

PSICOLOGIA



PROBLEMI DI COMUNICAZIONE?

LEGGI IL LINGUAGGIO DEL CORPO... SE CI RIESCI



L'antropologo Albert Mehrabian ha stabilito che solamente il 7% di tutte le informazioni che ci arrivano da un discorso passa attraverso le parole; il restante è comunicazione non verbale.

Il nostro corpo, quindi, parla molto più della nostra bocca. Questo è vero, ma cosa dice? Come lo dice? Come possiamo interpretarlo? C'è un vademecum?

Un vademecum non esiste. Spesso i media banalizzano e forniscono prontuari su come leggere il linguaggio del corpo e come riutilizzare queste informazioni a nostro vantaggio.

- Dr.ssa Linda Degli Esposti, psicologa psicoterapeuta
- Dr.ssa Simonetta Migliorini, psicologa psicoterapeuta

Studio Psicologia Maieutiké,
Bologna
www.maieutikestudio.it

Le cose in realtà non sono per nulla così semplici. Antropologi, sociologi, psicologi e neurologi stanno ancora studiando il linguaggio del nostro corpo ed ogni giorno si

Il nostro volto ha come funzione primaria quella di comunicare emozioni.

trovano tessere nuove di un mosaico complesso ed affascinante.

Cominciamo con il dire che ciò che agiamo in un determinato momento è il frutto di alcuni fattori.

Come mi sento? Come sto fisicamente? Ed emotivamente? Che umore ho? Mi sento a mio agio in questo momento? Ecc.

Come mi sento in compagnia di quella persona? Che relazione intercorre tra di noi? Affettiva? Di lavoro? Che ruoli rivestiamo gli uni per gli altri? È una relazione paritetica? Uno di noi due è subordinato all'altro? Come è la qualità di questa relazione? Buona? Cattiva? Di indifferenza? Cosa sta succedendo in questo momento? Stiamo litigando? Amoreggiando? Progettando qualche cosa? Ecc.

Cosa succede nell'ambiente intorno a noi? Risulta subito chiaro che la quantità di variabili che dobbiamo tenere presente per poter leggere il linguaggio corporeo di una persona è enorme e molto poco standardizzabile. A seconda di cosa rispondiamo alle sopraccitate domande, lo stesso gesto o atteggiamento possono avere significati diversi.

Qualche punto fermo su cui ragionare però l'abbiamo.

Il linguaggio del corpo si compone di espressioni facciali, è influenzato dal tono della voce, subisce la prossemica, interpreta la cinesica e le reazioni vagali (come, per esempio, arrossire, sudare, ecc.).

Il nostro volto ha come funzione primaria quella di comunicare emozioni.

Charles Darwin, sosteneva che molte emozioni, e quindi le rispettive espressioni facciali, fossero elaborate per comunicare il proprio stato interno senza bisogno di parole. Tutto ciò ha un valore sia sul piano personale che sociale: la paura, ad esempio, è un'emozione che segnala in genere un pericolo, e quindi è utile comunicarla ad altri. Grazie agli studi effettuati è stato possibi-

► PSICOLOGIA

le arrivare ad una descrizione particolareggiata di questa mimica, accorgendoci che può essere estremamente complessa e raffinata.

La distanza in base alla quale l'uomo regola i rapporti interpersonali è detta Spazio Vitale o Prosemico: potremmo rappresentarla come una bolla che ci avvolge; ogni

violazione dello spazio vitale, che nella nostra cultura si estende in ogni direzione per circa 70 cm/1 metro, porta ad un aumento dello stato di tensione; ogni tentativo di entrare nella bolla, provoca una pressione che viene avvertita come fastidiosa o sgradevole. La Percezione Prosemica si ribalta nei rapporti intimi: viene vissuto con piacere un avvicinamento e con sofferenza un allontanamento. Se il partner, a una festa, mantiene le distanze e parla con tutti, trascurandoci, lo vivremo come un rifiuto. La distanza prosemica è influenzata da diversi fattori tra cui quello etnico. Nei paesi caldi è molto ridotto e arriva quasi al contatto fisico mentre, al contrario, nei paesi freddi questo spazio tende a dilatarsi... Anche da queste diversità nascono i problemi nei rapporti interetnici: l'uno può trovare l'altro invadente e che a sua volta lo ritiene freddo e distaccato. Inoltre, una persona estroversa, viola più facilmente lo spazio prosemico di

