

**Cinzia Lissi, Gestalt Counsellor, formatrice Europea Jean Monnet, socio
fondatore e membro del Consiglio Direttivo di E.N.P.A.C.O.
@mail: lissicinzia@libero.it, cell. 3403205996**

La comunicazione non verbale

Il processo comunicativo è costituito da un legame reciproco tra soggetti: emittente e ricevente.

La sequenza di parole che vengono decodificate dall'ascoltatore è il messaggio, l'elemento centrale della comunicazione; chi intende comunicare non si deve solo preoccupare di estendere il messaggio ma anche che sia recepito correttamente. Per avere una buona comunicazione quindi non bisogna solo parlare ma anche sapere ascoltare. Anche senza le parole si riesce a comunicare, attraverso gesti ed espressioni del volto, a volte anche più efficacemente.

La pragmatica della comunicazione è la relazione che intercorre tra il linguaggio e chi lo usa: tutti quegli insiemi di segni che permettono all'emittente di costruire una completa relazione col ricevente. Sapendo che "non si può comunicare" è evidente che ci dobbiamo sempre porre il problema di comunicare. Chi lo fa non significa che non comunica ma bensì comunica quello che non vorrebbe.

"I gesti"

Un gesto per assumere un significato deve appartenere ad un contesto e naturalmente *essere visto da qualcuno*. Anche i gesti come le parole solo in determinati contesti acquisiscono senso e significato.

In caso di incongruenza tra comportamento verbale e quello non, si dà più credito alla comunicazione non verbale. Un motivo potrebbe essere: l'educazione del linguaggio porta ad un corretto controllo sulla comunicazione verbale, al contrario la non verbale è meno esercitata, ciò porta ad una difficoltà maggiore nel controllo completo.

La parola di solito è accompagnata da gesti informativi o emotivi.

Questi gesti rafforzano il verbale, ma può anche eliminarlo.

La gestualità possiede molte funzioni sulla parola, in quanto può chiarire, enfatizzare, sottolineare, illustrare aspetti di un discorso. L'uso consapevole dei gesti ci aiuta nella formulazione

dei concetti, sostiene maggiormente l'attenzione; con gesti lenti si può anche controllare l'ansia.

“Atteggiamento corporeo”

Con *postura* si intende l'atteggiamento che il corpo assume rispetto all'ambiente. Tutti noi con la postura del corpo esprimiamo emozioni che possono andare da uno stato di tensione, interesse, noia, aggressività, calma... ecc. quando ci si relaziona con gli altri bisogna tenere conto dell'atteggiamento che il corpo esprime. Una postura del corpo asimmetrica esprime rilassatezza, al contrario atteggiamento più eretto e simmetrico esprime maggior tensione.

“Volto e mimica”

La mimica è un complesso di segni che il volto esprime. Il viso riceve molta attenzione, è una delle parti del corpo che si osservano nell'interlocutore mentre parla. Attraverso esso si possono leggere molte emozioni inoltre può aiutare a rafforzare un discorso sottolineando alcune parole. Il volto quindi è la sede primaria dove le emozioni si esprimono, che possono essere espresse volontariamente, involontariamente oppure contemporaneamente. Le emozioni di base sono dovute a piccole modificazioni del volto soprattutto delle sopracciglia, della bocca e degli occhi.

“Contatto visivo”

Un'altra forma di comunicazione non verbale molto importante è lo sguardo, gli occhi ci danno informazioni molto importanti tramite la loro direzione, la durata del contatto visivo, l'ammicciamento e la dilatazione delle pupille.

La direzione dello sguardo rivela varie emozioni come vergogna, menzogna, attenzione. L'ammicciamento e la dilatazione delle pupille sono segnali involontari e aumentano quando le emozioni si rafforzano.

“Voce”

Tono, volume, fluidità sono le caratteristiche principali del linguaggio escludendo le parole.

- ♣ Il *tono* è il grado di elevazione della voce, su alcune parole, per definire meglio il significato di un discorso, può esprimere meglio argomenti, intenzioni e stati emotivi. Grazie al tono si può rendere una comunicazione più chiara ed efficace, quindi è importante riuscire ad usare questo nel modo migliore possibile.
- ♣ Il *volume* se è buono e adeguato alla situazione favorisce la comprensione e migliora i

rapporti interpersonali.

- ♣ La *fluenza* rappresenta l'andamento generale della frase e contiene tutte le possibilità connesse con l'uso della voce.

Per finire sono molto importanti anche le *pause*, se vengono utilizzate correttamente aumentano il grado di attenzione da parte dell'ascoltatore; però se queste sono troppo ripetute e lunghe perdono il loro effetto positivo.