

SUSY MAZZACANE



L'arte di vivere la corporeità

Un viaggio tra la comunicazione
mente e corpo

© 2020 – Assunta Susanna Susy Mazzacane

© 2021 – MONITORE NAPOLETANO – www.monitorenapoletano.it

Direttore Responsabile: Giovanni Di Cecca

Anno IX - № 3 – Supplemento al Numero 163 – Ottobre 2021

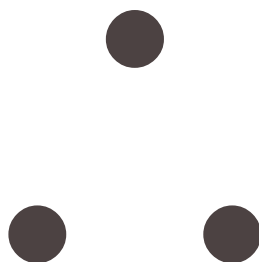
Periodico Mensile Registrato presso il Tribunale di Napoli № 45 dell'8 giugno
2011

ISSN: 2239-7035

Indice

Gli argomenti trattati sono suddivisi in 18 capitoli qui di seguito riportati:

- <u>L'Editoriale</u>	5
- <u>Introduzione</u>	7
- <u>Capitolo I - Comunicazione verbale e non verbale</u>	9
- <u>Capitolo II - La prossemica</u>	11
- <u>Capitolo III - La cinesica</u>	13
- <u>Capitolo IV - Tre semplici metodi per leggere il linguaggio del corpo</u>	17
- <u>Capitolo V – Chi gesticola parla meglio</u>	21
- <u>Capitolo VI - COMUNICARE CON LA CORPOREITÀ: LE COMPETENZE DELL'EDUCATORE E ASSISTENTE</u>	25
- <u>Capitolo VII – Conoscere il Corpo</u>	27
- <u>Capitolo VIII - Il corpo e le sue alterazioni: la malattia e la disabilità</u>	29
- <u>Capitolo IX - Educare al benessere per imparare ad abitare la corporeità</u>	31
- <u>Capitolo X - Educare l'intelligenza del corpo</u>	35
- <u>Capitolo XI - Il contributo della teoria dei neuroni a specchio all'educazione corporea</u>	39
- <u>Capitolo XII - Il cervello “elaborazione dei dati memoria e attività superiori”</u>	43
- <u>Capitolo XIII - La facoltà della mente</u>	47
- <u>Capitolo XIV - La comunicazione non verbale in ambito sanitaria</u>	49
- <u>Capitolo XV - Mens sana in corpore sano</u>	51
- <u>Capitolo XVI - Corpo e posturologia</u>	55
- <u>Capitolo XVII - Le sei emozioni di base</u>	59
- <u>Capitolo XVIII - Come utilizzare ciò che scopriamo con il linguaggio del corpo.</u>	63
- <u>L'Autrice</u>	67



L'Editoriale

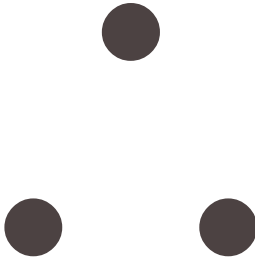
Sono passati otto anni da quando pubblicammo l'ultimo supplemento dei Quaderni del MONITORE NAPOLETANO, questa serie di monografie focalizzate su specifici argomenti.

Dopo *Terremoto 1980 - Conseguenze post-traumatiche da stress*, che ci ha fatto analizzare dal punto di vista psicologico gli effetti dello stress post trauma, e la monografia sulla *Sindone di Torino*, il presunto telo dove fu avvolto il Cristo Storico dopo la deposizione dalla Croce, affrontiamo un nuovo viaggio su come vivere ed abitare la propria corporeità educandola al benessere della nostra mente e dal nostro corpo.

Questo nuovo saggio della nostra collaboratrice Susy Mazzacane, ci porta alla scoperta della comunicazione verbale, ma soprattutto non verbale, quella che esprimiamo col corpo, e che spesso parla più delle nostre parole

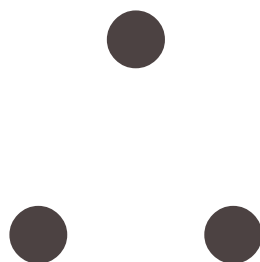
Una nuova iniziativa editoriale che spero susciti lo stesso interesse che ho avuto quando l'ho letto.

G. Δ. C.



Introduzione

Questo testo da me scritto è un viaggio su come vivere ed abitare la propria corporeità educandola al benessere della nostra mente e dal nostro corpo, e soprattutto educare le nostre vite all'ascolto, all'osservazione del corpo per una chiave di lettura giusta, volta alla comprensione in fase di comunicazione verbale e non verbale degli esseri umani sia nell'ambito privato che nel sociale e in un contesto sanitario.



Capitolo I

COMUNICAZIONE VERBALE E NON VERBALE

Poul Watzkawic psicologo e filosofo austriaco, con uno dei suoi celebri assiomi della comunicazione, stabilì la differenza che esiste nella comunicazione umana, tra il piano del contenuto e delle relazioni.

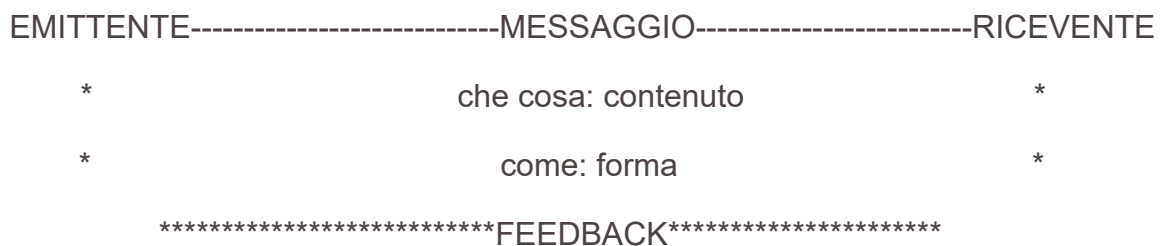
I segnali sul piano del CONTENUTO: danno informazioni e sono composti da una comunicazione verbale e non verbale.

I segnali sul piano delle RELAZIONI: danno informazioni riguardo il contesto e il rapporto degli interlocutori. In questo modo si riesce a dare il giusto valore e la giusta importanza al piano relazionale.

Comunicare significa TRASMETTERE, PROPAGARE, DIFFONDERE i messaggi.

Nella comunicazione orale fra esseri umani la trasmissione di un messaggio si effettua da un emittente verso un ricevente. Il messaggio ha un contenuto, una richiesta, ossia consiste in un'informazione, una richiesta, un'opinione ecc. che viene espressa in un certo modo, con un determinato tono di voce, con un ritmo più o meno veloce ed è accompagnato dai gesti e sguardi che sono parte integrante dell'atto comunicativo.

Il messaggio che arriva al ricevente è l'insieme del contenuto (che cosa) e della forma (come) e provoca una risposta FEEDBACK, che permette all'emittente di verificare se la comunicazione è passata E se il messaggio ricevuto è quello realmente inviato:



In una situazione di comunicazione i parametri da considerare non sono solo quelli verbali (linguaggio digitale) cioè le parole, ma anche quelli non verbali (linguaggio analogico) relativi come:

- tono di voce

- postura

- gestualità

- sguardo

Per interpretare bene un messaggio occorre saper leggere il linguaggio non verbale, quando vi è corrispondenza con il linguaggio non verbale abbiamo una comunicazione

CONGRUA, in caso contrario una comunicazione INCONGRUA.

Capitolo II

LA PROSSEMICA

Edward Hall antropologo che ha coniato il termine "prossemica" definisce questa disciplina, lo studio di come l'uomo struttura inconsciamente il proprio microspazio (inconscio parte più recondita della memoria) la distanza tra gli uomini nel loro quotidiano- l'organizzazione dello spazio, nella propria casa, nel proprio ufficio e negli altri edifici e infine la struttura della sua città.

Come gli animali anche l'uomo stabilisce un proprio territorio in ogni luogo in cui si trova.

La territorialità è un meccanismo istintivo che negli animali consente la regolazione della diffusione della popolazione, tanto da rendere il proprio territorio un luogo sicuro.

LA VICINANZA E LA LONTANANZA NEL LINGUAGGIO sono importanti nella comunicazione. Ogni individuo ha intorno a sé uno spazio personale, dentro il quale l'altro non ha diritto di entrare senza chiedere il permesso e riceverne autorizzazione. Questo spazio si chiama PROSSEMICO e la violazione si chiama VIOLAZIONE PROSSEMICA NON AUTORIZZATA.

La distanza in base a cui l'uomo regola i rapporti interpersonali è detta "SPAZIO VITALE O PROSSEMICA" che potremmo rappresentarla come una bolla di sapone che ci avvolge.

Ogni violazione dello spazio vitale o prossemica (che si estende in ogni direzione per 70cm - 1mt) da parte di uno sconosciuto, ci provoca un aumento dello stato di tensione e fa sì che lo sconosciuto sia considerato da noi un possibile violentatore del nostro spazio.

