

---

# La coppia e i due emisferi cerebrali

**Autore:** Chiara Spatola

**Fonte:** Città Nuova

**Come è noto, il nostro cervello è suddiviso in due emisferi, che oltre ad essere anatomicamente distinti, funzionano anche in modo diverso. Cosa ha a che fare questo con la relazione di coppia?**

Il neuroscienziato **Daniel Siegel** nel definire la differenza tra queste due parti del cervello sottolinea giocosamente che **l'emisfero sinistro è logico, linguistico e letterale** (tutte parole che iniziano per l) mentre **il destro è emozionale, intuitivo, non verbale, esperienziale e autobiografico** (ed in questo caso naturalmente le parole non iniziano tutte con la stessa lettera). L'emisfero destro è certamente coinvolto quando viviamo qualcosa "con la nostra pancia", quando sentendo un profumo ci torna alla mente un ricordo della nostra infanzia, quando, per rabbia o per amore, ci capita di "perdere la testa" e ci lasciamo travolgere dall'emozione. L'emisfero sinistro è dominato dal linguaggio e dalle regole, si basa sulla conoscenza di fatti, connessi ad altri fatti secondo criteri associativi, è quello che ci permette di valutare, classificare, pianificare, formulare definizioni, distinguere in categorie, e la lista sarebbe ancora lunga. **Cosa ha a che fare questo con la relazione di coppia?** A mio parere, moltissimo. Ci si potrebbe chiedere ad esempio quale modalità sia più utile far prevalere quando ci relazioniamo con il nostro partner, se quella tipica dell'emisfero destro, dominata quindi dall'emozione, o quella dell'emisfero sinistro, dominata invece dalla razionalità. La risposta, fin troppo ovvia, è: entrambe. Ma questo non basta. **Perché ci aiutino nelle relazioni queste due modalità devono essere flessibili e integrate tra loro.** Devono cioè lavorare in sinergia, non semplicemente alternarsi facendo il "cambio della guardia". Se ci affidassimo totalmente alle regole e alla razionalità dell'emisfero sinistro rischieremmo di rimanere intrappolati nella rigidità delle nostre categorie, nelle parole, nelle aspettative, nelle valutazioni. Se ci affidassimo invece all'emotività tipica dell'emisfero destro, saremmo in balia delle ondate emotive e dell'impulsività, senza badare alle conseguenze a lungo termine delle nostre scelte. **Da una parte l'ordine e la rigidità, dall'altra il caos informale. Conoscere l'altro, sapere quali sono i suoi gusti, i suoi punti di forza e le sue fragilità, può essere utile** ad esempio per prevedere come potrebbe reagire ad una nostra proposta. Tuttavia può essere rischioso basarsi esclusivamente su questa conoscenza. Spesso tendiamo a pensare: «Ormai lo/a conosco, so come prenderlo/a». Davvero questo ci aiuta in ogni occasione? Se viviamo arroccati nelle nostre certezze, costruite nel tempo, smettiamo di fare esperienza dell'altro, non siamo più capaci di lasciarci sorprendere dai suoi piccoli cambiamenti, o dai nostri! **La modalità dominata dal pensare deve lasciare spazio anche a quella del sentire e dell'essere.** È solo armonizzando l'attività dei nostri due emisferi che possiamo donare all'altra persona una presenza piena, aperta, sensibile. A questo proposito **Daniel Siegel** parla di "spaziosità ricettiva della mente". Essa ci permette di **essere semplicemente presenti**, e così di accogliere e, a nostra volta, di sentirci accolti dall'altro. Cosa può aiutarci, dunque, a coltivare l'integrazione tra i nostri due emisferi nella relazione di coppia? Uno dei modi è **sintonizzarsi con il proprio vissuto** e, quando possibile, condividerlo con il partner, sempre consapevoli del fatto che un'emozione o una sensazione fisica nel racconto si trasforma. Ma è proprio questo che favorisce un dialogo tra i due emisferi, quello destro dominato dall'emozione e quello sinistro dominato dal linguaggio. Un altro modo per favorire l'integrazione può essere quello di chiedere all'altro cosa sta vivendo, quali sensazioni, pensieri, emozioni lo stanno attraversando. E se dovessero emergere paure, dubbi, difficoltà è importante non approcciare la sofferenza dell'altro esclusivamente come un problema da risolvere. Non occorre affannarsi per trovare subito la cosa giusta da dire o da fare. **Proviamo piuttosto a stare lì, con lui/lei con una mente spaziosa e un corpo che abbraccia, sostiene, accoglie.** In questo modo non solo armonizzeremo l'attività dei nostri due emisferi

---

cerebrali ma anche la mente e il corpo, sintonizzandoli con la mente e il corpo dell'altro.  
Un'esperienza che probabilmente farà sentire entrambi accolti, connessi, amati, e al sicuro.