

Comunico dunque sono

La comunicazione svolge una funzione fondamentale nella vita umana e nell'ordinamento sociale. L'uomo è dotato di capacità che lo mettono in relazione con il mondo esterno. Fin dalla nascita egli raccoglie un'infinità di informazioni che decodifica ed elabora per dare un senso alle cose.

Ciò gli permette di orientarsi e muoversi in un mondo in continua evoluzione, allo scopo di ricercare il miglior adattamento, e quindi il benessere, che persegue con l'interazione e lo scambio di informazioni.

La comunicazione è l'atto e l'effetto dello scambio di informazioni tra emittente e ricevente, attraverso un canale (es. la voce) ed un sistema di segnali (es. lo strumento linguistico) in un sistema di decodifica continuo.

Appare dunque, chiaro, che per l'uomo, l'istituzione di forme efficienti di 'comunicazione' costituisca uno dei problemi fondamentali da affrontare.

Meno ostacoli si frappongono tra chi emette il messaggio e chi lo riceve, più la comunicazione sarà fluida e chiara.

La comunicazione è importante a diversi livelli :

- risponde a bisogni di tipo fisico;
- favorisce un senso d'identità perché esso si basa su come interagiamo e sui messaggi e le definizioni che altre persone per noi significative c'invisano.;
- risponde a bisogni di tipo sociale, quali il senso d'appartenenza e di coinvolgimento con altri,
- bisogni di tipo pratico e strumentale.

Indicativamente la si può definire in base a due caratteri fondamentali:

- Consapevolezza e intenzionalità, che possono essere accentuate o ridotte;
- Processo, poiché la comunicazione viene considerata come un sistema che coinvolge più soggetti sociali in una serie d'eventi.

Lo studio della comunicazione interpersonale si divide in tre grandi settori che formano la semiotica, la scienza generale dei segni e dei linguaggi:

- *sintassi*, che è lo studio delle regole che regolano i rapporti tra i segni di un linguaggio;
- *semantica*, che riguarda il significato dei segni (le parole, il semaforo);
- *pragmatica*, riguarda l'effetto della comunicazione.

Il questo caso ciò che interessa maggiormente approfondire è proprio la funzione pragmatica della comunicazione, in quando direttamente connessa ad altro fattore centrale: ***la relazione tra gli individui.***

Tra gli autori del libro “La Pragmatica della comunicazione umana” ricordiamo: Bateson, Watzlawick, Beavin e Jackson.

Questi autori definiscono alcune proprietà semplici della comunicazione che hanno fondamentali implicazioni interpersonali; sono proprietà che hanno natura di assiomi, cioè affermazioni basilari, non dimostrabili della teoria.

Si tratta in specifico di 5 assiomi:

1. Non si può non-comunicare.

Anche se si cerca di non-comunicare è impossibile non comunicare perché si comunica anche attraverso il comportamento ed è impossibile non avere un comportamento. L'intero comportamento in una situazione di interazione ha valore di messaggio

2. Ogni comunicazione ha un aspetto di contenuto e uno di relazione in modo che il secondo classifica il primo, generando un processo di metacomunicazione.

Ogni atto comunicativo non solo trasmette informazioni, ma al tempo stesso impone un comportamento. Ogni comunicazione ha quindi un aspetto di notizia e uno di comando: La notizia trasmette i dati della comunicazione. Il comando trasmette il modo in cui si deve assumere tale comunicazione.

3. La natura di una relazione dipende dalla punteggiatura delle sequenze di comunicazione .

Gli scambi comunicativi non costituiscono una sequenza ininterrotta, ma sono organizzati proprio come se seguissero una sorta di punteggiatura, è possibile in tal modo identificare le sequenze di chi parla e di chi risponde, definire ciò che si considera come “causa” di un comportamento, distinguendolo dall’ “effetto”. I modi di punteggiare una sequenza di eventi sono molto diversi e quindi possono generare conflitti di relazione.

4. Gli esseri umani comunicano sia con un modulo numerico sia con quello analogico.

Il linguaggio numerico riguarda l’uso di parole, il linguaggio analogico consiste invece in tutte le modalità della comunicazione non verbale (gesti, espressioni del volto, inflessioni della voce, sequenza del ritmo e cadenza delle stesse parole) che servono soprattutto a trasmettere gli aspetti relativi alla relazione tra i partecipanti.

L’attività di comunicare comporta anche la capacità di coniugare questi due linguaggi e di tradurre dall’uno all’altro i messaggi ricevuti e quelli da trasmettere.

5. Tutti gli scambi di comunicazione sono simmetrici o complementari a seconda che siano basati sull’uguaglianza o sulla differenza.

L’interazione simmetrica è caratterizzata dall’uguaglianza, e si ha questo tipo di interazione quando un comportamento di un membro tende a rispecchiare quello dell’altro.

Le relazioni complementari sono invece caratterizzate dalla differenza esistente tra le persone: un partner assume una posizione superiore (one-up) e l’altro assume una posizione inferiore (one-down)

Quindi per riassumere non esiste una non comunicazione sia il silenzio che le parole, sia la stasi che il movimento sono locutori di messaggi.

La comunicazione non verbale e paraverbale riesce a completare la concretezza della

realtà espressa dalla comunicazione verbale attraverso la sua funzione legata alla trasmissione delle emozioni e dei sentimenti che vanno oltre la semplice denotazione della realtà.

La comunicazione non verbale e paraverbale sono dunque i veicoli delle tonalità affettive contenute nei messaggi espressi e offrono un riscontro sulla comprensione delle informazioni ricevute.

- La forma verbale è costituita da parole alle quali si attribuisce un significato simbolico.
- La forma non verbale è costituita da: sguardo, espressione del volto, gestualità, movimenti corporei, postura,, contatto corporeo, comportamento spaziale, abiti e aspetto esteriore.
- La forma paraverbale infine è costituita dai vocalizzi, tono della voce, ritmo, sospiri, pause, silenzi.

Poichè le interazioni sono stabilite, mantenute ed interrotte attraverso segnali non verbali, ciò che viene percepito in un discorso è influenzato notevolmente dal comportamento non verbale.

*Redazione a cura della Dott.ssa Simona Coscarella Psicologa-
Psicoterapeuta*

(documento soggetto a copyright)