Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 53 (1996)

Heft: 6

Artikel: Percepire e comunicare con il corpo : così parla il corpo

Autor: Keiser, Maria

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999202

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Percepire e comunicare con il corpo

Così parla il corpo

di Maria Keiser
adattamento di Angelika Tauscher e Carlotta Vannini
foto di Daniel Käsermann

«Parliamo» sempre, anche quando non diciamo niente. E ciò attraverso il linguaggio del nostro corpo. È difficile mentire in questa lingua, ma poche sono le persone che la capiscono!

Nevica.
Sto seduta alla finestra, avvolta dal calore del fuoco che scoppietta nella stufa. Beethoven riempie la stanza.

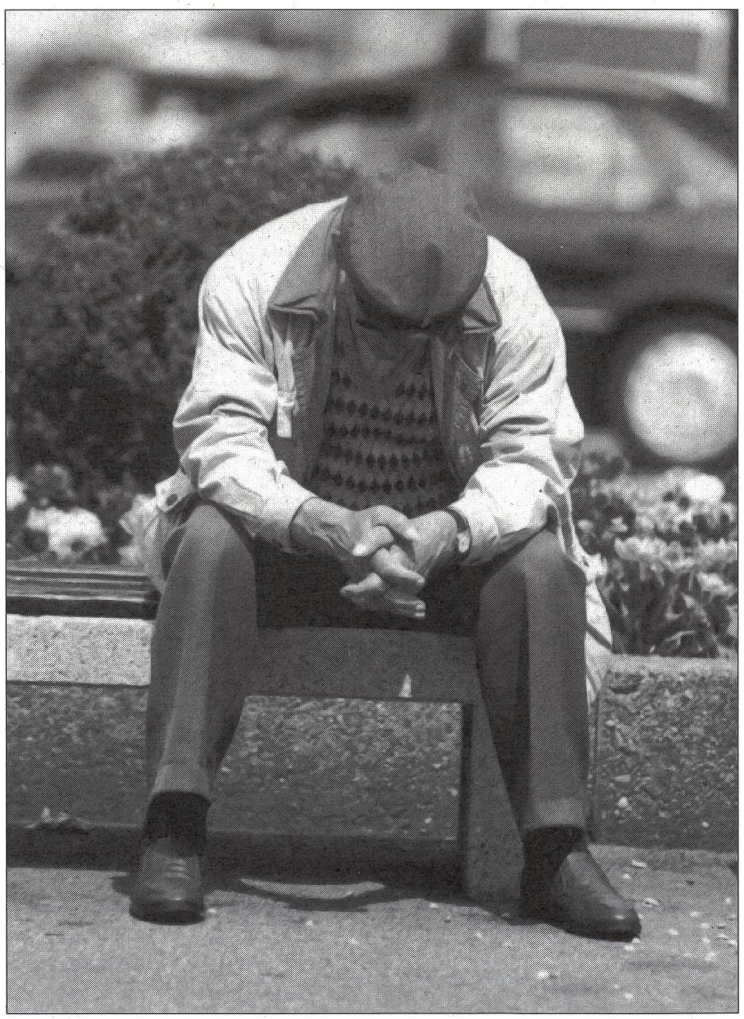
Pensieri in una giornata d'inverno.

