui non è più una semplice risposta, se pur emotiva, ma è "un palleggiarsi" dell'emozione primaria che si modifica, modificando a sua volta il pensiero dei protagonisti.*

*Pensiamo per un attimo al neonato: istintivamente teme la solitudine perché è consapevole che la sua sopravvivenza è legata alla presenza di un adulto e quando vuole chiedere aiuto o rassicurazione per un bisogno usa un pianto acuto; analogamente durante l'infanzia se prova un sentimento negativo per un avvenimento che un adulto giudicherebbe banale, ma importante per lui, comunica il suo disagio con pianto o lamentele desiderando di essere consolato e rassicurato. La stessa cosa quando compie qualcosa che lo riempie di gioia e orgoglio: sente il bisogno di fare partecipe quanto più persone possibili. Un genitore, o educatore, che di fronte a un bambino, o una bambina, che piangendo gli mostrano la sua automobilina, o bambolina che hanno perso una ruotina, o un occhietto, mostrano indifferenza con silenzio, o si limitano a una banale e rapida risposta razionale, creano una disillusione riguardo la loro capacità di essere delle "guide" e non potranno mai pretendere di ricevere le confidenze del bambino/a divenuti adolescenti. Ci si può ripetere anche quando il bambino riesce ad arrampicarsi su una pianta per la prima volta, o ha ottenuto*

*un ottimo voto e raggiante comunica i suoi successi, se viene congedato con “ho visto” e “è tuo dovere” rimane deluso perché sono risposte prive di partecipazione emotiva.*

*L'emozione è l'espressione della vita affettiva (soggettiva e personale) e viene comunicata prevalentemente a persone che suscitano sentimenti positivi; se costoro rispondono con un “feedback” significa che anche loro sono coinvolti positivamente, pertanto è possibile fidarsi di loro, non ci si sente soli e viene sconfitta “l'angoscia della solitudine” retaggio istintivo neonatale.*

*La vera solitudine, l'alienazione, non è essere soli, ma sentirsi soli e la conclusione di questo lungo discorso è: **“la comunicazione emotiva serve per farci sentire capiti e non soli.”***

D. possiamo dire le stesse cose anche per le PAS?

R. *Certamente! Le PAS sono soggetti normalissimi, assolutamente privi di patologia psichica, alle quali è rimasta una sensibilità alle esperienze esistenziali che ricalca in parte quella infantile; non a caso spesso con tono di critica si dice loro: “Ti comporti come un bambino”. La ipersensibilità considerata disdicevole riguarda soprattutto le micro frustrazioni quotidiane perché se riguardasse, ad esempio, la percezione uditiva sarebbe sicuramente apprezzata. L'educazione tradizionale tende a far superare a bambini e adolescenti le reazioni emotive, soprattutto negative, causate dalla vita quotidiana bloccando l'emotività; questo avviene nell'80% dei casi e il modello proposto è “l'uomo forte,” indifferente, ottimo combattente. Pertanto è possibile sostenere che la*

*maggioranza è costituita da individui ai quali è stato inibito il normale sviluppo della loro attività emotivo-affettiva e a me, amante dei paradossi, viene spontaneo sostenere che non sono le PAS da inviare allo psicologo, ma le PCR (Persone Carenti Sensibilità) affinché riacquistino spontaneità.....*

*Non sorrida, La prego.... Io sono sicuro che se due cantanti (una donna e un uomo) e due attori cinematografici (una donna e un uomo), tutti di enorme successo, confessassero che il loro trionfo è dovuto quasi esclusivamente alla loro costituzione altamente sensibile che hanno sempre tenuta nascosta perché se ne vergognavano e se tale notizia fosse divulgata dai più importanti media, molte PCS chiederebbero come si possa diventare una PAS, o, almeno tentare di imitarle. Il comportamento sociale umano segue delle mode e in un'altra intervista ho auspicato che le PAS abbiano il sopravvento e diventino maggioranza perché è l'unico modo di conservare i valori umani contrastando il predominio delle macchine.*

