

Ti muovi, ti sento e ti guardo

LA COMUNICAZIONE NON VERBALE

Asilo nido comunale "Lidia Lanza" 21.5.16

" Con più eloquenza di eloquenti parole che troppo han detto,
leggi ciò che il corpo muto scrive" (Shakespeare)

ASSIOMI DELLA COMUNICAZIONE (Watzlawich)

- I. NON SI PUO' NON COMUNICARE: parole o silenzi, attività o inattività influenzano l'altro partner relazionale.
- II. OGNI COMUNICAZIONE HA UN ASPETTO DI CONTENUTO E UNO DI RELAZIONE: il contenuto è l'informazione che voglio dare e la relazione definisce il modo in cui voglio passare quest'informazione (es: chiudi la porta lo posso dire con tono gentile o tono impositivo)
- III. OGNI RELAZIONE DIPENDE DALLA RISPOSTA: l'emittente, per comunicare efficacemente, deve verificare che il ricevente abbia ricevuto bene il messaggio. C'è un inizio, una punteggiatura, una causa e un effetto da scoprire (Es: il marito dice: "lo mi chiudo in me stesso perché tu brontoli" e la moglie risponde: "lo brontolo perché tu ti chiudi in te stesso")
- IV. GLI ESSERI UMANI COMUNICANO SIA CON IL CANALE VERBALE CHE CON QUELLO NON VERBALE O CORPOREO: il verbale detto anche "numerico" è più razionale è "di testa", elabora come un computer. In esso passa il 10-20% della comunicazione. Il non verbale (detto anche corporeo o analogico) invece è più emotivo, è "di pancia", d'istinto e capta come un radar (in esso passa la maggior parte della comunicazione 80- 90%). Con più precisione si ritiene che il 7% del linguaggio dell'adulto sia verbale, il 38% paraverbale (cioè i suoni, versificazioni, lallazioni, vocalizzi, toni della voce, velocità, ritmo, accenti, suoni riempitivi, pause, e volume) mentre il 55% è corporeo non verbale.
- V. GLI SCAMBI COMUNICATIVI AVVENGONO TRA UGUALI O TRA DIVERSI: tra uguali quando si cerca di minimizzare le differenze e ci

si riconosce allo stesso livello (es: tra genitori). Nello scambio tra diversi uno assume la posizione dominante e l'altro è sottomesso (es: tra genitore e bambino piccolo).

LA COMUNICAZIONE NON VERBALE (C.N.V.) O CORPOREA è la più primitiva; il bambino appena nato ha una grossa competenza comunicativa non verbale/corporea e non ha una competenza verbale linguistica. **Per entrare in comunicazione con lui noi adulti dobbiamo recuperare la nostra capacità comunicativa non verbale che abbiamo accantonato privilegiando la verbosità.**

Questi canali non verbali sono più istintivi, carichi di immediatezza e di sincerità e ci sono anche nell'adulto, che sovente nasconde per opportunità e per contraffare quello che prova.

Quindi tutti usiamo il "Non verbale" perché ha dei vantaggi: esprimere le emozioni, esprimere atteggiamenti interpersonali (es. attirare o respingere gli altri), rafforzare il linguaggio, sostituire il linguaggio, dare informazioni sulla nostra persona, nelle cerimonie e nei riti (saluto, galateo ecc.), nelle arti e nella pubblicità.

E' più efficace negli atteggiamenti interpersonali, meno controllato (più genuino), più usato nel bambino, nei messaggi carichi di emozione, per dire e "non dire". E' però più ambiguo per cui a volte per definirlo bisogna passare al linguaggio verbale. Per ultimo si devono tenere presenti le differenti culture che variano anche nei messaggi non verbali. Ad esempio il gesto OK (pugno con il dito pollice in alto in America vuol dire "Tutto bene", in Giappone vuol dire "Denaro", in Francia "Zero", a Malta "Omosessuale")

INTEGRAZIONE TRA VERBALE E NON

Più il bambino cresce e più il canale non verbale è integrato al verbale, a volte se ne privilegia uno perché ci dà dei vantaggi.

Il verbale è più preciso, è più adatto a inviare informazioni riguardanti oggetti fisici, eventi pubblici del mondo esterno, discorsi complessi e razionali.