Possiamo definire lo spazio prossemica come distanza, ed è divisa in 4 differenti spazi prossemici.

- distanza intima da 0 cm - 45 cm
- distanza personale da 45 cm - 70cm - 1mt
- distanza sociale da 120cm a 2mt
- distanza pubblica attorno ai 3 mt

La distanza intima: è la distanza dei rapporti intimi che sconfinava nel contatto fisico- a questa distanza si può sentire il calore, l'odore e percepire le emozioni.

La distanza interpersonale: è la distanza adottata da amici o persone che provano attrazione per l'altro, a questa distanza (45cm-70 cm-1mt) si può toccare l'altro lo si guarda ma non se ne sente né l'odore e il calore.

La distanza sociale: è una distanza adatta nei rapporti formali es. con gli impiegati d'ufficio ecc.

La distanza pubblica: è la distanza che manteniamo con gli estranei - quindi di 3 mt.

Lo stato di un individuo influenza la sua zona personale, tanto più elevata è la sua posizione sociale e lavorativa, tanto più ampia sarà la sua distanza prossemica.

Un altro fattore che incide sulla percezione della distanza interpersonale è il sesso:

una donna gradisce di più un avvicinamento frontale che non laterale mentre per l'uomo è il contrario.

Influenza la distanza prossemica anche l'ambiente. Infatti, se l'ambiente è stretto oppure opprimente rende le persone più circospette e aggressive quando qualcuno si avvicina (luoghi chiusi e di piccole dimensioni).

La prossemica si fonda sulla consapevolezza che "lo spazio parla" e parla anche quando non vogliamo ascoltarlo. Secondo la teoria di Hall la distanza emotiva e sociale tra le persone correla con la distanza fisica. Il codice che regola lo spazio è sempre presente in tutte le culture, ma le distanze sono differenti da cultura a cultura.

Capitolo III

LA CINESICA

La cinesica riguarda i movimenti prodotti da una singola parte del corpo; gli esempi di cinesica più noti sono i "Gesti" ma anche i movimenti del collo, del tronco, naso, bocca, piedi, dita, gambe ed occhi.

La maggior parte dei movimenti cinesici sono involontari e legati all'emozione che si prova al momento.

Altri accompagnano il discorso, lo sostituiscono, lo completano, Es. gesti della mano per sostituire il linguaggio verbale in caso la persona sia sordomuta, quindi l'utilizzo gestuale che in questo caso diventa una conversazione verbale - gestuale. L'utilizzo degli occhi in caso di persona affetta da patologie muscolo-scheletriche. (es. linguaggio del LIS o risposte attraverso lo sguardo).

Analizziamo ora le diverse categorie dei segnali cinesici grazie a due studiosi di questo tipo di comportamento Poul Ekman e Wallace Freisen.

I ricercatori propongono 5 classi di segnali:

- EMBLEMI
- ILLUSTRATORI
- EFFECT DISPLAY
- REGOLATORI
- ADATTATORI

1) La categoria degli EMBLEMI definisce atti non verbali che hanno una traduzione verbale immediata. Solitamente la loro funzione è quella di ripetere o sostituire il discorso che accompagnano.

Gli emblemi sono prodotti consapevolmente e intenzionalmente e il loro impiego viene appreso nell'ambito di una data cultura.

es. sollevare il dito pollice per dire "è tutto a posto" oppure ruotare il dito indice nella guancia per dire "il cibo è buono", ecc.

Un gruppo di scienziati del National Institute on Deafness and Other Communication Disorders (Istituto nazionale della comunicazione) ha scoperto che questi segnali o emblemi insieme alla cinetografia* vengono elaborati dalle stesse aree cerebrali dove viene riprodotto il linguaggio.

** CINETOGRAFIA O PANTOMIME = i movimenti anticipano sempre di qualche attimo quello che stiamo per dire, ma a volte succede che riusciamo ad esprimerci a gesti, mentre la parola ci viene in mente. Le PANTOMIME O CINEMATOGRAFIE sono elaborate dalla stessa area del cervello che produce il linguaggio (emisfero sinistro utilizzato per il calcolo, abilità, logica matematica e linguaggio). Queste capacità ci fa anticipare ciò che il nostro interlocutore vuol dire.*

2) I GESTI ILLUSTRATORI sono direttamente collegati al discorso e servono a illustrare ciò che viene detto solitamente mentre viene enunciato.

Possiamo distinguere 6 tipologie di ILLUSTRATORI:

- le BACCHETTE (movimenti che battono il tempo)
- Movimenti IDEOGRAFICI, segnali che indicano la direzione del pensiero.
- Movimenti DEIETTICI segnalano qualcosa o qualcuno che si trova davanti o attorno a noi es. puntare il dito indice contro qualcuno su cui richiamare l'attenzione.
- Movimenti SPAZIALI che descrivono una relazione spaziale es. nell'illustrare una dinamica di incidente, es. potremmo descriverla facendo collidere le punte delle nostre dita unendole.
- Movimenti CINETOGRAFICI O PANTOMIME sono gesti che illustrano

un'azione del corpo.

- Movimenti PITTOGRAFIA: delineano la sagoma di ciò a cui si sta riferendo (es. si traccia una linea curva alla base dello sterno al bacino per indicare una donna grassa o incinta).
- Gli affect - display (dimostratori di emozioni) sono movimenti dei muscoli facciali e corporei associati alle emozioni primarie (sorpresa, paura, rabbia disgusto, tristezza, felicità). Le espressioni del viso comunicano ciò che la persona prova in quel momento, mentre i movimenti del corpo fanno capire quanto è intensa l'emozione.

È possibile controllare in maniera consapevole le espressioni facciali ecco perché le espressioni facciali non sono fonti attendibili d'informazione. Siccome gli EFFECT DISPLAY CORPOREI sono più difficili da controllare e sono collegati al comportamento verbale.

Quindi possiamo riassumere quanto segue:

ESPRESSIONI FACCIALE

EFFECT-DISPLAY

LEGATI ALLE EMOZIONI

MOVIMENTI CORPOREI

CONTROLLABILI

NON CONTROLLABILI

INFORMAZIONI NON ATTENDIBILI

INFORMAZIONI ATTENDIBILI

ma insieme possono essere fondamentali per le informazioni non verbali.

3) I REGOLATORI sono GESTI che mantengono e regolano l'alternarsi di turni di conversazione (cioè momenti in cui si prende o si perde la parola) in maniera inconsapevole e abituale.

4) GLI ADATTATORI sono una categoria proposta da EKMAN E FREISEN che ipotizzano che tali movimenti siano stati appresi come sforzo di adattamento per

soddisfare bisogni psichici o fisici.

Es. ripulirsi la bocca da inesistenti briciole, togliere un filo dalla giacca dell'interlocutore, allontanare all'improvviso e senza motivo un bicchiere d'acqua posto davanti a sé. La loro funzione è quella di procurare sollievo.

Questi gesti (adattatori) sono inconsci legati all'abitudine e NON HANNO lo scopo di comunicare qualcosa.

Il linguaggio del corpo è l'espressione più veritiera di informazioni riguardanti il nostro interlocutore.

Capitolo IV

TRE SEMPLICI METODI PER LEGGERE IL LINGUAGGIO DEL CORPO.

Il modo migliore per capire il proprio corpo è osservare il corpo altrui per trarne utili informazioni ed indicazioni.

Per leggere al meglio la comunicazione NON VERBALE degli altri è consigliabile prestare attenzione a tre aspetti:

1) VISIONE OLISTICA - premessa il militare e politico sudafricano J.Smuts conia il termine OLISMO dal greco OLOS che significa TOTALITÀ' scrivendo un libro dal titolo HOLISM AND EVOLUTION - vedendo l'individuo nella sua totalità. Quindi prendere in considerazione la situazione nel suo insieme

Es. è normale che le persone parlino a voce alta ad una festa con la musica alta, non indica arroganza, perché il contesto in cui si trova la persona lo richiede per poter comunicare.

Quindi il comportamento varia anche dal contesto ambientale che può influenzare le reazioni ed i comportamenti delle persone. Infatti, se la stessa persona alza il tono di voce, quindi urla in un contesto silenzioso a quel punto indica che il soggetto è arrogante.

2) ANALISI DELLA CONGRUENZA della situazione (NORMING)

IL NORMING è un criterio di analisi che riguarda la comunicazione umana essenziale per la comunicazione NON VERBALE. Il norming è l'analisi della normalità di una situazione esso include:

- IL COMPORTAMENTO NORMALE della persona (frequentandola) o osservarla attraverso video che la riguardano nella sua vita in

pubblico(raro nel privato) cioè il suo comportamento in una determinata situazione sociale.

Per analizzare il comportamento NON VERBALE è fondamentale porsi delle domande:

- Come si comporterebbe quella determinata persona in quella specifica situazione?
- Cosa sarebbe o potrebbe sembrare normale?