**D.** Vuole dire che l'educazione generale è sbagliata e può creare problemi soprattutto alle PAS?

*R. Non è una affermazione categorica, ma è un grave errore se il tipo di educazione ricorre a mezzi coercitivi per debellare una caratteristica della personalità; potremo discutere in una riunione di gruppo in futuro riguardo l'educazione migliore per il bambino PAS; ora mi basta sottolineare che, molto schematicamente, esistono due categorie fondamentali di personalità dovute principalmente al tipo di modello proposto: coloro che sono*

*impostati prevalentemente in modo emotivo-sensibile e comprendono le PAS e coloro che sono impostati prevalentemente in modo razionale (le PCS). Queste ultime costituiscono una maggioranza, per tale motivo ritengono di essere nel giusto e sono poco disponibili ad accettare coloro che sono diversi, soprattutto se è necessario uno sforzo di comprensione e di comportamento; ne consegue che molte richieste di carattere emotivo sono classificate come "incomprensibili infantilismi". Le PAS sono continuamente "affamate di emozioni" e, a loro volta, ritengono sia che tutti debbano provare i medesimi sentimenti, sia che coloro che non rispondono con comunicazione emotiva a loro richieste (spesso frequenti e insistenti) siano in mala fede o disinteressati nei loro confronti. Le PAS spesso sono timide e quasi incapaci di "dire no" e fare richieste verbali; inoltre non sono sempre consapevoli e orgogliose di " possedere qualcosa in più" (l'ipersensibilità) rispetto alla maggioranza ( PCS). Pertanto è inutile tentare di essere compresi: sarebbe come tentare di far capire a un ipoacusico, più o meno grave, le minime variazioni di tono in un concerto*

D. Confermate queste diversità, è allora possibile una convivenza tra PAS e PCS?

R. *In una precedente intervista ho già accennato alla necessità che in un rapporto di coppia esista una accettazione delle reciproche differenze perché in caso contrario la comunicazione può essere problematica; infatti la complicazione avviene quando una PAS ha un rapporto, soprattutto se intenso, con una PCS e instaurano una*

*comunicazione tra loro. Se è razionale per tutti due non esistono problemi perché entrambi sono adeguati; se essa è emotiva per entrambi non ci sono problemi, così pure senza problemi se la PCS instaura per prima una comunicazione emotiva perché la risposta è sicuramente adeguata. Il dramma nasce quando la PAS inizia una comunicazione emotiva e la PCS non è in grado di decodificarla quale richiesta di comprensione e affetto; se la risposta è banale e razionale (peggio se assente) la PAS si intristisce, o si arrabbia, e esce con la fatidica frase: “tu non mi capisci mai!”. Se la situazione si ripete frequentemente la PAS incorre facilmente in un sentimento di solitudine che può complicarsi in una depressione (incurabile con psicofarmaci perché la causa è esistenziale legata a una insoddisfazione affettiva. A notizia cito che la maggioranza delle separazioni che richiedono una consulenza in un Consultorio Familiare sono iniziate con difficoltà a comunicare, complicatasi in incomunicabilità e senso di insoddisfazione del rapporto di coppia. In casi simili trovare una persona che ti ascolti è facile invaghirsiene perché: “Mi capisce” e il sesso viene dopo. Un’analoga situazione si riscontra nelle relazioni sociali creando insoddisfazione e frustrazione nelle PAS se sperano di trovare riscontro in tutte le PCS; faccio un esempio banale, ma che, a mio avviso, illustra bene la situazione in esperienze di vita quotidiana: “Mentre passeggiavo a Lugano in Via Nassa ho visto un gruppo di turisti che in gruppo con una guida stavano recandosi a visitare la Chiesa di Santa Maria degli Angeli; uno del gruppo era in fondo distanziato di una decina di metri e sembrava*

*disinteressato ai discorsi della guida che stava anticipando la bellezza e la storia dell'affresco del Luini. Raggiunto gli altri venne ripreso a voce alta dalla guida per non essere mai in gruppo e lui calmo rispose: "la storia di Luini la conosco, grazie, ma mi interessava osservare una bimba che gettava briciole del suo dolce ai passeri e due cuccioli di cane che giocavano tra loro". Sorrideva soddisfatto mentre tutti lo guardavano scuotendo la testa. A me era venuta la voglia di abbracciarlo dicendogli: "Ecco una PAS che non ha vergogna a dimostrarlo e fa incetta di emozioni soggettive mentre fa altre cose.*

D. Vuole forse dire che se le PAS non trovano riscontri per instaurare una comunicazione emotiva soddisfacente devono arrangiarsi da soli?