La distanza in base alla quale l'uomo regola i rapporti interpersonali è detta Spazio Vitale o Prosemico



una introversa. Anche lo stato d'animo gioca il suo ruolo. Un individuo nervoso o furioso mostra di tollerare meno degli altri la violazione dello spazio personale mentre un depresso può anche non percepirla. La storia personale e lo status sociale sono altrettanto importanti (più elevata è la posizione sociale o lavorativa, più ampia sarà la sua sfera prosemica).

Per fare chiarezza distinguiamo 4 distanze prosemiche:

- **la Distanza Intima, da 0 cm a 45 cm**, è la distanza dei rapporti per-



sonali (es. il partner) e sconfinano nel contatto fisico; a questa distanza, si può sentire l'odore, il calore dell'altro; il tono della voce è più basso, così come il volume.

Il contatto fisico riveste un ruolo primario nella vita sociale, è la forma di comunicazione più intensa e immediata, quindi siamo più cauti, timidi e circospetti e abbiamo più pudori e ritrosie. Nella cultura occidentale, uomini e donne toccano in modo diverso: i maschi tendono ad usare metodi più formali di

contatto come la stretta di mano o una pacca sulla spalla, mentre le femmine sono più sciolte, spigliate e cordiali nel loro modo di toccare e spesso trasmettono messaggi affettivi o di conforto in questo modo. Certe parti del corpo (le mani, le braccia e le spalle) possono essere toccate sia da conoscenti che da estranei; per contro la testa, il collo, il tronco, le gambe e i piedi sono tipicamente delle zone tabù.

Solo partner o genitori hanno libero accesso a tutto il corpo rispettivamente del partner e del bambino. Naturalmente, il contatto non è esclusivo del prossimo e noi stessi comunichiamo toccando parti del nostro corpo. Queste forme si osservano principalmente quando siamo a disagio, giù di corda o ci sentiamo confusi e incerti sul da farsi in una data situazione; in questi casi, possiamo accarezzarci ripetutamente, girare nervosamente un

anello sul dito, grattare un sopracciglio e così via. Il contatto infatti può essere rassicurante e agire come un calmante. In una ricerca è stato osservato come reagisce il cervello quando qualcuno ci tiene per mano in condizioni di tensione. L'esperimento, condotto alla University of Virginia negli Stati Uniti, consisteva nel monitorare il cervello delle partecipanti femminili quando venivano sottoposte ad una moderata situazione di stress (la somministrazione di un leggera

Stringendo la mano di qualcuno, diminuisce l'attività delle aree del cervello coinvolte nella percezione e nella reazione a situazioni di minaccia



scossa elettrica). Le donne potevano trovarsi in una delle seguenti condizioni: avevano con sé il marito che stringeva loro la mano; oppure, la mano veniva tenuta da uno sconosciuto e infine potevano essere del tutto sole.

L'esito ha dimostrato che stringendo la mano di qualcuno, diminuiva l'attività delle aree del cervello coinvolte nella percezione e nella reazione a situazioni di minaccia; inoltre,

il rilascio degli ormoni dello stress era di gran lunga inferiore. L'effetto era ancora più significativo quando il contatto avveniva con il proprio partner.

• **la Distanza Personale, da 45 cm a 70 cm/1 m**, è la distanza adottata tra amici o tra persone che provano attrazione per l'altro. A questa distanza, si può raggiungere il contatto fisico, si guarda l'astante più frequentemente che nel caso della distanza intima, ma non se ne avverte l'odore.