3) La PRATICA rende perfetti (o quasi) come tutte le abilità e quindi anche l'interpretazione del linguaggio del corpo va sviluppata. Attraverso l'esercizio, l'allenamento mentale, così come quello fisico che tiene in forma un organo particolare:

- IL CERVELLO-

Non va dimenticato che grazie a queste indicazioni si cerca di sviluppare un'abilità già presente nel nostro DNA (specialmente in quello delle donne), quindi con un buon metodo di osservazione e con l'aiuto di esercizi preposti è possibile incrementare la capacità conscia ed inconscia di lettura del nostro corpo e di quello altrui.

I GESTI

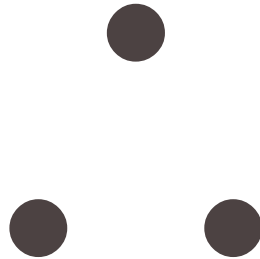
I gesti sono espressioni corporee che accompagnano le parole. Essi possono essere consci o inconsci. I primi sono movimenti volutamente deliberati per trasmettere messaggi più chiari agli interlocutori. Quelli inconsci si attivano indipendentemente dalla nostra volontà, e manifestano come ci si sente dentro, nella realtà, in quel preciso istante. Tra i gesti inconsci vi sono, il sudore freddo dovuto ad uno stato di tensione, il rossore alle guance scatenato dalla timidezza o dalla vergogna, il pallore improvviso dovuto a spavento o ad un momento di particolare emotività ecc.

Varie categorie di Gesti:

GESTI ESPRESSIVI: sono dovuti alla contrazione dei muscoli mimici della faccia, che determinano diverse espressioni del viso, gioia dolore stupore perplessità ecc.

GESTI MIMICI si effettuano quando vengono imitate azioni o cose. Il mimo come abbiamo visto è una forma di linguaggio che senza parole, tramite il gesto, il movimento, la postura del corpo trasmette alle persone - EMOZIONI - CIRCOSTANZE - E STATI D'ANIMO.

GESTI TECNICI O CODIFICATI: sono un modo di comunicazione che trova applicazione nelle varie discipline sportive o in speciali distretti (vigili urbani, sub, vigili del fuoco, ecc.) e vengono utilizzati per inviare un messaggio preciso o per agevolare l'informazione. I gesti tecnici nello sport sono delle richieste fatte ad es. dall'allenatore, dall'arbitro, per fermare il tempo (il time out nella pallavolo e nel basket) o per eseguire i cambi. Essendo gesti specifici sono facilmente ricordabili in fase di comunicazione perché sono quasi un messaggio in codice.



Capitolo V

CHI GESTICOLA PARLA MEGLIO

È stato accertato che chi gesticola parla in maniera fluente, anzi si è scoperto che i gesti anticipano le parole. Questo è stato scoperto da alcuni scienziati che hanno fatto un test ad alcune persone in cui gli arti superiori erano immobilizzati, ed hanno scoperto che facevano fatica a parlare e/o ad esprimersi in maniera spontanea dimenticando talvolta alcune parole.

la gestualità abbiamo detto che è importante, le mani che sorreggono il mento o appoggiate ad una guancia indicano un momento di riflessione/valutazione.

Con i movimenti della testa possiamo esprimere approvazione o disapprovazione. Es. un dito puntato come l'indice indica che l'individuo ci sta dando un ordine, o ci minaccia o ci mette in guardia e la valutazione dell'informazione dipende dal tipo di contesto in cui effettua il gesto.

Le mani sui fianchi abitualmente le donne lo effettuano quando vogliono indicare se quel determinato vestito può andar bene, ma a seconda del contesto può significare un segnale di avvertimento di un individuo pronto all'attacco oppure di una valutazione critica.

LO SGUARDO:

anche lo sguardo è fonte di comunicazione perché con esso si possono inviare segnali come di noia, interessamento, collera, minaccia ecc.

Gli occhi vanno a cercare nell'archivio delle esperienze per poter rispondere ad un input

SGUARDO IN ALTO-----SI CERCANO LE IMMAGINI

SGUARDO NELLA ZONA MEDIANA-----SI CERCANO I SUONI

SGUARDO IN BASSO A DX-----LE SENSAZIONI E LE EMOZIONI

SGUARDO IN BASSO A DX-----UN DIALOGO CON NOI STESSI

LA VOCE

Le caratteristiche della voce che comprendono il flusso verbale, il volume il ritmo, possono rilevare sentimenti ed emozioni quali, ansia-paura-ira-dolore-gioia.

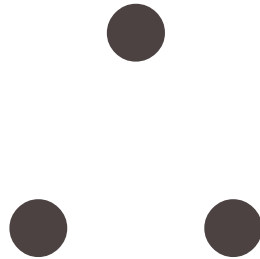
Secondo la programmazione neurolinguistica PNL una disciplina nota negli STATI UNITI che studia il comportamento umano e la comunicazione, indica tre tipologie di voce-individuo

- un ritmo di voce veloce con improvvisi scatti di parole ---i indica una persona essenzialmente visiva, ossia un individuo che rielabora le sue esperienze soprattutto attraverso il campo visivo. Ad esso saranno associati nel linguaggio verbale, aggettivi, avverbi, nomi e verbi del lessico visivo: guardare-focalizzare-chiaro-oscuro-punto di vista ecc.
- con un tono uniforme, ritmico ne alto ne basso con parole ben scandite--- -----indica un individuo auditivo, che apprende e rielabora le esperienze attraverso il canale uditivo. Il suo linguaggio verbale conterrà soprattutto predicati del tipo: ascoltare-dire-raccontare-narrare-dissonante.
- un tipo di voce lento, con lunghe pause, un tono basso e profondo ----- indica un individuo CINESTETICO (CHE RAGGRUPPA TATTO, OLFATTO, GUSTO) e sarà accompagnato da un lessico appartenente a questa sfera: tastare-odorare-gustare-palpabile-caloroso-freddo-disgustoso.

LA POSTURA

LE BRACCIA CONSERTE: sono un modo di segnare una difesa in situazioni di vicinanza in cui ci sentiamo a nostro agio, altre volte possono denunciare un atteggiamento nervoso, difensivo, assunto in una situazione in cui ci si sente

minacciati o in cui si è critici nei confronti !!broken!! MANI INCROCIATE DIETRO
LA SCHIENA; se la persona è in piedi inviano un messaggio di sicurezza.



Capitolo VI

COMUNICARE CON LA CORPOREITÀ: LE COMPETENZE DELL'EDUCATORE E ASSISTENTE

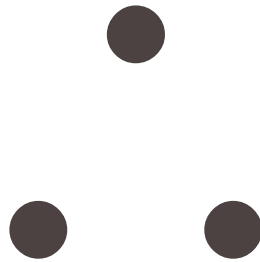
Secondo la VISIONE OLISTICA il soggetto in quanto OLOS (TUTTO) riflette una razionalità in tutte le dimensioni: CORPO-MENTE-EMOZIONI E COGNIZIONI che possono integrarsi ed esprimersi sintomaticamente sviluppando reazioni di scambio e comunicazione con l'ambiente.

Per L'OPERATORE saper essere AUTENTICO significa pensare intensamente a tutto ciò che si prova e si dice; L'AUTENTICITÀ non è l'azione di dire tutto ciò che si prova e si pensa poiché può pregiudicare la relazione; piuttosto significa "apertura", quindi disponibilità anche di fronte ad un atteggiamento di chiusura o di difesa dell'altro (ASSISTITO).

La più importante condizione è L'EMPATIA, UNA DIMENSIONE SOCIO-AFFETTIVA che indica la capacità di immergersi nel mondo soggettivo degli altri e partecipare alla sua esperienza di vita, comprendendone gli stati d'animo senza lasciarsi tuttavia coinvolgere in processi di identificazione e proiezione.

L'esplorazione delle emozioni nella formazione delle professioni in ambito PSICO-SOCIO- EDUCATIVO-ASSISTENZIALE così come tutte le professioni rivolte al sostegno e allo sviluppo della persona, in cui all'operatore sono richieste le seguenti capacità: capacità di accogliere, monitorare e valutare e riferire (al medico) le emozioni percepite nell'altro come nelle proprie.

Per questo diviene necessario ipotizzare che l'operatore debba fare un percorso formativo.



Capitolo VII

CONOSCERE IL CORPO

IL CORPO LE SUE MODIFICAZIONI E LE SUE ALTERAZIONI:

Una delle principali modificazioni del corpo è L'INVECCHIAMENTO

il neurobiologo ELEGANTONA GOLBERG sostiene che invecchiando si acquistano maggiori capacità di risolvere i problemi complessi, basandosi sul riconoscimento dei modelli cognitivi sviluppati dalla sua esistenza e questa capacità di sfruttare le esperienze acquisite è ciò che è possibile definire INTELLIGENZA DELLA 3^a ETÀ che comunemente chiamiamo SAGGEZZA.