Fiocchi di neve, grandi, grossi, fini, piccoli, scendono in una danza vorticosa. Alcuni si fermano sui cavi telefonici, sul palo, sopra i rami, sulla gronda, sul camino, sul cappello di un signore, persino sulla punta del suo naso, oppure si posano sul prato, sulla strada. Alcuni bambini, con occhi luminosi, cercano di raccoglierli con la lingua. Uno spettacolo unico, una danza unica. Il gioco del movimento. L'incanto.
Fiocchi di neve, muti eppure parlanti. Arrivano dall'alto, tutti nella stessa direzione. Per alcuni il percorso è più breve, per altri più lungo.
Nevica.
Incomincio a sognare. Un'idea pazza mi prende, non mi lascia più. Anche noi esseri umani facciamo lo stesso percorso - il percorso della vita. Per alcuni di noi è più corto, per altri più lungo. Ma tutti lo facciamo.
I fiocchi danzano nuovamente davanti ai miei occhi, muti eppure parlanti. Sto meditando. E se noi esseri umani fossimo muti. Solo per poco tempo. Se non potessimo più usare la nostra lingua, le nostre parole. Se dovessimo comunicare con la nostra propria e primitiva lingua – la lingua del corpo. E allora? Con la lingua si può tenere gli altri esseri umani a distanza, ma senza lingua?
Dovremmo nuovamente imparare. *Imparare a sentirci*, «a sperimentarci», percepire più consciamente i nostri modi di fare. Riscoprire così il nostro prossimo. Quanto di non detto verrebbe nuovamente capito. Un sorriso, una calorosa stretta di mano, uno sguardo che chiede perdono. Cose importanti diventerebbero magari delle banalità. Quanta creatività, sensibilità, agilità mentale e spirituale potremmo vivere.
Far diventare una lingua estranea nuovamente una lingua quotidiana. Una lingua quotidiana senza frontiere, nè nazionalità, colore, dimensione. Ognuno potrebbe comprenderla.

Maria Keiser è di professione aiuto-medico all'istituto di scienze dello sport della SFSM.
Privatamente ha continuato la sua formazione nel campo del linguaggio del corpo e insegna nelle scuole, in altre istituzioni e ai privati.
Se desiderate ulteriori informazioni, potete contattare Maria Keiser, Wasenstrasse 38, 2502 Bienne telefono 032/ 42 13 20.

Tacere per imparare a parlare!

Solo un sogno, ma un bel sogno.
E continua a nevicare.



Espressione di solitudine. Lo fa capire il corpo.

Realtà

La stazione. Esseri umani.
Vengono. Vanno. Aspettano. Piccoli, grandi, magri, grassi, giovani, vecchi.
Vengono. Vanno. Aspettano.
Una varietà di nazionalità, individualità, caratteri. Alcuni ostentamente disinvolti, altri insicuri, allegri, ubriachi, malinconici, arroganti, tristi, gioviali, rigidi, agili, afflitti, amareggiati. Confusione di idiomi vari.
Vengono. Vanno. Aspettano.
Io osservo. Vedo davanti agli occhi danzare i fiocchi di neve e faccio tacere per un attimo gli esseri umani. Osservo. Tutti mi parlano con il loro primitivo e proprio linguaggio: quello del corpo. E cosa mi dicono! Io gioco. Li faccio tacere, poi nuovamente parlare. Mi affascina sempre di nuovo vedere come reagisce il corpo. Assolutamente nessuno, anche l'essere più povero di gesti, può sottrarsi al mezzo di comunicazione del linguaggio del corpo. Il corpo assume un ruolo primario e non la parola. La maggior parte delle persone questo non lo sa e perciò non si accorgono nemmeno come reagisce il loro corpo. Quale discrepanza regna a volte tra la parola detta e i segnali del corpo. Ad esempio, due persone s'incontrano: A, credendo di non essere osservato da nessuno, sentendosi triste, si chiude in se stesso, spalle ricurve e testa bassa. Arriva però B, (che ha osservato A), che gli chiede: «come stai». A si alza come un fulmine e risponde con un tono di falsa allegria «Io?, sto benissimo». Se B avesse capito il messaggio del corpo, non avrebbe dovuto chiedere e A non avrebbe dovuto mentire.
Altri esempi: colui che nasconde la sua insicurezza dietro all'arroganza, ma che dimentica contemporaneamente di tenere sotto controllo mani e piedi. Oppure quello scialbo che se la cava con più o meno eleganza nella vita, ma che non diventerà mai una personalità.
Sarebbe molto bello ed interessante, nonché utile, lasciare (nuovamente) spazio al linguaggio del corpo, che possa diventare il linguaggio quotidiano e se imparassimo a «guardare bene» il nostro prossimo. In questo modo otterremmo importanti informazioni sull'atteggiamento e sul comportamento degli altri ed infine – secondo l'autrice il fatto più importante – su noi stessi.