CANALI NON VERBALI: come si integrano nella relazione bambino/adulto.

1- CONTATTO CORPOREO è la forma più antica di comunicazione sociale; già presente in utero e nel neonato che riconosce l'odore e il sapore della madre e si calma se preso in braccio (contenimento fisico). E' una esigenza innata legata al bisogno di nutrirsi, di ripararsi dal freddo e di ricevere tenerezza, protezione e sicurezza, sviluppando un attaccamento sicuro. Il piccolo esplora prima con la bocca e poi con le mani e con il corpo.

Il significato che permane anche in età adulta è un bisogno di stabilire un legame interpersonale che può essere:

- **sociale**, rituale: come per esempio dare la mano per salutare qualcuno, nel ballo o in alcuni sport
- **funzionale**: in alcune professioni da quella di medico a quella di commesso in un negozio di abbigliamento
- **di amicizia/affetto**: come una carezza, un abbraccio, un bacio
- **di intimità**: in cui è accettato il contatto in regioni del corpo diverse (più ampie) rispetto ad un legame di sola amicizia
- **di aggressività**: come per esempio dare pugni calci o spingere
- **automanipolazione**: un modo di esprimere le proprie emozioni (es.: torcersi o sfregarsi le mani).

Di norma il contatto corporeo è accettato in alcune parti del corpo come le mani, le braccia e la schiena mentre alle aree più intime hanno accesso solo persone autorizzate da un certo grado di rapporto affettivo o professionale. Se non vengono rispettate queste regole implicite il c. c. può diventare un'invasione dello spazio personale con sfumature dal fastidio alla violenza.

Occorre regolare il contatto

COME: regolare l'intensità (leggero, sfiorato, trattenuto, sfregato, schiacciato, ecc.), la durata. Inoltre può essere meccanico, giocoso o con diversi passaggi d'emozioni.

DOVE: nelle parti giuste (se è intimo si possono toccare certe parti intime, se è erotizzato altre parti, se è più superficiale bastano le mani). Ognuno di noi ha una mappa corporea con certe zone tabù, altre che concede solo a certe persone e altre frequentabili da tutti.

QUANDO: ogni contesto ha il suo grado di contatto corporeo (con una persona sconosciuta sarà superficiale mentre con un amico sarà più

intimo) inoltre bisogna cogliere se l'altro gradisce il contatto corporeo. Influiscono molto la cultura e l'educazione.

2- CONTATTO OCULARE (SGUARDO) oltre ad essere un segnale non verbale, è il mezzo con cui si percepiscono le espressioni degli altri. Nel bambino appena nato è completo, inizia a funzionare, inizia ad orientarsi verso stimoli visivi (a 20 cm.) e uditivi (voce mamma o di chi lo accudisce). Poi si orienta facilmente sui contrasti, al volto umano (lo collega alle mani, agli oggetti e allo spazio), alla luce, alla fonte del nutrimento. Riconosce le persone significative dagli estranei, riconosce gli oggetti (nell'attenzione condivisa del bimbo e della persona significativa sull'oggetto). Lo sguardo della persona che lo accudisce rimanda come uno specchio al bambino la sua immagine: che c'è, che è bello e buono, inoltre suscita curiosità e la sostiene; poi sarà lo sguardo della maestra e di altre persone significative.

CARATTERISTICHE:

inizia la conversazione, poi si rivolge all'interno per concentrarsi, la tiene sotto controllo, la sostiene, ne anticipa i turni e la finisce quando si prolunga

dilatazione delle pupille denota attenzione, eccitazione, interesse, innamoramento; lo sguardo spento il contrario

numero dei battiti delle ciglia aumenta nello stato di tensione, d'ansia e diminuisce nella concentrazione

in accordo o disaccordo con l'espressione del viso, con lo spazio e con gli altri canali

durata (fisso nella dominanza o nella minaccia sull'altro, tempo lungo quando c'è bisogno di affiliazione, tempo breve quando c'è scarso interesse)

frequenza (alta quando c'è interesse o nelle persone estroverse, bassa nello scarso interesse e nei timidi. Si guarda di più chi ci approva, si guarda di più colui che temiamo: es. il capo. Nell'innamoramento ci si guarda più del 60% del tempo in cui si sta insieme)