• **la Distanza Sociale, da 120 cm a 2 m**, è una distanza formale adottata nei rapporti formali.

• **La Distanza Pubblica, oltre i 2 m**, sconfinano normalmente nell'anonimato in quanto a questa distanza siamo percepiti come parte dell'ambiente. È presente solo in chi ha una personalità pubblica; se passa Mario Rossi a dieci metri da noi, non lo notiamo, ma se si tratta di George Clooney avvertiamo immediatamente l'eccitazione della sua presenza...

Quando le persone si avvicinano l'una all'altra, modificano tutto il loro comportamento. Si riducono gli sguardi, la voce si fa più bassa e debole e gradatamente spariscono le gesticolazioni e aumentano i contatti fisici. Un altro fattore determinante sulla percezione della distanza interpersonale è il sesso; una donna gradisce maggiormente l'avvicinamento frontale e meno l'approssimarsi laterale; al contrario per un



► PSICOLOGIA

uomo è viceversa.

La cinesica riguarda i movimenti prodotti da una parte del corpo come i “gesti”, ma appartengono a questa classe anche i movimenti del collo, del tronco, del naso (es. un arricciamento), della bocca, dei piedi (ad esempio, pestarli), delle mani ecc.

Paul Ekman e Erik Friesen propongono cinque categorie in cui sono suddivisi i segnali cinesici:

1) Emblemi. Definiscono atti che hanno una traduzione verbale immediata, conosciuta e condivisa dai membri di un gruppo, di una classe, di una cultura e hanno un significato concordato (per esempio: fare le corna). Solitamente la loro funzione è quella di accompagnare o sostituire il discorso. Prodotti consapevolmente, costituiscono uno sforzo intenzionale e deliberato di comunicare.

2) Illustratori. Prodotti in modo consapevole e intenzionale. Sono direttamente collegati al discorso e servono ad illustrare ciò che viene detto.

3) Affect-display (dimostratori di emozioni). Movimenti dei muscoli facciali e corporei in associazione alle emozioni primarie.

4) Regolatori. Azioni che mantengono e regolano l'alternarsi dei turni di conversazione. Sono eseguiti in maniera inconsapevole e abituale, secondo delle regole apprese anch'esse in modo inconscio.

La cinesica riguarda i movimenti prodotti da una parte del corpo come i “gesti”

5) Adattatori. Appresi originariamente come sforzo di adattamento per soddisfare bisogni psichici o fisici o per esprimere emozioni atte a mantenere o sviluppare contatti personali, nell'adulto sono messi in atto in forma stilizzata e parziale. Alcuni sono appresi con l'esperienza e per questo motivo i significati collegati sono estremamente personali. Gli adattatori sono inconsci, legati all'abitudine e privi d'intenzioni comunicative.

Quando si parla di comunica-

zione non verbale diventa fondamentale il valore che si attribuisce ai gesti involontari. Tal-

volta assumiamo una data posizione perché è comoda, ci si sfregiamo il naso perché prude, o ci lecchiamo le labbra

solo perché sono secche...In

questi casi l'azione avviene

naturalmente, e in assenza

di un qualsiasi stimolo esterno.

Quando invece reagiamo a uno

stimolo emotivo la stessa

azione acquista un diverso va-

lore. Queste reazioni sono provocate da

una regione del cervello, preposta all'

elaborazione dell'emotività, che fa una

valutazione sommaria. L'amigdala è una

sorata di “cervello primordiale”, nato con lo

sco-

po di preservare l'organismo dal pericolo e

a farlo con prontezza. Subito

dopo la reazione viene “soffocata”

dalla seconda area che riceve il

messaggio, la corteccia prefrontale

che la valuta con maggiore

attenzione. Una volta

avviata la reazione però, non si può

semplicemente inibirla; ciò che

osserviamo quindi è un “compromesso”

tra l'impulso iniziale e l'azione

soppressiva della corteccia prefrontale;

così se l'impulso iniziale era la

fuga, ma lo stimolo è semplicemente

un colloquio di lavoro o un esame

universitario, potremmo

schiarirci la voce (per ovviare

allo strozzamento della faringe e

della laringe dovuto all'ansia),

lanciare lo sguardo più volte

all'uscita o se siamo seduti, mettere

le mani sui braccioli e portare il

busto in avanti come per alzarci.