Persone con le quali viviamo: come intenderci?

Esseri umani nel loro movimento

Non deve proccuparci al momento se il nostro primo movimento da «essere umano» sia stato o no quello di passare dalla posizione a quattro gambe alla posizione eretta. A noi interessa piuttosto l'evoluzione dell'«homo sapiens» a partire dalla nascita.
Un bambino nasce. Ancora può fare tutto. Può avere dei sentimenti e mostrarli. Egli ama il suo corpo dalla testa ai piedi. Non conosce né il significato del bene né quello del male, non conosce il pudore. Egli esprime i suoi bisogni, le sue gioie e sofferenze, il suo amore con il proprio corpo e la propria voce. Ogni giorno scopre nuovi movimenti, è curioso, aperto a tutto. E viene capito dai suoi genitori. La comunicazione non verbale funziona.
Ancora.
Poi piano piano impara a parlare. Impara il cosa, il come e il quando. L'attenzione del suo ambiente è rivolta sempre più verso la parola parlata. E sempre meno attenzione viene data al corpo. Impara così ad ascoltare solo le parole. La deformazione dell'uomo prende il suo corso. Sempre meno gli è permesso, sempre più deve fare! Sempre meno sente sé stesso, sempre più diventa pensieroso. Tanti sentono il loro corpo solo quando hanno dei dolori. Ne conseguono contrazioni e tensioni di natura fisica e psichica, che si esprimono a loro volta attraverso l'intero aspetto dell'uomo, nei suoi movimenti, nel suo atteggiamento. Quello che chiamiamo espressione corporea è l'espressione del movimento interiore. E c'è dell'altro. La comunicazione verbale sopprime e sostituisce quella non verbale. Siamo sinceri: a chi si crede di più; all'oratore brillante o a uno che parla con difficoltà?

Il guanto dell'anima

Continuiamo a guardare cosa succede. È un dato di fatto che per la maggior parte di noi il linguaggio del corpo è diventato una lingua straniera. Prendiamo tutto «alla lettera» e non ci accorgiamo neppure che l'altro, con il suo corpo, magari

L'amore: importante veicolo di comunicazione corporea.

esprime tutt'altra cosa. Questo diminuisce la nostra percezione di questi messaggi non verbali che i nostri interlocutori ci comunicano con i loro segnali, atteggiamenti, gesta e azioni.
Perciò crediamo che, chi più conosce queste possibilità di comunicazione muta, ma così viva, capirà molto meglio sé stesso, gli altri ed il suo ambiente. Samy Molcho, il grande mimo, diceva: «Quello che siamo, lo siamo con il nostro corpo. Il corpo è il guanto dell'anima, la lingua la parola del cuore». Naturalmente esiste anche in questo campo, come in ogni progresso scientifico, il pericolo che le nuove scoperte possano indurre alla «manipolazione» del cosiddetto «ignorante». Ma siamo sicuri che in questo caso porterebbero ad una maggiore tolleranza. Perché se conosciamo meglio il comportamento di una persona, se sappiamo cosa potrebbe nascondersi dietro al suo atteggiamento, cambierebbe sicuramente la nostra reazione nei suoi confronti.

Due esempi.

Provate una volta a meravigliarvi, come solo un bambino lo sa fare. Tanti nello stato di stupore, lasciano cadere la mascella inferiore, la bocca è leggermente aperta. E allora provate, sempre mantenendo questa espressione di stupore, risolvere in un lampo un calcolo, ad esempio 4 x 16. Funziona? Sicuramente molto lentamente, perché una mascella cadente ha un effetto bloccante.
E allora osservate le persone intorno a voi. Vi accorgerete che tante camminano con lo sguardo stupito. Per favore non chiedete a quelle persone di reagire come dei lampi, sia con il pensiero sia con le azioni. Non ne sarebbero capaci: sono di natura piuttosto lenta.