*R. Prima di rispondere mi permetta di rivolgere alle PCS una preghiera, un suggerimento, che sicuramente riuscirà loro molto utile: quando incontrate, o avete in famiglia, una PAS che si rivolge a voi iniziando una conversazione di qualsiasi natura dovete ascoltarla con la medesima pazienza che usereste con un bambino (non pensate che sia infantile in molte sue manifestazioni?). Eviterete malumori e ritorsioni, però sia ben chiaro che ascoltare non significa affatto approvare perché se siete di parere contrario a quanto proposto, o richiesto, dalla PAS è vostro diritto, direi dovere, entrare in contraddizione; alla PAS interessa, soprattutto non essere ignorata, e desidera, ha bisogno, essere considerata degna di essere ascoltata e non sottovalutata, ma sa accettare un contraddittorio. Le PAS devono considerare di far parte di una minoranza mentre la*



*maggioranza (le PCS) con la quale convivere o non è capace o poco disponibile a comprenderle; se non vogliono soffrire è indispensabile adeguarsi. Si tratta di una situazione simile a quella di un ticinese che parla solo italiano e deve trasferirsi in un Cantone germanico: è indispensabile imparare il tedesco e se desiderasse parlare italiano deve trovarsi con altri ticinesi.*

*Le PAS hanno la capacità di capire con migliore precisione il carattere altrui per cui possono attuare quasi una doppia personalità, prevedere il comportamento e non aspettarsi una profonda risonanza emotiva in risposta quando comunicano con una PCS. Non devono né vergognarsi, né ritenersi falsi se creano una specie di corazza in difesa di un animo sensibile e se in mancanza di interlocutori validi tengono per sé le continue emozioni che la vita offre. Se il contesto sociale non suscita emozioni positive occorre abituarsi a procurarsele da soli e interessi personali, arte, musica, lettura ,ecc. sono ottime fonti, ma in particolare è molto utile avere un atteggiamento continuo di curiosità verso la vita e tutta la realtà. Qualsiasi azione suscita un sentimento positivo o negativo, se pur minimo, e si deve essere attenti a riconoscere quelli positivi e farne tesoro.*

*Mi rendo conto che sto dilungandomi e ritengo che il problema del comportamento delle PAS e della loro funzione potrà essere eventualmente trattato in un altro incontro, però pongo a mia volta un quesito al quale ho difficoltà a rispondere: “Perché la società, costituita da una maggioranza di PCS, tende a disprezzare le PAS? Avanzo*

*queste ipotesi: Invidia inconscia perché sono più entusiaste e gioiscono maggiormente per avvenimenti piacevoli? Perché sono mentalmente più indipendenti e possono più facilmente diventare contestatrici?*

*Non ho una risposta, però posso affermare con assoluta certezza che la sensibilità, manifestazione della vita affettiva, costituisce la base per poter differenziare una persona dall'altra e senza essa saremmo tutti molto simili, quasi dei robot. Inoltre, non sono apprezzati gli studi per tentare di creare robot che provino sentimenti elementari? E allora perché si vorrebbe "robotizzare" le PAS? Certamente tra PCS e PAS esiste una differenza, però credete a me che sono esperto: "Viva la differenza!" Senza essa non sarebbe possibile gustare completamente le gioie della vita.*

*Presidente mi scusi se sono stato eccessivamente prolisso, ma l'argomento è troppo interessante e importante perché costituisce la base del comportamento umano. Io sostengo che i guai dell'umanità sono in gran parte determinati da: "voler affrontare e tentare di risolvere i problemi affettivi razionalmente e quelli razionali emotivamente." Ritiene che abbia ragione?*