



Alessandro Schiasselloni

Preparatore Atletico - Istruttore Sportivo - Educatore Posturale

RIFLESSOLOGO

Posturologo (sportivo) - Istruttore Apnea

SPORT MENTALIST (Mental Coach)

Email aschiasselloni@gmail.com

Web: www.posturale.info - www.sportmentalistic.it

Tel: 333-4014119

QUELLO CHE LE PAROLE NON DICONO

Il linguaggio corporeo costituisce la prima modalità di comunicazione, a disposizione dell'essere umano fin dalla nascita. E' la via privilegiata di comunicazione del periodo infantile e sta alla base della successiva comunicazione verbale.

Il linguaggio corporeo è prevalentemente inconscio, è ricco di significati simbolici ed ha una forte dimensione emozionale ed affettiva.

Etimologicamente **comunicazione** significa **"azione che mette in comunione, che lega"** cioè la comunicazione si stabilisce quando attiviamo pienamente le nostre energie nel rapporto, legame o relazione con altri individui e con l'ambiente.

E' attraverso l'ascolto **senso-percettivo e tonico pulsionale dell'oggetto esterno** a noi che sviluppiamo quei processi di conoscenza ed adattamento che **ci permettono di ritenere ed interiorizzare informazioni,** quindi di apprendere novità.

In questo percorso di crescita ed evoluzione di sé, **la dimensione non verbale della comunicazione** gioca un ruolo molto importante, poiché **permette il fluire spontaneo delle potenzialità individuali e lo stabilirsi di rapporti dinamici ed affettivi,** evidenziati dalle azioni e dai comportamenti.

La **dimensione corporea** è considerata come **l'espressione di un modo personale di essere al mondo: il corpo diviene lo strumento di rilevazione della propria identità.**

E' il **linguaggio corporeo** che ci permette di comprendere il desiderio, che anima il nostro agire e le nostre stesse parole e che ci permette di condividere con gli altri i contenuti emotivi, che accompagnano azioni e pensieri o che ne sono all'origine.

La **relazione corporea** è uno scambio quantitativo e qualitativo, all'interno del quale ogni atteggiamento è una risposta all'altro.

Le diverse relazioni si traducono, poi, nel percorso evolutivo, **in più modalità di comunicazione.**

Tono

Il tono si manifesta in uno stato di tensione muscolare variabile ed è l'espressione, da un lato, del livello di maturazione ed organizzazione neurofisiologica e, dall'altro, della modalità specifica di risposta emotivo-relazionale, da parte del soggetto, all'ambiente.

In ogni azione c'è sempre una **doppia connotazione tonica: neurologica e psicologica.**

Il tono, quindi, è sia il substrato del movimento in quanto prepara la muscolatura all'azione, sia l'**organizzatore della vita psichica.**

Ogni emozione fa aumentare o diminuire la tensione creando ipertonìa, ipotonia o distensione, e sottolinea il nesso esistente tra tensione tonica (rigidità muscolare) e tensione psichica (alterazione degli stati emotivi e mentali riscontrabili a livello somatico con l'alterazione della respirazione, della pressione sanguigna, del battito cardiaco, dell'ambiente biochimico interno).

Il tono è una delle categorie della comunicazione analogica: è la base della comunicazione primaria del dialogo tonico e della comunicazione gestuale e verbale successiva.

Il tono, quindi, assume significato in rapporto all'altro.

Il tono è il modo di sentire se stessi, gli altri, il mondo.

La comunicazione tonica è legata ad un sentire più che ad un capire e molto spesso non è esprimibile con un linguaggio verbale. Le modulazioni toniche, sfumature di questo tipo di comunicazione, permettono di sentire l'altro, il suo corpo, le sue produzioni corporee ed emozionali. Rappresenta una relazione intuitiva ed immediata di conoscere e comprendere l'altro e di identificarsi parzialmente con lui.

Voce

E' una delle produzioni corporee più primitive ed è l'insieme dei suoni vocali prodotti dall'apparato laringeo.

Il grido (suono alto di voce emesso con forza) è una delle prime modalità di comunicazione dell'individuo. Con l'attribuzione di significato al grido il bambino impara, passando dalla casualità all'intenzionalità, a modulare i suoi strilli per ottenere una risposta adeguata. Il gridare ha un potere liberatorio profondo però nella società attuale questo modo di far esplodere la carica è soggetto ad inibizioni pesanti.