Si spiega così come anziani molto competenti in uno specifico settore, riescono a gestire situazioni impegnative anche quando mostrano già deficit di memoria e di attenzione.

Tuttavia le funzioni cognitive per essere conservate nella migliore efficacia possibile è necessario assumere comportamenti e stili di vita, anche dal punto di vista fisico e dell'alimentazione adeguata, che rallentino l'invecchiamento attraverso dei veri e propri esercizi chiamati "cognitiv fitness". Avere una sana manutenzione della mente, come la ricerca di nuovi stimoli e il dedicarsi ad attività diverse da quelle che sono familiari, fa sì che tutto questo favorisce l'accrescimento neuronale (che vedremo nel dettaglio in seguito), oltre a determinare un oggettivo aumento della qualità della sinapsi.

Quindi i neuroni accrescono propagano impulsi nervosi (come batterie elettriche) e tra un neurone e l'altro ci sono dei micro - organi condivisi e specializzati nella funzione di comunicare con gli altri, chiamate SINAPSI, che poi comunicano con molecole chimiche chiamate "messaggeri", neurotrasmettitori che passano da un neurone al successivo. Si pensa che nei cervelli più giovani il cervello continua a produrre neuroni e lo fa durante tutta la sua esistenza.

Quanto fin ora affermato, rende plausibile l'ipotesi di investire in interventi ed azioni per una qualità dell'invecchiamento che parte dalla tutela delle condizioni fisiche e psichiche da un lato e relazionali dall'altro, in maniera che si arrivi ad un progetto di BENESSERE NELLA 3^a ETÀ.

Capitolo VIII

II CORPO E LE SUE ALTERAZIONI: LA MALATTIA E LA DISABILITÀ

Una delle principali circostanze in cui si percepisce forte l'idea di alterazione della corporeità avviene proprio quando vi è una malattia.

La malattia è un evento stressante in cui l'individuo agisce e reagisce come può. Spesso utilizza "meccanismi di difesa" che vuol dire che il soggetto malato ha un modo personale di fronteggiare la malattia stessa. I meccanismi di difesa possono essere molti, si possono presentare intrecciati tra loro o essere tipici del singolo individuo, essi sono:

- LA REGRESSIONE: essa nasce dal fatto di dover dipendere dagli altri durante la malattia.
- LA FORMAZIONE REATTIVA: che nasce dal senso di persecuzione originato dal fatto di dover dipendere dagli altri.
- LA PROIEZIONE: che consiste nell'attribuire ad altri i propri pensieri, sentimenti o paure.
- LA NEGAZIONE: che consiste nel negare aspetti della malattia o la malattia stessa.

I MECCANISMI DI DIFESA come descritto servono a riuscire a tollerare, a sopportare situazioni spesso insostenibili, che altrimenti rischierebbero di annientare il malato.

Spesso l'ammalato prova a reagire alla condizione di stress determinata dalla malattia provando a "spostare" minimizzando o negando la propria condizione addirittura rimuovendo la realtà.

Questo perché molte malattie, soprattutto quello di tipo cronico-degenerativo come il PARKINSON ALZHEIMER, ALA ECC ma anche quelle di tipo evolutive come le NEOPLASIE E TUMORI portano la persona ammalata ad un processo purtroppo di trasformazione della fisicità, di alterazione della corporeità, di profonda metamorfosi del proprio se corporeo e del proprio io interiore.

Basti pensare come si trasforma tragicamente la fisicità e la corporeità di una donna affetta da neoplasia mammaria con l'intervento prima-e la terapia invasiva post-operatoria dopo. Ponendo la donna ammalata non solo in una trasformazione oggettiva del corpo (perdita del seno) ma anche alla disgregazione soggettiva della corporeità determinata dal terrore della morte.

Altre patologie che nascono da vere e proprie "ALTERAZIONI DELLA CORPOREITÀ" si verificano nell'ambito di quello spettro patologico che il DSMIV (manuale Diagnostico e Statistico dei disturbi mentali) che classifica come disturbi del comportamento alimentare o disturbi alimentari patogeni in cui sono incluse l'anoressia e la bulimia che sono disturbi portatori di diverse patologie come l'amenorrea (blocco del ciclo mestruale) che se si protrae nel tempo porta a conseguenze gravi come la mancanza di procreare e problemi legati agli organi riproduttivi, dovute a squilibri ormonali che intaccano anche la ghiandola tiroidea dell'ipofisi ecc.

Altro caso sono i portatori di handicap e disabilità dovuti a menomazioni o a patologie

neurologiche e neurovegetative quali ictus, ischemia, cardiopatie e/o la ala- alzaia e Parkinson ecc. che anch'esse si ripercuotono alterando la fisicità e la corporeità del proprio io portando i soggetti ammalati ad utilizzare i meccanismi di difesa di cui sopra enunciati.

Capitolo IX

EDUCARE AL BEN ESSERE PER IMPARARE AD ABITARE LA CORPOREITÀ

Il significato di BENESSERE NEL '900 coincideva con la condizione "dell'essere benestante" segnata dall'apparenza ad una classe socialmente avvantaggiata contraddistinta dal possesso di beni e servizi privilegiati. Soltanto negli anni 70 con la crisi del modello economico produttivo l'idea di benessere si lega ad altri aspetti dell'esistenza. Vi è anche l'allungamento della vita che viene definita "rivoluzione della longevità" o "senilizzazione della società" (espansione delle persone anziane).

Il "TEMPO" diventa un valore imprescindibile per la valutazione delle qualità della vita di un individuo.

Il benessere comincia a rapportarsi con la quantità e la qualità del tempo libero a disposizione e soprattutto del modo in cui questo tempo viene impiegato.

Quindi cercare di ottimizzare il tempo prima e dopo le ore lavorative sviluppando diversi aspetti della soggettività: l'intellettualità, la creatività, la cura del corpo, e della propria immagine che rappresentano caratteristiche della vita umana, con la realizzazione del benessere personale.

Secondo alcuni studiosi tra cui DE MASI IL BISOGNO DI INTELLETTUALITÀ nasce dall'esigenza della mente umana di voler far cose sempre più complesse-pena la noia- così come la creatività che nasce dall'esigenza di creare, di non voler lasciare un mondo uguale a prima ed infine il bisogno di soggettività per poter esprimere sé stessi e auto realizzarsi.

Lo STATO DI BENESSERE, infatti, può essere definito come una continua tensione al RIEQUILIBRIO E ALLA RI-ARMONIZZAZIONE delle diverse dimensioni di esistenza a livello INTERPERSONALE, anche in rapporto con la COMUNICAZIONE

INTERPERSONALE.

Il Benessere nell'età contemporanea assume, un significato che va al di là della mera condizione di benessere fisico ed economico, ma assume un valore composto perché: MULTICOMPONENZIALE, MULTIDIREZIONALE MULTIDIMENSIONALE visto l'allungamento dei cicli di vita, con la coesistenza di quattro o cinque generazioni, dove si associano agli stessi avvenimenti ma a partire da substrati storici e processi culturali differenti.

Il benessere, infatti, si sostanzia di diverse componenti:

-FISICHE

-PSICHICHE

-SOCIALI

-EMOZIONALI

PSICOLOGICHE ecc.

che so tra loro CORRELATI.

BENESSERE FISICO - BENESSERE EMOTIVO E SOCIALE E BENESSERE CREATIVO ED INTELLETTUALE

Se a livello emotivo si hanno situazioni di stress, ansia è normale che ne risente il benessere fisico e di conseguenza si avranno problemi anche nel rapportarsi nel sociale.

Se la qualità del benessere sociale è scarsa e poco costruttiva e non vi sono scambi relazionali si finisce con l'intaccare il benessere emotivo e così quello fisico e via discorrendo, questo perché come abbiamo detto sono livelli tutti correlati tra loro.

Nel caso di una persona con disabilità che ha problematiche inerenti al suo fisico subendo già a livello di benessere fisico e quindi male la sua corporeità e attraversando purtroppo fasi come la regressione-la proiezione reattiva, non ha naturalmente un benessere anche emotivo e sociale, perché tende a chiudersi in sé stesso. Sta poi

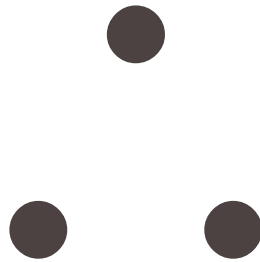
cineoperatore sociosanitario, del medico psicoterapeuta e degli assistenti a cercare di educare il soggetto a trovare il giusto equilibrio e quella OMEOSTASI tra i vari livelli di benessere enunciati prima.