assenza di sguardo si osserva nelle chiusure al mondo (autismo, depressione, sfuggire o inespressività, occhiali neri)

movimenti oculari: se portiamo le pupille in alto a sinistra vuol dire che mentalmente andiamo a cercare un ricordo visivo, se le portiamo in alto a

destra stiamo costruendo un immagine nuova e così via... (se siamo destrimani: questo ci spiega la programmazione neuro linguistica)

differenze culturali (Latino Americani, sud Europei e Arabi guardano di più degli asiatici e dei nord Europei che sovente non guardano in faccia mentre parlano)

differenze nella relazione tra i maschi, che guardano meno (talora è un segnale di dominanza) e le donne che guardano di più. Guarda di meno chi crede di avere più potere, chi ha una condizione sociale più elevata.

ESSERE GUARDATI può suscitare imbarazzo, timore, inibizione se ci si sente incapaci o inadeguati. Al contrario suscita piacere e desiderio di essere al centro dell'attenzione se ci si sente sicuri e adeguati.

IL SORRISO nell'adulto assume una serie di connotazioni: è simulato, autentico, ironico. Il sorriso simulato, utilizzato nella presentazione di sé, differisce da quello autentico per il fatto che alcuni muscoli non sono attivati e pertanto gli occhi e le guance non sono coinvolti. Il sorriso autentico è il segnale di gradimento più apprezzato. I sorrisi ironici sono causati dal conflitto tra due gruppi di muscoli.

La bocca, i denti e la lingua elaborano altre combinazioni come per esempio nella vergogna mordersi il labbro o separare le labbra, digrignare i denti nella rabbia, leccare i "baffi" nell'accettazione ecc..

IL PIANTO nel bambino piccolo denota un disagio, un bisogno; quindi occorre rispondere a questo bisogno: essere guardato, tenuto in braccio, fame, sete, può essere un dolore. Meglio sfatare certe idee: se piange è meglio non prenderlo in braccio, ha le coliche, sono i denti, è sporco. Chi lo accudisce può osservare con l'esperienza i bisogni reali del bambino, l'emozione provata e il tipo di pianto, cercando il modo di consolare il piccolo. Se il bimbo è più grande è necessario osservare se è un bisogno da soddisfare o è solo un disappunto per attirare l'attenzione o l'espressione per evitare una regola o non sopportare una frustrazione necessaria: ricordo che certi no e certe regole aiutano a crescere e a sopportare alcuni piccoli disagi che strutturano la resilienza, cioè la capacità di superare le difficoltà accettandone la sfida. Inoltre è bene nominare l'emozione provata dal bambino e cercare, insieme a lui, una strategia per affrontarla.

3 - MIMICA FACCIALE Il volto è il canale più rilevante della comunicazione non verbale, esprime emozioni e atteggiamenti verso gli altri. LE EMOZIONI principali: gioia, tristezza, rabbia, paura; alcuni autori aggiungono sorpresa, accettazione, aspettativa, schifo, vergogna che sono espresse mediante dei muscoli (detti facciali o pellicciai) e si possono attivare tramite due canali: uno intenzionale, comandato dalla volontà, che serve a eseguire razionalmente un certo stato d'animo, a controllarlo, a simularlo, a ostentarlo e l'altro istintivo, spontaneo, immediato e rapido che attiva certi muscoli quando il nostro corpo prova delle emozioni. Nel bambino l'espressività è sempre spontanea, l'adulto impara a controllarla e a mascherarla. A noi l'arte di cogliere queste due parti per comprendere l'autenticità della persona. E' possibile mascherare un'emozione con una contraria (è l'arte dell'ingannatore) o modificarla quando il contesto non lo permette.

Nel bambino la prima manifestazione a comparire è il pianto che esprime malessere (causato da dolore o fame) ed in seguito altre emozioni quali rabbia o paura. Successivamente si manifesta il sorriso, prima nel sonno e poi in risposta ad un volto. Altre emozioni espresse sul viso si decifrano verso i 4 mesi e verso il sesto mese si può leggere sul viso qualsiasi emozione. L'espressione emotiva del bambino è influenzata da quella della persona significativa vicino a lui, inoltre dopo l'anno di vita il bambino può non piangere se non c'è nessuno che lo sente e lo vede o può amplificare il pianto in presenza di qualcuno. A due anni è in grado di riconoscere nei volti altrui le sei principali emozioni. Intorno ai 5/6 anni inizia la capacità di dissimulare l'emozione provata con emozioni più facilmente accettabili per evitare guai (44%), per mantenere la stima di se stessi (30%), per non ferire gli altri (19%), per cortesia (8%). Nell'adulto sono molteplici i segnali che lasciano trapelare inganno, imbarazzo e bugie: si notano nella voce, nei gesti, nella mimica negli occhi e in modificazioni vegetative (rossore, sudorazione, respiro...).