Consideriamo ora le persone con le mani sudate. Lo sapevate che la sudorazione delle mani è piuttosto inconsueta? Le mani non reagiscono all'aumento della temperatura come le altre ghiandole sudoripare, ma reagiscono unicamente allo stimolo dello stress. Quando le vostre mani sono asciutte, allora siete rilassati. Avete già pensato allo stato d'animo della persona con le mani sudate quando gliela stringete?

Cose sincere - cose non sincere

Naturalmente ci sono tante occasioni nelle quali vogliamo nascondere i nostri veri sentimenti. Ma ci riusciamo sempre?
Ad esempio; siamo tristi e non vogliamo farlo pesare al nostro compagno; facciamo una faccia da «coraggiosi» (espressione falsa) ma poi siamo più contenti se il compagno intuisce il vero stato d'animo e non dobbiamo più recitare. La situazione è diversa quando vogliamo mentire intenzionalmente, o quando vogliamo nascondere qualche cosa. Magari prepariamo il discorso che vogliamo fare e pensiamo di avere tutto sotto controllo. Con le parole sicuramente sì, ma il corpo come si sente? Possiamo sicuramente controllare alcuni parti del corpo come ad esempio il viso. Mentre i movimenti delle mani e soprattutto quelli delle gambe e dei piedi (parte del corpo più inconscia) possono sfuggire al controllo. Ecco perché la maggior parte delle persone si sente più a suo agio dietro una scrivania quando vengono intervistate o devono condurre trattative commerciali. Osservate durante una tavola rotonda i piedi degli oratori. Vi meraviglierete! Il modo più sicuro d'ingannare qualcuno è quindi limitare i propri segnali sulle parole e sull'espressione del viso. Tenere tutto il corpo sotto controllo richiede uno sforzo enorme (autocontrollo). Riassumendo si potrebbe dire che, più ci allontaniamo dalla testa, più diventa difficile la manovra d'inganno. Sicuramente tutti noi recitiamo, inconsapevolmente, un ruolo, ma questo è molto diverso dall'inganno messo in atto intenzionalmente e portato a termine. Se tentiamo di mentire consapevolmente, spesso lo facciamo in modo assai inadeguato e solo la mancanza di capacità d'osservazione dei nostri interlocutori, ci salva da venir smascherati. L'osservatore esperto si accorge naturalmente che stiamo raccontando «frottole» e questo già dal-

Il bambino alla scoperta di ...

l'espressione del viso (la differenza tra pensieri interiori e azioni esteriori è molto evidente). I movimenti delle mani ci forniscono indicazioni importanti, perché non provare ad osservare anche il corpo dei vostri interlocutori alla prossima riunione?

Segnali contradditori

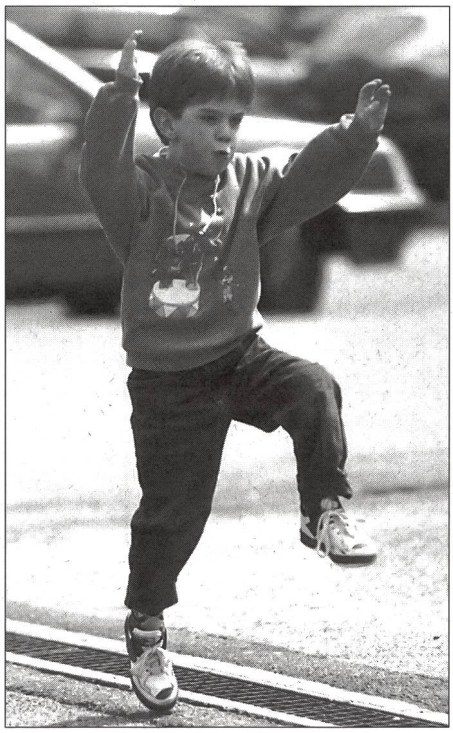
Quando non siamo sinceri, il nostro comportamento diventa spesso ambiguo. Invece di essere in armonia con il corpo, le nostre azioni si compongono di particolari contradditori. Sentiamo che qualcosa non va.
Prendiamo nuovamente un esempio dalla vita quotidiana: riceviamo una visita inaspettata. Questa persona c'innervosisce, è noiosa e non accenna ad andarsene. Naturalmente essendo ben educati, non vogliamo farle capire di andarsene. Con le parole siamo gentili, ma non ci si deve meravigliare se durante il colloquio noioso i vostri occhi, per qualche frazione di secondo guardano il cielo, e osservate cosa state facendo voi e il vostro ospite con le mani e con le gambe?
Un altro esempio potrebbe essere il seguente: qualcuno vi sorride in maniera raggiante. Ma osservando attentamente questa persona, vediamo che gli angoli della sua bocca scendono e ci accorgiamo solo adesso che interiormente è triste e depresso. Vedete che se fossimo più consapevoli di quello che diciamo con il nostro corpo, ci tratteremmo con più sincerità. Guardate meglio il vostro prossimo, il suo atteggiamento e i suoi movimenti e osservate soprattutto voi stessi. Come reagite in certe situazioni? Cercate di rendervene conto. Sarete affascinati, magari anche scioccati, ma sicuramente potrete ridere spesso di voi stessi.