Il concetto di Benessere si trasforma allora da "condizione" a "possibilità". L'individuo impara così, ad apprendere a progettare il proprio benessere e di conseguenza a padroneggiare tutte le circostanze della propria vita.

BENESSERE PSICO-FISICO

Poco meno di 2000 anni fa il poeta retore GIOVENALE invitava i suoi contemporanei a pregare gli dèi affinché fossero dotati non solo di un corpo sano ma anche di una mente sana. Questa frase è purtroppo esposta a libere interpretazioni. Come se bastasse avere un corpo in forma per avere una migliore condizione della mente.

Oggi in occidente, il compito di stabilire una relazione scientifica tra corpo e mente spetta tra le altre discipline, alla psicosomatica, una branca clinica e della medicina.



Capitolo X

EDUCARE L'INTELLIGENZA DEL CORPO

Il quesito su cosa sia l'intelligenza e come sia più corretto definirla è stata base della questione più dibattuta dalla psicologia: dai pionieristici studi del 1900 di STENFORD BINET (psicologo francese) sul quoziente di intelligenza QI alla più recente "teoria dell'intelligenza multipla" di Gardner. Quando si parla di intelligenza ci si chiede, spesso, prioritariamente cosa significa essere intelligenti e soprattutto se sia più corretto parlare di intelligenza o intelligenze. Egli contestando il concetto di intelligenza generale ed astratte affermando una concezione pluralistica dell'intelligenza che si manifesta in varie forme e dà luogo a vari stili cognitivi individuali. Gardner formula una teoria che prevede 7 diverse forme di intelligenza. Secondo Gardner ogni individuo usa un modo prevalente una intelligenza o una combinazione di più intelligenze. A partire dalla pluralità delle intelligenze è possibile costruire repertori di conoscenza e campi di esperienza che producono stimolatori cognitivi specifici di un'intelligenza. Nessuna intelligenza è, di per sé, esaustiva ma è la combinazione qualitativa di queste e l'educazione al loro equilibrio che consente di produrre un tutto organico ed adeguato alle situazioni.

le 7 intelligenze secondo Gardner sono:

- intelligenza linguistico-verbale
- intelligenza logico-matematica
- intelligenza spaziale
- intelligenza sociale
- intelligenza introspettiva
- intelligenza corporea - cinestetica

□ intelligenza musicale

Gadner sostenne che in base alle culture solo due sono sempre state prese in considerazione quella linguistica-verbale e logico matematica. Gadner però su le 7 tipologie di intelligenze rilevate ne prende in considerazione 3 quella linguistica-verbale, logico-matematica e corporea-cinestetica, la cui combinazione ed interazione determina quella che possiamo definire intelligenza della corporeità - l'intelligenza della corporeità cinestetica riguarda la padronanza ed il controllo dei propri movimenti. l'intelligenza del corpo in altre parole, scaturisce secondo Gadner dalla combinazione delle seguenti intelligenze che contribuiscono con le loro specifiche funzioni, alla tessitura delle competenze psico-motorie e corporee di ciascun soggetto:

- L'intelligenza spaziale: è un'intelligenza che consente di controllare e di collocarsi nello spazio, di prevedere le proprie mosse e i propri spostamenti nello
- spazio (come per uno schema di gioco, una tattica a "uomo a zona" dove il calciatore prevede determinate azioni).
- Intelligenza musicale: È un'intelligenza connessa al ritmo, alla percezione del tempo ai timbri e alle tonalità. Molti metodi di insegnare musica tendono di integrare voce, mano e corpo.
- Intelligenza intra-interpersonale o relazionale
- Queste intelligenze personali che riguardano sia la capacità di percepire sé stesso, e sia relazionarsi con gli altri, che sono fortemente collegate al "senso del se". Il senso del se e degli altri costituisce una forma di conoscenza superiore ed integrità, più soggetta a comando della cultura e dei fattori storici. Le intelligenze intese come fa Gardner come abilità potenziali, non sono perciò solo strategie cognitive di gestione dei processi e di azioni su oggetti nel mondo, ma anche sistemi di controllo di valutazione; es. l'abilità dell'atleta di accelerare in grazia, forza velocità, precisione e gioco di squadra non fornisce solo una fonte di piacere all'atleta stesso, ma serve anche per i innumerevoli osservatori, come

mezzo di divertimento, stimolazione e distinzione.

L'idea portante di tale teoria è che l'intelligenza rappresenta una facoltà multifattoriale, perché costituita da un insieme molto più ampio di abilità cognitive molto diverse ma tra loro collegate.

L'INTELLIGENZA SI ESPRIME ATTRAVERSO 3 MODALITA' FONDAMENTALI:

- ANALITICA
- CREATIVA
- PRATICA

l'intelligenza, in altre parole dipende dal contesto in cui si svolge il comportamento intelligente, dai processi cognitivi che sono alla base del comportamento, e dell'esperienza che funge da mediatore tra organismo e ambiente esterno.

Il modello "embodied cognition" per una conoscenza in-corporea o Scienza cognitiva Incorporata.

La scienza cognitiva incorporata è un campo interdisciplinare di ricerca nell'ambito della filosofia, scienze cognitive, psicologia, neuroscienze e intelligenza artificiale. L'obiettivo di tale settore di studi è quello di pervenire ad una teoria della cognizione in-corporata, e fornire modello interpretativo in grado di considerare la corporeità condizione necessaria allo sviluppo dei processi cognitivi e sociali.

- la modellazione dei sistemi psicologici e biologici in modo olistico così che la mente- corpo sono un'unica entità
- La formazione di un insieme comune di principi generali di comportamento intelligente
- la sperimentazione e l'impiego di agenti robotici in ambiti controllati

Secondo tale teoria la conoscenza è per natura situata ed incarnata dall'interno di un determinato corpo.

La conoscenza, in altre parole, nasce da un legame tra esterno ed interno, per il tramite di un corpo: essa scaturisce tra ambiente, percezione e azione.

Le esperienze lasciano tracce richiamano in noi emozioni e sentimenti in positivo e in negativo. Damasio (neurologo scienziato psicologo) chiama queste tracce "marcatori somatici". A riprova di ciò, un caso di pazienti con danni nella regione para frontale che, avendo perduto la capacità di provare alcune delle più comuni emozioni, connesse al vivere sociale, pur avendo integre le altre facoltà cognitive superiori come (attenzione, memoria, intelligenza) di fatto manifestano incapacità a decidere, di esistere, di stare al mondo come gli altri. Questo significa, ad esempio che le attività cognitive, apparentemente più astratte, sono in realtà, trasformazioni di basilari esperienze corporee. Quindi secondo la scienza cognitiva incorporata (embodied cognition) lo sviluppo delle capacità cognitive umane è fortemente ancorato all'esperienza corporea quindi che un'attenta educazione alla corporeità può essere utile per lo sviluppo delle competenze conoscitive e di apprendimento.

Capitolo XI

IL CONTRIBUTO DELLA TEORIA DEI NEURONI SPECCHIO ALL'EDUCAZIONE CORPOREA

La teoria dell'embodied cognition, viene di fatto avvalorata da un'altra fondamentale scoperta i neuroni a specchio (MIRROR NEURONS) ovvero particolari neuroni detti "BIMODALI" chiamati così perché si attivano sia quando si compie una data azione in prima persona (online action) sia quando la stessa azione la vediamo eseguita dagli altri (offline action)

I neuroni specchio sono quindi una popolazione di cellule nervose deputate, di fatto a svolgere le funzioni cognitive del sistema motorio. Essi sono stati ritrovati nella corteccia per-motoria e nel lobo parietale, aree sovrintendenti alle funzioni motorie e prive di funzioni cognitive. I neuroni a specchio contribuiscono a creare -L'IDEA DI MOVIMENTO-

Gli studi sull'attività dei neuroni specchio confermano che gli stimoli sono di natura visivo quindi all'osservazione di quelle azioni in cui l'interazione avviene tramite delle mani (afferrare, posizionare, manipolare un oggetto) o dalla bocca. L'osservazione di azione svolta nel cervello dell'osservatore specchio, l'azione che ha visualizzato, es. se vediamo qualcuno afferrare con la mano del cibo o una tazzina di caffè comprendiamo immediatamente quello che sta facendo- in nostro campo visivo attiva i nostri neuroni a specchio. Grazie alla scoperta dei neuroni a specchio nella corteccia para celebrale la sequenza è: conoscenze motorie-cognizione-

In proposito si vedono recenti studi sperimentali a misurare il recupero di pazienti post-ictati che sono stati sottoposti a stimoli visivi sotto forma di clip video. ES. ai pazienti venivano presentate azioni di vita quotidiana segmentate nei loro principali atti motori,

Ad es. l'azione di prendere il caffè veniva presentata nella seguente stringa di atti motori:

-afferrare la tazzina-mettere lo zucchero-mescolare- portare la tazza alle labbra. Dopo ogni atto osservato dal paziente, veniva chiesto di effettuare quanto appena visto, con l'arto (mano in deficit giunzionale) per riabilitarlo non solo a livello cognitivo ma anche motorio.