4- SEGNALI NEURO VEGETATIVI. Il respiro (trattenuto, superficiale, diaframmatico, toracico...) il battito cardiaco (regolare, rallentato nel sonno, veloce), il colore della pelle, la temperatura del corpo, peso, sfinteri, fame/sete, ruttino, sonno.

5- TONO MUSCOLARE è quello stato di tensione muscolare permanente che consente il movimento ed il mantenimento di una postura.

È un substrato profondo regolato dallo stato emotivo del momento e dalle caratteristiche individuali (maggiore o minore prontezza in risposta a stimoli, tensione muscolare più o meno rilevante); può variare in relazione ad oggetti, richieste, persone ed emozioni.

6- SPAZIO Nel rapporto corpo-spazio entrano in gioco quattro dimensioni. Interna: percezione del proprio corpo fisico (altezza, larghezza delle spalle...), mentale (pensieri, ricordi autobiografici) emotivo e istintuale.

Di territorio: riguarda le modalità di delimitazione del proprio spazio personale o bolla spaziale, la marcatura dello spazio (con oggetti o segni), i punti di riferimento, la difesa, la conquista.

Di distanza interpersonale (comprende le regole implicite della distanza-vicinanza con l'altro) l'orientamento, la simmetria, il livello.

Abitativa, di convivenza (l'organizzazione architettonica facilita certi compiti o li ostacola)

Come per gli animali, anche per l'uomo esistono diversi tipi di distanza che regolano i rapporti tra individui:

distanza intima (da 0 a 40 cm)

zona personale (da 40 a 120 cm, di norma le interazioni con amici avvengono ad una distanza di circa 70 cm)

distanza sociale (da 120 a 200 cm, spazio mantenuto tra sconosciuti e nelle relazioni formali)

distanza pubblica (oltre i 200 cm, a volte ci si trova a dover spartire uno spazio ristretto tipo autobus o ascensore anche con perfetti estranei con cui non si desidera entrare in relazione)

La distanza a cui ci si avvicina è legata alla situazione, alla relazione con l'interlocutore, allo stato emotivo, alla personalità e alla gerarchia.

7- TEMPO esprime la lentezza o la velocità di percezione, di elaborazione mentale, di apprendimento ed esecuzione delle azioni, le urgenze, le attese, le priorità, le programmazioni. Sincronia e adattamento all'altro o al contrario scollegamento e competizione, atteggiamenti di simultaneità (sovrapposizione) o alternanza (turnazione).

8- GESTO Nel bambino all'inizio è vincolato dai riflessi arcaici, poi è globale, dopo viene sempre più modulato e controllato, coordinandolo sia con altre parti del corpo, con gli oggetti e gli spazi. Diventa un'azione che invia un segnale visivo ad uno spettatore.

A seconda delle sue caratteristiche può essere

- **emblema:** ha una traduzione a livello verbale (es. indica, zitto, non so, vieni, vai via, alt, ecc...)
- **rituale:** mantiene la continuità dei gesti nel tempo, rassicura. Richiesto dal bambino diventa, con il passare del tempo, più vario e flessibile.
- **illustratore:** rinforza ciò che viene detto con il linguaggio verbale, mima forme, oggetti, movimenti
- **di automanipolazione** (es. torcersi le mani, fare i pugni): esprime uno stato emotivo.

I gesti hanno il vantaggio di essere più rapidi delle parole, consentire commenti privati ed essere ricevuti anche a distanza o in situazioni rumorose.

Il tempo cronologico (quello dell'orologio che è oggettivo) e il tempo soggettivo che dipende dalla nostra percezione: ad esempio se una situazione mi piace il tempo scorre veloce.