Uno stato d'attivazione

emotiva innesca una parte del sistema

ner-



voso autonomo (il sistema di nervi che parte dal midollo spinale e che innerva ghiandole, cuore, polmoni e visceri) detto simpatico. L'attivazione del sistema simpatico mette l'organismo in condizione di fronteggiare uno stress; così, il cuore batte più veloce, la respirazione accelera, il sangue viene ritirato da pelle, visceri e sistema digestivo e portato a muscoli e cervello. Quando questo accade, possiamo osservarne le conseguenze: ad esempio, pos-

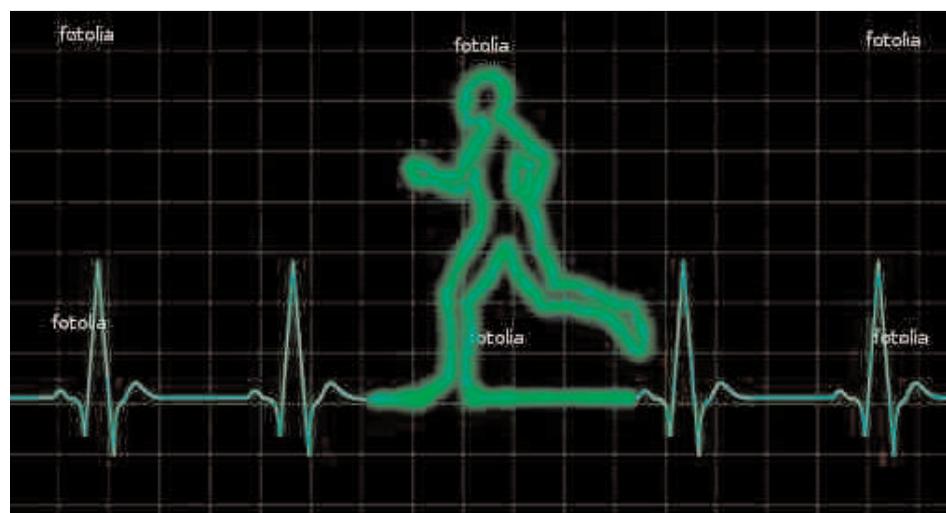
siamo notare che le pulsazioni della giugulare sul collo accelerano oppure che il nostro interlocutore comincia a sbattere più velocemente le palpebre e così via.

La comunicazione è un sistema complesso costituito da più canali... immaginiamo una sala d'incisione in cui i vari strumenti (voce, chitarra, basso, batteria, tastiere, ecc.) vengono registrati separatamente. Presi singolarmente ciascuno porta un pezzo dell'informazione (melodia, rit-

mo, genere, ecc.), ma per formare la canzone e quindi avere una comprensione ottimale, essi vanno ascoltati tutti assieme; solo allora la canzone (la comunicazione) sarà completa.

Più ci addentreremo in questo dedalo d'informazioni più la nostra analisi si rivelerà veritiera perché gradualmente scarteremo le ipotesi meno probabili e ci orienteremo verso le più verosimili. Il fraintendimento, in queste condizioni, diventerà una con-

L'attivazione del sistema simpatico mette l'organismo in condizione di fronteggiare uno stress



Una preziosa biblioteca per la tua sete di sapere



E oggi anche una grande occasione: collegati al sito www.xenia.it, digita il codice **XENVIVYOG1** entro il 31 gennaio 2011 e avrai un fantastico sconto del 15% per un acquisto minimo di € 10,00