La voce è legata all'affettività e le sue modulazioni profonde corrispondono all'implicazione tonico-emozionale del corpo.

Nell'età adulta rappresenta una sfaccettatura dell'identità personale corrispondente ad una modalità di rapportarsi agli altri.

Nell'emissione e nell'interpretazione del contenuto di un messaggio linguistico, la voce ha un'importanza determinante perché lo carica di connotazioni affettive.

Molto spesso il tono della voce usato per esprimere un pensiero, un'emozione assume per l'ascoltatore una valenza maggiore del contenuto della comunicazione stessa. +

La voce provoca delle risonanze psico-emozionali

profonde sia nell'emittente che nell'ascoltatore.

La voce è legata anche alla respirazione ed i rumori dei respiri costituiscono una comunicazione profonda e regressiva.

La respirazione, oltre ad essere un atto automatico legato alle funzioni vegetative dell'organismo, **partecipa, su un fondo tonico particolare, a tutte le manifestazioni emotive del soggetto. E' la sede del ritmo personale soggettivo, attraverso il quale si instaura una corrispondenza fra l'interno e l'esterno del corpo.**

Nella relazione con gli altri la voce può essere investita simbolicamente e coprire la distanza tra i corpi; può provocare varie reazioni: disagio, desiderio, seduzione, dipendenza; può essere aggressiva, piacevole, indifferente, rassicurante.

E' importante prendere coscienza del rimando che ci dà la nostra voce e quella delle persone con le quali siamo in relazione.

La mediazione della voce può essere utile sia per stabilire contatti che eventuali prese di distanza affettiva.

La voce è un legame tonico-emozionale che facilita la separazione creando uno spazio di sicurezza, **uno spazio simbolico di presenza e di assenza.**

Le stimolazioni vocali utilizzate devono cercare di aggiustarsi alla gestualità del bambino; l'operatore adatta la propria voce ed il proprio linguaggio alla velocità, all'ampiezza ed al ritmo dei movimenti. **La voce e la carica emozionale dovrebbero essere legati e adattati ai movimenti del bambino.**

Sguardo

Lo sguardo fa parte dell'espressione corporea non verbale.

E' l'elemento della struttura visivo-motoria e, in coordinazione con l'attività muscolare, organizza lo spazio in cui il gesto avrà modo di precisarsi.

Fin dai primi giorni di vita la relazione con il mondo esterno si attua attraverso la vista. Lo sguardo non è solo un qualcosa di fisiologico ma **sottende tutta una serie di meccanismi psicologici che spiegano la ricchezza delle acquisizioni e delle esperienze vissute attraverso di esso.**

Il contatto visivo è uno degli aspetti più sottili del linguaggio corporeo.

Nella relazione lo sguardo esprime il contesto emozionale ed affettivo ed il **"senso" dello sguardo sottolinea il linguaggio verbale.**

Lo sguardo investito rappresenta un vero e proprio atto comunicativo.

Lo sguardo occupa un posto di primaria importanza in ogni relazione: è uno sguardo che implica complicità e opposizione narcisistica, incitamento e resistenza.

Il primo sguardo è determinante, rappresenta l'accoglienza e l'incontro. E' riconoscere l'altro o negarlo.

Lo sguardo è uno strumento che favorisce la comunicazione, che sollecita, stimola e valorizza la creatività del soggetto.

Gesto

Il gesto è un movimento (traslazione di un corpo o di un oggetto nello spazio) che ha un significato, che è **carico di senso e che è preceduto da un'intenzione**.

Nell'intenzionalità del gesto è presente un carattere volontario e corticalizzato, in quanto il soggetto elabora il progetto motorio ed a questo finalizza la propria azione. L'atto intenzionale presuppone una motivazione: **la coscienza o meno di questa motivazione dipende dalla maturazione del soggetto**.

Il gesto quindi ha un fine ma questo può restare al di qua della coscienza, almeno nel momento in cui viene eseguito.

I gesti sono reazioni corporee che traducono i nostri stati psico-affettivi in maniera più o meno conscia e che vengono decifrati dall'altro in riferimento alle proprie reazioni psico-toniche.

Inoltre, attraverso il gesto si instaura un tipo di comunicazione particolare che trae il suo senso dal linguaggio parlato, ma che si situa a livello del corpo.