9- POSTURA riguarda la posizione che può raggiungere il bambino: prima controllando il capo, poi il tronco, le braccia. Infine le gambe passando dalla postura seduta, a 4 gambe ed eretta. Esiste il dialogo posturale, cioè l'adattamento tra l'adulto e bambino che rende fluida la relazione. Le posture nell'adulto esprimono diversi messaggi: desiderio di relazione, rifiuto, chiusura relazionale, rilassamento, depressione, eccitazione, dominanza, ostilità, ecc...

10- OGGETTO è un mediatore della comunicazione e lo si usa per collegarci a una persona e/o per rassicurarci con un qualcosa di conosciuto che ci portiamo dietro. Diamo a questo oggetto il compito di rappresentarci, di consolarci, di ricordarci qualcosa: un esempio è l'oggetto chiamato "transizionale" che i bambini o i ragazzi si portano dietro quando si spostano da un ambiente all'altro.

11- ABITO E ACCESSORI nei primi anni di vita è deciso dall'adulto al fine di favorire lo scambio con la realtà, mantenere la temperatura del corpo, proteggerlo senza impedire il movimento affinché possa scoprire liberamente il corpo. Più tardi troverà piacevole esibire il corpo nudo, poi giocare ad abbigliarsi in vari modi, scegliere i capi maschili/femminili e trovare il suo genere. Qui è bene che i genitori non proiettino le loro aspettative ma abituino i bambini, con gradualità nel vestirsi a loro piacimento e in adolescenza diventerà uno strumento di imitazione e di definizione di caratteristiche personali e ruoli sempre più adulti. La classe sociale, la classicità, l'estrosità, lo sport, ecc...

Per raggiungere un bambino è necessario
trovare il mio bambino interiore e lasciarli incontrare”
(A.Marcoli)

Per imparare questo tipo di comunicazione ricordo un proverbio cinese: chi ascolta dimentica, chi guarda ricorda, chi osserva e fa impara.

Il bambino si porta dietro tre aspetti concatenati che influenzano più o meno il suo comportamento: 1) un patrimonio genetico proveniente dai suoi avi, 2) il tipo di educazione ricevuto dall'ambiente dove abita e vive, 3) ciò che decide di fare ed essere liberamente al di là del patrimonio genetico e dell'educazione ricevuta.

Quindi se l'adulto vuole entrare in relazione con il bambino deve trovare il modo di mettere in relazione con questi tre aspetti del bambino il suo patrimonio genetico, l'educazione che ha ricevuto lui e la libertà di essere e fare.

Questo vuol dire entrare in sincronia, in sintonia, in armonia, in simpatia, in empatia con il bambino, questa è la comunicazione senza l'uso di parole.

Bibliografia:

- La comunicazione - Zani, Selleri, David -Ed. N.I.S. (la psicologia sociale analizza accuratamente i canali comunicativi sia verbali che non verbali)
- Il linguaggio segreto del corpo – A Guglielmi - Piemme

- La comunicazione non verbale- M. Argyle - Ed. Zanichelli (un classico libro dove si analizzano tutti i canali comunicativi in relazione all'evoluzione e all'emozione)
- Il corpo e la parola – G.Downings – Astrolabio (un approccio terapeutico che parte dalla percezione del corpo)
- Vivere bene il proprio corpo – J. Heller - ed. soleverde
- Contatto corporeo e comunicazione – C.Knill – ed Erikson
- I segreti del nostro corpo – G. Abrham – Ed. Mondadori (l'approccio alla salute ascoltando il proprio corpo)
- L'energia dentro di noi – F. Padrini – Mondadori (sull'approccio bioenergetico)
- L'uomo e i suoi gesti - D. Morris - Ed. Mondadori (libro fotografico sui gesti dell'uomo nelle culture)
- Il comportamento intimo – Mondadori – D. Morris
- 79 modi per far ridere un bambino – J. Mooor – de. Salani
- I volti della menzogna – Paul Ekman – Giunti
- Il linguaggio universale del corpo – Philip Torchet – Ed. tecniche nuove

Questi libri sono reperibili presso la biblioteca della Domus Laetitia e possono essere presi in PRESTITO il giovedì ore 9-14 e venerdì ore 9,30-12,30

Giorgio Fogliano psicomotricista e formatore