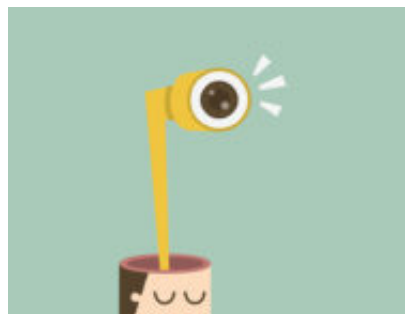


## “Notare assieme”: la capacità di osservare, di percepire, di vedere

Date : 8 maggio 2017



Spesso non è sufficiente osservare un singolo “brano” o “spezzone” di un film per capirlo tutto. Allo stesso modo, non sarà una singola parte di informazione a farci capire una persona.

Una visione d’insieme permette di costruire un “*Information Fusion Centre*” (come definito nel gergo strategico), o centro di convergenza delle informazioni, dove queste vengono correlate l’una con l’altra alla ricerca di significati.

Facendo convergere le varie informazioni, possiamo notare

- Sinestesie - Fusione in un'unica sfera sensoriale delle percezioni di sensi distinti (esempio di sinestesia comunicativa sono le frasi “un vino vellutato”, o un “leader di ferro”)
- Disestesie / Non-sinestesie (es: “la sposa aveva un alito orribile”). In questa sfera della comunicazione notiamo le incoerenze tra l’immagine idealizzata di una persona o di un ruolo, e suoi “elementi di verità” per come emergono nella realtà dei fatti. In medicina, La disestesia è in campo medico un effetto comune che scaturisce quando si manifesta una lesione al livello del midollo spinale; viene definita anche come allucinazione tattile. Nella comunicazione è in sintesi un “cattivo abbinamento”, o una frase di cattivo gusto, o altro elemento dissonante e confondente. Nella situazione attuale, più la norma che un’eccezione. E’ facile trovare in autostrada in questi giorni cartelli pubblicitari che ti dicono “Sei in un Paese bellissimo” e guardarsi attorno e vedere pattume e camion a perdita d’occhio.
- Dissonanze cognitive (ragionamenti che si contraddicono, o credenze che confliggono con comportamenti manifesti osservabili)
- Dissonanza comunicative (messaggi tra di loro incoerenti)
- Narrativa. Quale “storia” viene raccontata o proposta. Contro quale altra “storia” compete o cerca di posizionarsi?

### Dissonanze tra espressioni

La comunicazione olistica si occupa di cercare coerenze e incoerenze tra i diversi piani

espressivi. In particolare tra le espressioni:

- Linguistiche - le parole usate, le frasi, la parte “linguistica” della comunicazione
- Paralinguistiche - velocità o lentezza del parlato, energia vocale, toni, accenti
- non verbali - espressioni del volto, movimenti del corpo, tic, abbigliamento e tanto altro.

## Comunicazione interna all'individuo stesso

La comunicazione olistica è anche un’esame del dialogo interno, le voci interiori alla persona, i rapporti tra quanto la parte “razionale” vorrebbe dire e cosa invece la componente subconscia e inconscia fa trasparire.

Possiamo avere una persona che ci dice “tutto ok” ma con lo sguardo basso e il tono molle, e con questo farci capire involontariamente che non è per niente tutto ok. Il problema diventa quando la persona dice a se stessa che è tutto ok per nascondere una realtà che non conosce o con la quale non sa come fare i conti. Per fare i conti con la propria realtà interna bisogna farla uscire. E per farla uscire serve qualcuno in grado di recepire il nostro flusso interiore, persino le voci che a volte noi stessi facciamo fatica ad ascoltare.

Chi sa fare da contenitore emotivo, inevitabilmente diventa “maieuta”, nel senso di aiutare l’altro a far emergere quanto ha dentro, di buono o di cattivo, di ottimistico o pessimistico. Non importa, basta che emerga.

Migliorare la capacità di ascolto non è quindi solo un obiettivo nel dialogo tra persone, ma anche e soprattutto nell’ascolto interno, il capire come siamo fatti e dare spazio alle nostre voci.

Il sogno è un modo che il cervello adotta per far emergere messaggi latenti che la parte razionale spesso o non accetta o non ha elaborato, o desideri che la persona si vieta di avere ma in realtà ha.

Per fare esercizio di connessione tra le varie componenti psichiche, prova a rispondere a queste domande

*Se la tua vita fosse un film, in che parte saremmo ora? E che genere di film è? Proviamo a immaginarne delle varianti... Se fosse il puro ragionamento a dominare, la razionalità, cosa avresti fatto? Se fossero state di più le emozioni e le passioni, cosa avresti fatto? E se fosse stata la tua parte più materiale? E quella spirituale?*

Prova a visualizzarti in varie modalità, racconta queste modalità ad un amico o coach, con tutti i dettagli che riesci ad osservare ad occhi chiusi.

Probabilmente, in uno di questi esercizi si aprirà uno spiraglio di illuminazione (insight) che è una delle peculiarità ricercate o fini della comunicazione olistica.

A cura di: **Daniele Trevisani**