



# Le parole del corpo

[comunicare

“**H**o conosciuto più persone nuove attraverso la Rete che in qualsiasi altro modo. Incontro una persona

che non posso vedere né toccare. Nasce uno scambio di pensieri e di emozioni, cresce il desiderio di vedersi; ma è nella Rete l'origine, la scoperta. Può essere che abiti lontano; oppure a pochi passi da casa mia, ma non lo so". È una delle tante dichiarazioni - si può leggere su Internet - del nuovo modo di conoscersi sempre più diffuso nella nostra società. Il proliferare dei siti di incontro, di chat, di cellulari (9 italiani su 10 ne posseggono uno, secondo l'Authority per le garanzie nelle comunicazioni), di sms (in Italia, si mandano circa 30 milioni di messaggi al giorno), di rims (messaggi che contengono foto e filmati) attraverso cui vengono scambiati stati d'animo, emozioni, tenerezze, testimonianze quanto la comunicazione virtuale stia soppiantando quella fisica.

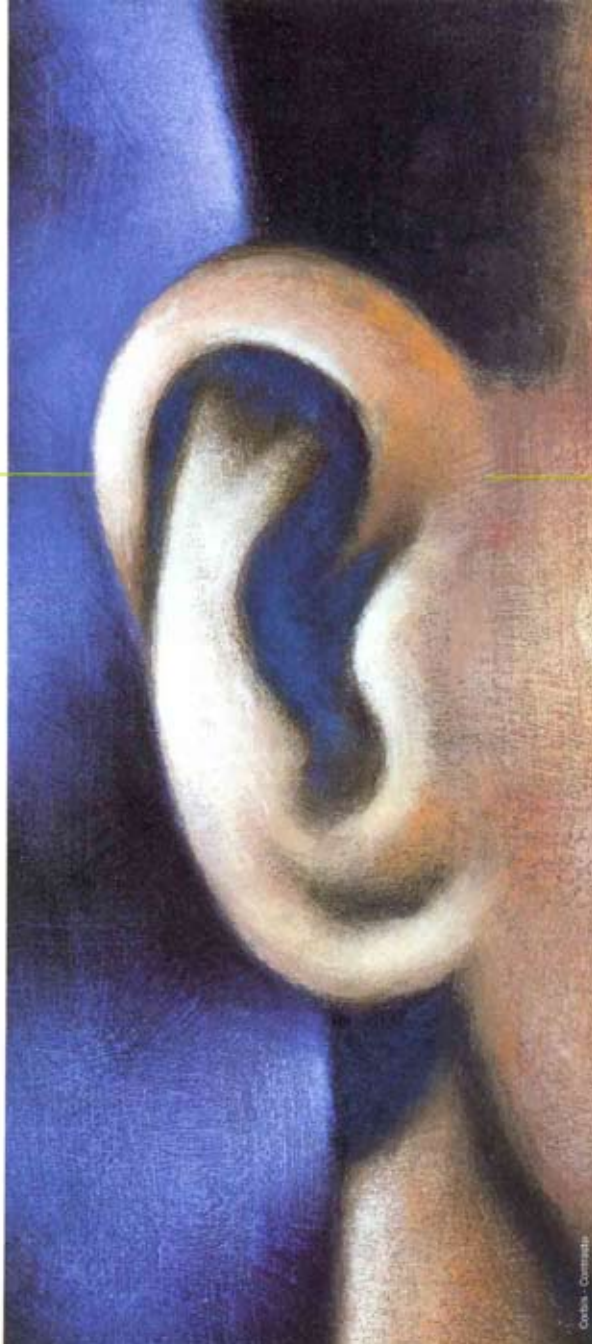
Un fenomeno non solo italiano, naturalmente. Ultimamente una clinica londinese ha lanciato l'allarme del fenomeno sempre crescente tra i suoi pazienti di persone affette da messaggistica sms compulsiva e da una dipendenza tecnologica che vede molta gente trascorrere tante ore del giorno in una "chat room". Comunicazioni

**Parlarsi faccia a faccia  
o in chat, "scrutarsi"  
dal vivo o tramite  
un computer?  
Da questo numero  
una serie di appuntamenti  
sui segreti della  
comunicazione.**

**di Lavinia Mari**

rapide, veloci che fanno risparmiare tempo e facilitano i timidi e gli impacciati, permettendo di "saltare" le tradizionali cerimonie sociali. Paura di non riuscire ad esprimersi, di trovarsi in situazioni imbarazzanti o impreviste per molti: comunque sintomo di una difficoltà. Ma quali sono gli elementi che entrano in gioco nel rapporto con gli altri, quali sono i meccanismi emotivi e istintivi che si mettono in moto quando si incontra qualcuno per la prima volta, cosa succede di così scomodo nell'incontro visivo tanto da portare migliaia di persone a preferire la comunicazione senza corpo? "Il disagio di comunicare, quando non ci si conosce, è perché l'altro si sente scrutato e io mi sento scrutato", osserva Sandro Rossi, presidente della società *Mosè e Aronne* per la comunicazione personale e il comportamento espressivo. "Si mette in moto un gioco in cui mostro quella immagine di me stesso che mi sono fatto e che però non coincide con quello che io sono. Questo giochino di apparire ma non di essere è inconsapevole; però io ho effettivamente paura che l'altro se ne accorga e quindi comincio a coprimi. Per questo la comunicazione è difficile. Con il primo contatto si ha una impressione di insieme, poi seguono gli occhi e la voce, il modo con cui si parla".