-campo visivo-attivazione cellule a specchio - interazione visiva e motoria-

Es. Il terapeuta mostra al paziente il movimento da eseguire con l'arto sano- quando il paziente ha appreso il movimento lo segue automaticamente ed esso viene registrato da sensori. Quando il paziente ha osservato il movimento virtuale proverà ad eseguirlo con l'arto paretico.

Questo grazie al funzionamento come sopra descritto dei neuroni a specchio e l'utilizzo del campo visivo e motorio (non cognitivo) visto che sono nella corteccia pre motoria e lobo parietale.

Nella corporeità abbiamo specificato che il cervello è l'organo più importante vediamo l'anatomia e le funzioni principali:

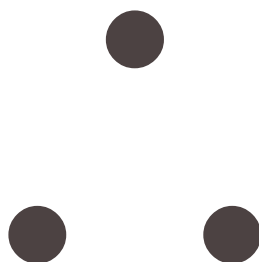
Il cervelletto fa parte dell'encefalo ed ha la capacità di immagazzinare schemi motori dalla nascita in modo da poterli richiamare ogni volta che un messaggio di movimento dato dalla corteccia cerebrale deve essere eseguito. Il cervelletto entra attivamente nel controllo dei movimenti volontari ed involontari. Arrivano al cervelletto continue informazioni dalla corteccia cerebrale motoria, dal midollo spinale dalla muscolatura e dagli organi di equilibrio.

Il cervelletto regola continuamente l'attività muscolare che permette ad es. di sollevare un bicchiere colmo d'acqua senza farne cadere una goccia. <per cui si esercita ad eseguire un movimento, più lo eseguiamo e più diventa automatico- vita la memoria motoria che il cervelletto possiede. La parte visiva (occhi) come abbiamo detto è

importante perché raccoglie le informazioni esterne e le trasmette all'encefalo. Un altro organo importante che fa parte del cervello è il sistema limbico che regola le emozioni e l'umore.

Le emozioni sono il risultato dell'interazione fra il sistema limbico, la corteccia cerebrale e gli organi che producono modificazioni fisiche. Il rapporto tra sistema limbico e corteccia cerebrale è diretto, e l'emozione può essere influenzata dalla ragione o dalla memoria così come la ragione e la memoria possono essere influenzate dalle emozioni.

Il sistema limbico è posto tra i due emisferi cerebrali inoltre filtra le informazioni che arrivano al corpo prima di passarle a livelli più elevati di elaborazione. Quello che percepiamo viene modificato secondo il nostro umore, se da un lato riconosciamo in maniera conscia le emozioni, dall'altro esse si concretizzano in reazioni corporee involontarie, es. uno spavento fa accelerare il battito del cuore proprio come per un evento piacevole e una sorpresa fa sudare come per una forte paura. Gli psicologi prendono in esame proprio parametri somatici come il ritmo cardiaco, quello respiratorio o le resistenze elettriche della pelle per arrivare alle nostre emozioni.



Capitolo XII

IL CERVELLO "ELABORAZIONE DEI DATI MEMORIA E ATTIVITÀ SUPERIORI"

Il cervello rappresenta la massa principale dell'encefalo ed è il centro di raccolta ed elaborazione di tutte le informazioni provenienti dal corpo e dall'esterno.

Esso svolge numerose funzioni: ELABORA - ANALIZZA - CONFRONTA LE INFORMAZIONI FRA LORO E CON QUELLE PRESENTI NELLA MEMORIA - TRASFORMA SENSAZIONI E MESSAGGI IN RICORDI RECUPERABILI - ELABORA PENSIERI – DECISIONI - REAZIONI FISICHE O CHIMICHE - COORDINA OGNI EVENTO VITALE E PSICHICO.

Per questo è sempre in funzione anche durante il sonno pur pesando il 2% del nostro corpo.

È diviso in due emisferi dei quali controlla il lato opposti del corpo. La parte destra elabora le informazioni provenienti dalla parte sinistra del nostro corpo e la parte sinistra quelle provenienti dalla parte destra del nostro corpo.

Le informazioni vengono elaborate secondo l'area celebrale coinvolta nella corteccia sono presenti

- area di elaborazione primari: qui si svolge l'analisi iniziale delle informazioni che arrivano dai recettori del corpo. Ogni stimolo raccolto da un organo viene elaborato in una sua specifica area primaria come ad es. i suoni.
- area di elaborazione secondaria; qui le informazioni sono sottoposte ad analisi più complesse e articolate e confrontate con dati presenti nella memoria.
- memoria associativa: qui le informazioni provenienti da zone cerebrali diverse sono associate in modo da elaborare un'interpretazione degli stimoli percepiti.

Il più diffuso criterio di classificazione della memoria è quello TEMPORALE; un ricordo infatti può essere richiamato a distanza di anni, o non essere rintracciabile già dopo qualche minuto.

Secondo la durata del ricordo si distinguono tre tipi di memoria:

La memoria sensoriale: conserva le informazioni appena percepite dagli organi di senso, scartandone il 75% e nella maggior parte dei casi dura solo pochi secondi. Del 25 % di informazioni restanti meno del 1% viene opportunamente codificato e passato alla memoria a breve termine

- memoria a breve termine, temporanea o primaria, trattiene le informazioni per un periodo che può variare da pochi secondi ad alcuni minuti, a seconda che la ignoriamo o le dedichiamo attenzione.

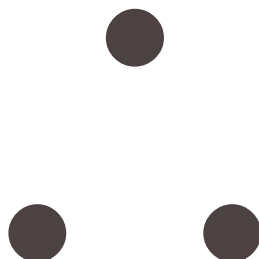
Se decidiamo di ignorarla comincia subito a cancellarsi anche se, con una ripetizione, può essere restaurata. Se non ripetuta con sequenza la sua memoria va perduta definitivamente.

-memoria a lungo termine o secondaria: se nella memoria a breve termine si ha un rapido deterioramento delle informazioni, qui esse si conservano in modo stabile per un periodo che può durare da pochi giorni a tutta la vita.

STIMOLI 75% NON MEMORIZZATO MEMORIA SENSITIVA – IPPOCAMPO
CODIFICA - CUSCINETTO DI RIPRISTINO MEMORIA A BREVE TERMINE-
MEMORIA ESPLICITA, CORTECCIA CELEBRALE E MEMORIA
PROCEDURALE.

Fatti, avvenimenti ed esperienze sono indelebilmente registrati dentro di noi e continuano ad agire anche se non ce ne rendiamo conto. Ciò che siamo stati, ciò che abbiamo pensato, ciò che abbiamo voluto o negato, goduto o sofferto, è in realtà il fondamento di ciò che siamo oggi e niente e nessuno potrà togliercelo, se non eliminando la nostra stessa identità. Epicuro afferma. “Chi non ricorda il passato è già vecchio oggi”. Il passato è dunque una ricchezza anche quando non è piacevole: e va

attentamente ripensato e rivalutato, in modo che possa servire ad ammaestramento per il futuro. Duplice è la virtù della memoria: capire profondamente e fedelmente conservare, dice Quintiliano. Questo significa che il ricordo non è qualcosa di morto e va conservato. I ricordi vanno quindi riesaminati in questa duplice prospettiva: utilizzarli per le esperienze e non farsene del tutto condizionare; non vanno però mai rimossi, perché sono la sostanza di cui siamo fatti.



Capitolo XIII

LA FACOLTÀ DELLA MENTE

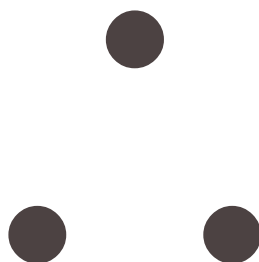
Poiché ogni evento deve comunque passare ad essere interpretato dalla mente, è questa che stabilisce è piacevole, doloroso o neutro. Essa ha un potere enorme; in pratica la nostra serenità, il benessere o la nostra infelicità sono affidate più che ai fatti stessi al modo in cui reagisce questa nostra “facoltà sovrana”.

L'imperatore e filosofo Marco Aurelio sottolinea come si debba distinguere tra sofferenza del corpo e sofferenza dell'anima; mentre è giusto che il corpo esprima come vuole, le manifestazioni dell'anima dipendono in gran parte dalla nostra volontà infatti scrive: “Cancella le false impressioni ripetendoti continuamente: dipende da me far sì che in questa mia anima non vi sia nessuna malvagità, nessuna brama, insomma nessun turbamento, ma che, vedendo chiaramente com'è ogni cosa, di ognuna mi avvalgo del suo valore. Ricordati sempre di questo potere che la natura ti ha dato”.