Il movimento è recepito ed il gesto riconosciuto nella misura in cui esiste **un linguaggio ed una cultura sociale comune**.

L'insieme dei gesti e movimenti, degli atteggiamenti e delle reazioni

esprimono la personalità psichica ed affettiva di ognuno.

Ci sono nell'uomo, inoltre, dei rituali di comunicazione gestuale. Questi rituali sembrano di origine genetica in quanto compaiono spontaneamente e sono inconsci sia nell'emittente che nel ricevente.

Postura

E' la posizione occupata dal corpo nello spazio, rilevabile in situazioni statiche e dinamiche.

La possibilità di mantenere questa posizione è presupposto dell'efficienza motoria, cioè dell'equilibrio posturale che facilita la scioltezza del gesto, la precisazione dell'atto volontario e degli automatismi.

L'equilibrio è quello stato particolare del corpo che favorisce la statica del soggetto e il **mantenimento delle posizioni del corpo nello spazio**. **L'equilibrio promuove la presa di coscienza del corpo** al fine di migliorare le possibilità di realizzazione in un mondo soggetto alla legge di gravità.

La postura, inoltre, è legata al tono in quanto l'attività muscolare si oppone anch'essa alla forza di gravità.

Alcune posture sono state codificate nel tempo ed hanno assunto un significato socialmente riconosciuto, **ma generalmente le posture sono estrinsecazioni di realtà interne che si riflettono all'esterno**.

La scelta delle posture riveste la totalità della persona e ci dà molte **possibilità di capire gli stati emotivi**.

La postura è legata all'atteggiamento cioè al modo di imporre al corpo determinate posizioni od espressioni. Attraverso le posture si emettono e si ricevono messaggi comunicativi.

Le posture sono strettamente collegate all'iscrizione del corpo nella dimensione spazio-temporale e all'organizzazione degli oggetti esterni al corpo.

Le posture occupano un posto di fondamentale importanza nella relazione educatore/bambino. La comunicazione attraverso gli atteggiamenti posturali è molto significativa. Si perviene ad una sua ottimizzazione dopo numerosi errori ed aggiustamenti.

E' importante tener conto di tutte le variazioni posturali, dalla stazione eretta a quella sdraiata ed in particolare a tutte quelle posture che comportano un ripiegamento verso se stessi od un'apertura verso gli altri.

Tempo

Il tempo rappresenta il fluire inarrestabile degli eventi, dei fenomeni, dei vissuti; occupa tutta la nostra vita ed è investito sotto più aspetti dal corpo: l'uomo deve adattarsi al tempo.

Il tempo è legato alla strutturazione dello spazio ed è un aspetto fondamentale nella gestione dell'azione.

Il tempo è organizzato in ritmi.

L'adattamento al tempo e la sua integrazione trovano appoggio nel ritmo imposto al soggetto, ritmo sul quale questi potrà regolare i movimenti del proprio corpo.

Il ritmo, quindi, permette l'integrazione del tempo secondo le strutture psicosomatiche del soggetto e gli permette di apprendere, nella sua realtà più specifica, l'universo della durata.

L'attività del soggetto presuppone, inoltre, nel gesto la discriminazione dell'ordine di successione dei movimenti.

Le perturbazioni della percezione del tempo intervengono a tutti i livelli dell'affettività.

I punti di riferimento "prima-dopo" concernono sia il tempo che lo spazio e la loro acquisizione è **estremamente importante per i ritmi della vita sociale.**

Il tempo è sempre un aspetto dinamico che alterna fasi di silenzio ad altre di intensa creatività.

Nel tempo rientra uno dei canoni fondamentali della comunicazione: un tempo per dare, mentre l'altro riceve ed un tempo per ricevere, mentre l'altro dà.

È necessario prendersi il tempo di sentire e di vedere, è necessario dare tempo all'altro e a se stessi per arrivare ad un'adeguata integrazione delle scoperte.

L'alfabeto del corpo si fonda su una componente biologica,

legata all'evoluzione neurofisiologica, ed evolve nell'interazione con l'ambiente.

Una capacità di lettura del linguaggio corporeo, sul piano personale e professionale, permette, quindi, una più consapevole gestione delle relazioni interpersonali.

Alessandro SCHIASSELLONI

Riflessologo - Mental Coach