"Il corpo è comunque il punto di partenza - spiega - non abbiamo che il nostro corpo per distinguerci o per farci conoscere. È il luogo di manifestazioni com-





plesse, di istinti e forze: la gioia, il dolore, la paura, la rabbia, il sospetto sono tutti moti dell'animo che si traducono in gesti, sguardi, difficili da gestire. Quando ci si incontra si sta in guardia e i cerimoniali di distanza e rispetto reciproco servono proprio a nascondere il corpo, i suoi istinti primari (fame, sesso, odori). È vero che esistono dei cerimoniali: darsi la mano, piccole battute in cui ci si studia, si cerca di capire chi è l'altro. Stringersi la mano è un rituale di conoscenza che dice già qualcosa: la sua durata, il tentativo di dare un'idea di forza, oppure timida, con la punta delle dita, sudata, o la mano sopra l'altra già stretta, oppure l'altra mano sulla spalla. È un primo toccarsi\*.

Ma non è solo un fatto fisico l'incontro. "C"è uno spazio intorno a ogni persona e l'altra deve capire fino a dove può entrare con lo sguardo, la voce, le parole perché al-

Molte persone  
evitano  
lo sguardo  
per nascondere  
qualcosa

trimenti ci si sente violati\*.

Nell'incontro bisogna intuire l'altro, che significa diventare lui; mentre ci si dice delle cose si studia chi è l'altro, io devo intuire che tipo di persona è. "Devo diventare tu per capire chi è l'altro. Anche la voce è corpo" continua l'esperto. "Ci tocca fisicamente ed esprime totalmente qualsiasi leggero movimento dell'umore. Può offendere o placare.

Nella voce del mio interlocutore io sento, al di là delle parole educate che dice, se sono accettato oppure no. La sua forza si verifica soprattutto nella comunicazione telefonica, quando si ascolta solo una voce: ci si chiede a chi possa appartenere e come possa essere fisicamente l'altro; ci si può innamorare di una voce\*.

E poi ci sono gli occhi. Molte persone evitano lo sguardo per nascondere qualcosa, o guardano sopra la testa dell'interlocutore creando imbarazzo nell'altro, il quale non si

sente considerato; "ma ci può essere anche uno sguardo che scruta, che entra troppo dentro gli occhi dell'altro". In genere non si mette a fuoco ma si ferma a metà tra due persone, perché se vengo fissato da qualcuno, lo sento come una invasione. "Mi entri dentro casa", dice Rossi.

"Oggi c'è un uso diffusissimo degli occhiali da sole anche quando piove. Usarli spesso è anche sentirsi riparati: l'altro non vede gli occhi miei; io invece, nascosto dalle lenti, guardo tutti. Nel guardare mi espongo e se guardo negli occhi qualcuno mi sguarnisco; con gli occhiali non mi mostro e allo stesso tempo posso indagare come se fossi dietro una persiana".

E la simpatia e la antipatia? "Chiaramente la persona simpatica ha l'effetto di sciogliermi, aderisco completamente a lui, qualsiasi cosa dice la trovo interessante; mentre chi mi risulta antipatico mi provoca una situazione di irrigidimento anche fisico (alterazione del respiro, irrigidimento del diaframma, la voce si ritrae), una sorta di stress che bisognerebbe imparare a gestire con tecniche di rilassamento". Incontrarsi, vedersi, parlarsi. Un terreno misterioso capace di provocare ansie e paura ma che vale la pena di affrontare. ■

## Messaggi "diversi"

### Il nostro corpo:

- Comunica sempre, non può non comunicare. Che ne siamo o meno consapevoli;
- Il corpo comunica, a chi sa ascoltarlo, la propria storia, le proprie caratteristiche di personalità, i propri modi di essere ed affrontare le cose;
- "A" comunica direttamente al corpo di "B" le emozioni, gli stati d'animo, le difficoltà, i piaceri.... che "B" a sua volta percepisce attraverso il proprio corpo;
- I messaggi che il corpo invia arrivano prima dei contenuti verbali, ed in caso di discordanza tra i due si ascolta e si ritiene vera la comunicazione del corpo.

### A cosa serve conoscere il linguaggio del corpo

- In una relazione è proprio grazie ai messaggi del corpo che ci si sintonizza in modo più immediato e profondo;
- Vanno affinate le capacità di ascolto e la percezione del sé corporeo, per rendere più efficace e diretta la comunicazione;

*Conoscere il linguaggio del corpo serve a:*

1. Essere più consapevoli del proprio stato emozionale e di quello degli altri;
2. Comprendere realmente il vero messaggio che l'interlocutore invia;
3. Orientare i discorsi verso i centri d'interesse dell'altro o verso il "cuore" di un problema;
4. Comprendere meglio noi stessi e gli altri.



Sono sempre più numerose le persone che o per necessità o per scelta preferiscono comunicare attraverso Internet (foto a fianco), piuttosto che affrontare lo sguardo diretto dell'altro (foto pagina precedente).