Sta a noi quindi aderire completamente ai fatti o distaccarcene, abatterci o riprendere forza, cogliere solo gli elementi negativi o anche quelli positivi; è in nostro potere interpretare i fatti proprio grazie alla nostra mente alla nostra memoria tenendo presente in ogni momento il potere della nostra volontà, legato all'osservazione e al controllo della mente: perché come dice Marco Aurelio “colui che non avverte i modi della propria anima, è inevitabile che sia infelice”.

Inoltre dice: “La sofferenza è un male o per il corpo nel qual caso sia il corpo a dirlo, o per l'anima.

Ma questa può serbare la quiete e la serenità che le sono proprie, e non giudicarlo un male; giacché ogni giudizio, impulso, desiderio o avversione nasce dentro di noi, dove nessun male può penetrare”.



Capitolo XIV

LA COMUNICAZIONE NON VERBALE IN AMBITO SANITARIO

Una categoria che può trovare utile il linguaggio del corpo è quella di chi lavora in ambito sanitario, medici, infermieri, fisioterapisti odontoiatri e assistenti familiari.

Quando si tratta di salute il paziente vive il suo responso con ansia e paura, per cui essere di fronte a qualcuno che sembra non capirlo a livello emotivo rende il consulto un'esperienza frustrante.

Lo stesso tipo di sentimento (frustrante) lo prova chi viene ricoverato in ospedale e non trova in chi dovrebbe prendersi cura di lui /lei la comprensione e l'attenzione necessaria.

Quindi uno specialista che tenga conto, assieme alle valutazioni dei sintomi e delle analisi, anche i segnali non verbali, può cogliere indizi di ansia e depressione, oppure di menzogna e reticenza che risultano utili nella determinazione del trattamento o nei colloqui, che risulteranno più approfonditi e pieni di informazioni utili.

Sono quindi numerose le indagini che mettono in evidenza come sia importante che nelle professioni sanitarie l'operatore si mostri capace di empatia.

Altri comportamenti del medico che stizziscono il paziente sono: orientare il corpo in direzioni diverse dalla sua, tenersi costantemente appoggiati allo schienale, incrociare le braccia, o durante la visita non rispettare la sua intimità ed insistere in modo eccessivo divenendo anche aggressivo, nel caso in cui il paziente per paura non vuole accettare o sottoporsi a determinate cure. Quindi non sempre un operatore sanitario mostra empatia e non sempre in grado di donare la serenità e trasmettere fiducia, portando l'ammalato a far sì che perda ancor di più quell'omeostasi emozionale di cui avrebbe bisogno.

Da parte dell'operatore sanitario, comprendere meglio la comunicazione non verbale ma soprattutto lavorare anche sulla propria, permette e consentirebbe di accorgersi quando il paziente esita ad aprirsi, perché i meccanismi di difesa che l'ammalato utilizza, senza violarli ma comprenderli in maniera tale da avere una collaborazione ed una causa - effetto equilibrata.

La comunicazione non verbale attuata prima su sé stessi che sia un semplice individuo che sia un medico, un professore, un educatore un poliziotto ecc. è necessaria per poi comprendere chi si ha di fronte e come comportarsi in maniera equilibrata e costruttiva.

Capitolo XV

MENS SANA IN CORPORE SANO

Mens sana in corpore sano è una locuzione latina di Giovenale significa che per avere delle buone facoltà mentali bisogna avere cura del proprio corpo.

È vero che un corpo sano e attivo permette al cervello di essere più reattivo e in forma, è vero che un determinato atteggiamento può influenzare la mente e le emozioni.

Potremmo iniziare dalla postura del nostro corpo per influenzare positivamente il nostro umore, stare dritti con la schiena e con la testa innalzata rende in pratica più difficile il sopraggiungere dell'apatia o della depressione e genera in noi sentimenti positivi e di energia.

Lo sport ad esempio, è un toccasana, un ero antidepressivo, le sostanze che vengono rilasciate dal fisico oltre alle tossine verso l'esterno, nel suo interno vengono generate sostanze positive per il corpo che sono le ENDORFINE ED ENCEFALINE che influenzano positivamente il nostro umore; queste sostanze sono liberate in particolare durante l'attività aerobica in cui si consuma ossigeno come ad esempio - la corsa- piuttosto che per le attività anaerobiche, senza ossigeno, come il -sollevamento pesi.

Un altro modo per aiutarci a star meglio è quello che viene definito "l'ancoraggio del corpo alla mente". Questa tecnica che si può comodamente applicare da casa consiste nell'abituare il corpo a un comando da noi impartito. Ad esempio, se si vuole che il - gesto di toccarsi con la mano il gomito opposto- e rapportarlo chiudendo gli occhi, e concentrarsi profondamente su una scena o un ricordo felice facendo affiorare in noi la sensazione positiva provata in quel momento. Quindi ripetendo poi il gesto su citato ci aiuterà a rapportarlo a qualcosa di positivo che ci farà sentire meglio.

Durante queste intense interpretazioni toccatevi più volte il gomito con la mano e noterete che effettuando questo gesto, percepirete effettivamente un miglioramento del tono dell'umore.

Questo viene chiamato "apprendimento associativo mentale" o meccanismo associativo mentale noto dai tempi di Ivan Pavlov con "i cani e l'associazione dei 5 sensi".

Quante volte un profumo o una voce ci hanno riportato indietro nel tempo facendoci rivivere come se fossero presenti sapori, odori e sensazioni che credevamo fossero sotterrati sotto la sabbia del tempo?

Ci sono altre cose che è utile sapere per mantenere il nostro organismo più efficiente e di conseguenza, il nostro cervello più giovane, è utile prestare attenzione al cibo, una dieta ricca di verdure e cereali aiuta il nostro benessere psico-fisico.

Nel frastuono e nella velocità del mondo moderno abbiamo lentamente dimenticato come utilizzare, e ascoltare il nostro corpo, cominciando a impostare il nostro "strumento" nel

modo migliore, possiamo riprenderci quello spicchio di felicità che lo stress positivo o negativo così come le delusioni provano a toglierci.

Il corpo sa quando deve muoversi o riposare, quando deve mangiare o è sazio, quando sta bene o quando soffre, ma la mente non sempre gli dà retta. Ecco perché è bene fermarci ogni tanto ad ascoltare ciò che ci dice il corpo. Ricordiamoci che tutte le esperienze nascono dal corpo che non è solo il "tempio dell'anima" ma qualcosa di più.

Il corpo abbiamo detto contiene la mente e le sue percezioni e secondo Buddha è un vero e proprio "microcosmo che riflette l'infinito".

Se lo ascoltiamo esso parla con varie voci una di esse è il respiro che è il ritmo di tutte le cose. Non a caso come forma di rilassamento quale la meditazione ci deve concentrare su di esso per far sì che stress e cattivi pensieri possano affievolirsi e portarci ad un riequilibrio. Per ascoltare il nostro corpo e i segnali che ci invia dobbiamo proprio partire dalla nostra mente, facendo tacere l'instancabile attività mentale per concentrarci solo sul respiro e lasciarci andare in una fase di ascolto.

Dice un testo taoista di Wen_Tzu "onori potere e ricchezza sono le cose che anelano gli uomini, ma paragonarle al corpo, sono insignificanti".

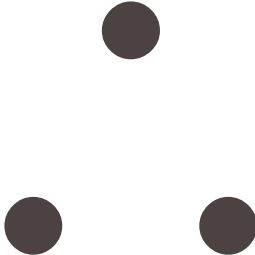
Effettuare un lavoro interiore è importante a livello psicologico - fisico - spirituale.

Plutarco filosofo greco dice: " come la scarpa prende la forma del piede e non viceversa, così le disposizioni d'animo foggiano la vita a loro immagine.

Questo significa che la vita può diventare più piacevole e più bella quindi raggiungere quel benessere se noi predisponiamo l'animo e la mente a considerarle tale. Plutarco inoltre invita a cercare di purificare la sorgente della serenità che è dentro di noi in modo tale che anche le cose esterne, una volta considerate familiari, amiche e trattate senza asprezza, possano accordarsi con noi.

Ciò che Plutarco sottolinea è l'importanza della nostra disposizione d'animo, della preparazione psicologica e spirituale del modo cioè in cui siamo esercitati ad accogliere la buona o la cattiva sorte.

Quindi effettuare un lavoro interiore è importante per riacquistare la serenità ed il benessere nei vari livelli quello - psicologico-fisico-mentale-spirituale.



Capitolo XVI

CORPO E POSTUROLOGIA

Il corpo è il primo luogo della cura, archetipo del contatto e relazione. Il corpo esprime un suo linguaggio a volte facilitate intellegibile.

La posturologia è una branca afferente alla medicina e ha lo scopo di leggere questo tipo di linguaggio, osservando ciò che il corpo esprime, le sue manifestazioni senza fermarsi al sintomo o al disturbo.