Viaggio esplorativo attraverso il corpo

Tensioni, restrizioni? Fate lo stesso gioco con la testa e fate attenzione a cosa fanno nello stesso momento le braccia e i piedi. Ci sono determinati atteggiamenti che voi conoscete?

La mano è l'attrezzo più sensibile e fantastico dell'essere umano. Essa è uno degli strumenti più importanti della comunicazione attiva tra noi e il mondo che ci circonda. La mano è così complessa che neppure un robot potrebbe imitare i suoi molteplici movimenti. Chi non sa esprimersi con le mani è privo di uno dei più importanti mezzi di comunicazione. Le sensazioni di calore, dolore e sensibilità tattile sono estremamente fini. La mano è un fantastico sensore della pelle. Pensate: possiamo sentire ed individuare tutto senza guardare (vari tessuti, materiali, ecc.). La mano è in grado di svolgere lavori pesanti, ma può far «cantare» un violino, addirittura può accentuare la dinamica, il ritmo e il sentimento grazie alla sua finezza. La stessa mano può anche afferrare, picchiare, accarezzare, spingere, trascinare e così via. È affascinante vedere come una volta le donne al mercato valutavano i pesi unicamente con le mani, e anche abbastanza precisamente. Oggi una cosa così sarebbe impensabile, poiché abbiamo scaricato, grazie al «progresso», le nostre capacità alle macchine e ad altri apparecchi.

Il bambino si esprime gestualmente. Poi impara.



Non dimenticate, durante il vostro viaggio attraverso il corpo, i vostri piedi: quanto lavoro devono svolgere durante l'arco della giornata. Leonardo da Vinci ha descritto il piede dell'uomo quale «capolavoro tecnico e opera d'arte». Abbiatene quindi cura.
Vorremmo nuovamente giocare con voi. Aggiratevi nella stanza, ma adesso concentratevi sui piedi: piccoli passi - grandi passi, piede girato verso l'interno, verso l'esterno e provate a sentire nuovamente. Cosa succede alle spalle, alle mani, alla testa? Trovate dei paralleli? Provate ancora diversi modi di camminare; ad esempio come una persona allegra, depressa, arrogante, distratta, ambiziosa. Sentite e distinguete la misura dei passi, dell'angolazione dello sguardo, le tensioni,...
Vi domanderete perché tutto ciò? Vorremmo rendervi consapevoli del fatto come l'atteggiamento interiore, la mobilità interiore, lo stato d'animo si rispecchiano all'esterno. E ciò attraverso l'aspetto di una persona, dalla testa ai piedi. Spirito, corpo e anima sono collegati tra di loro. Possiamo pertanto togliere le maschere perché ci bloccano. Osservate nuovamente le persone in modo più consapevole e ricordatevi: le cose vere persistono accanto a quello che è vero, uguale quanto sia diversa l'espressione. ■