Il nostro modo di camminare è anch'esso un metodo per capire chi siamo, come alberi siamo radicati al suolo con le nostre radici (gambe e piedi) e tendiamo verso l'alto con le nostre fronde.

Uomini e donne camminano in maniera diversa /e non solo a causa delle diverse calzature che portano) per la donna è tipico il movimento a pendolo che consiste nel movimento basculante del bacino, mentre l'uomo effettua una mossa simile a un picchio.

Si possono identificare 4 diversi modi principali di camminare, prendendo in esame il movimento dei piedi del bacino e delle spalle.

PERSONALITÀ' EQUILIBRATA: coloro che camminano con i piedi, bacino e le spalle in asse tra loro, immaginando una linea verticale che percorre il corpo dalla testa ai piedi-denotando sicurezza ed apertura al mondo. Non deve essere forzata altrimenti denota insicurezza.

PERSONALITÀ' INTROVERSA; una camminata che tenga il bacino all'indietro è indice di un atteggiamento nei confronti del mondo, visto come un ostacolo e non come una risorsa. La persona sembra camminare affrontando un forte vento spostando le spalle in avanti.

PERSONALITÀ' ENERGICA: di chi porta il bacino in avanti denota carattere spesso governato dalle emozioni, che tende a far prevalere l'istinto e il razziocinio. Bacino in avanti parte legata alla sfera emotiva.

Personalità CONFUSA: alcuni individui sembra che camminano senza aver punti di riferimento rispetto ai 3 elementi presi in considerazione; spalle, bacino e piedi si muovono come se fossero lenzuola in preda al vento. Questo indica mancanza di stabilità fisica e psicologica (andatura tipica degli adolescenti) se però camminare così è un adulto indica incostanza e volubilità psicologica.

Anche lo sguardo rientra nell'analisi della personalità, una persona estroversa tenderà a guardare in avanti, mentre una introversa avrà lo sguardo in basso per non entrare in contatto con l'ambiente circostante, e i diffidenti o coloro che nascondo qualcosa tendono a guardarsi intorno per controllare la situazione intorno a sé stessi.

È importante verificare quale parte del corpo viene portata avanti prima della deambulazione: es. un passo che porta in avanti la punta del piede definisce una personalità energica, mentre chi porta avanti il ginocchio come se camminasse su un campo minato - denota insicurezza. Un altro elemento da tenere in considerazione è il modo di camminare in gruppo o in due, chi cammina davanti e distanzia molto il resto del gruppo può mostrare egoismo o sicurezza, c'è chi mostra premura di stare accanto alla persona con cui sta camminando, svolgendo attenzione ad altro.

Il corpo è lo strumento attraverso il quale entriamo in relazione con l'ambiente è il nostro primo abito è in quanto tale può essere anche una maschera per nascondere i nostri lati più segreti.

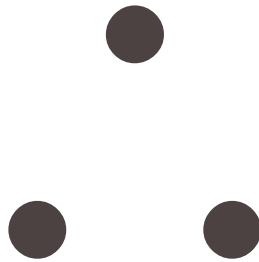
Ma il corpo più che nascondere- rivela- perché esprime i nostri pensieri e le nostre emozioni in modo sincero e difficile da controllare rispetto alle parole. Un'espressione del viso un improvviso rossore, le mani che sudano, raccontano più del linguaggio verbale. Talvolta sentiamo che la nostra psiche è in piena armonia con il corpo in cui abita, altre al meglio invece la mente è in conflitto con il nostro corpo; la nostra parte interiore non si riconosce nell'aspetto fisico e questa tensione può portare a profondi

disagi, addirittura malattie psicosomatiche. È importante essere consapevoli di quando il nostro corpo è capace di raccontare, perché vivere questa dimensione con pienezza ci consente di esprimerci al meglio e di avere un buon rapporto con noi stessi e con gli altri.

Il corpo "emozionato" è il corpo con il quale, viviamo-moriamo. Emozionarsi è una capacità innata di tutti gli esseri umani il primo, ed il più profondo livello di comunicazione. Accanto a questo bisogno comunicativo si osserva la capacità dell'essere umano di dissimulare e reprimere le emozioni quando queste sono avvertite come in grado di sbilanciare le sicurezze dell'individuo. Mettere a tacere il nostro mondo interiore non implica affatto il riuscire a cancellarlo, ma al contrario la via comunicativa delle emozioni influenza comunque la vita dell'individuo, al di là di ogni sua consapevolezza.

Il linguaggio emozionale ovvero l'espressione delle nostre emozioni più vere si manifesta soprattutto come abbiamo già detto attraverso il linguaggio non verbale del corpo ovvero attraverso tutte quelle espressioni o modificazioni che il nostro corpo trasmette a noi stessi e agli altri, con il volto, con lo sguardo, la postura, la tonicità ecc.

Le emozioni hanno nella vita dell'individuo un valore guida, perché sono in grado di tracciare dei validi punti di riferimento che orientano l'individuo quando la logica tempestivamente non riesce a trovare delle risolutive adeguate.



Capitolo XVII

LE SEI EMOZIONI DI BASE

Le espressioni dell'emozioni nel mondo possono variare a seconda dei popoli, ma esiste un denominatore comune grazie a studiosi come Darwin, Poul Ekman e Freisen, che tendono a confermare che esistono almeno 6 tipologie di emozioni definite di BASE.

Le sei emozioni di base sono:

SORPRESA-PAURA-RABBIA- FELICITÀ- TRISTEZZA- DISPREZZO.

Vediamo come riconoscere i segni di ciascuna di esse sul volto umano:

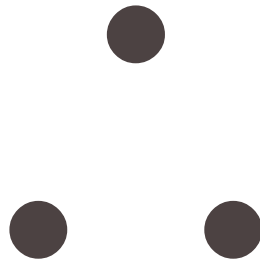
1. **LA SORPRESA:** si manifesta con la mascella abbassata, le labbra e denti sono entrambe aperte ed è possibile vedere il bianco degli occhi (la sclera) sopra l'iride e a volte anche sotto, le sopracciglia sono curvate e sollevate e la pelle sottostante è stirata; infine delle rughe orizzontali solcano la zona della fronte.
2. **LA PAURA:** si riconosce dalla palpebra inferiore tesa e sollevata mentre quella superiore si sollevava mostrando la sclera e le sopracciglia sono alzate e vicine tra loro, le rughe sorgono solo al centro della fronte e la bocca dischiusa e le labbra tirate all'indietro. LA PAURA è un'emozione di base, tutte le paure si riducono alla paura della sofferenza e della paura della morte. La prima (sofferenza) può diventare così insopportabile ma eliminabile e la seconda ci accompagna sempre. Come dice Pallada "quello che fa soffrire non è morire, ma sapere di dover morire". Nella nostra mente si trovano i più spaventosi incubi e le fantasie più piacevoli e in tal senso inferno e paradiso sono condizioni psicologiche spirituali sempre attuali. Ci sono persone che soffrono pene enormi non per fatti reali ma per paure su quei fatti è la loro mente che produce quelle sofferenze e nel momento in cui quei fatti si verificano la paura diminuisce. L'immaginazione negativa è il nostro peggior nemico. Publio Sirio scrive: " Chi ha paura vede anche i pericoli che non ci sono". Non esistono solo le malattie fisiche ma anche quelle psichiche, dunque le nostre anticipazioni, la nostra

fantasia, i percorsi della nostra coscienza possono creare in noi serenità o infelicità. Occorre educare la mente sull'immaginazione e sulle opinioni, portando la mente ad imparare e osservare e controllare le attività psicologiche, perché è da questa che nasce il nostro benessere o la nostra sofferenza. A ogni suo impulso contrapponiamo un ragionamento o un'immagine riequilibrante in modo da recuperare il senso della realtà facendo chiarezza mentale. Seneca scrive: "non bisogna rendersi infelici prima del tempo, i mali che hai temuto come imminenti forse non verranno mai e, in ogni caso non sono ancora venuti. Avendo la "chiarezza mentale" di conseguenza anche le nostre espressioni facciali appaiono serene.

3. LA RABBIA: si caratterizza per essere visibile nelle 3 zone del volto (fronte, occhi, bocca e mento) se non si presenta nelle 3 aree non è un'emozione sincera. Ai esprime con le sopracciglia in basso e accostate con le righe verticali in mezzo, entrambe le palpebre sono tese e quella superiore può essere in basso del sopracciglio. Le labbra possono essere chiuse con forza o aperte e tese, lo sguardo è fermo e diretto verso l'oggetto della rabbia, e le narici possono dilatarsi.
4. LA FELICITA' appare nella parte inferiore del volto e nelle palpebre inferiori, la bocca può essere aperta o chiusa e gli angoli si sollevano e si stirano; compare una ruga, che va dal naso fin oltre gli angoli della bocca, le guance si sollevano; sotto la palpebra inferiore appaiono delle rughe, così come ai lati degli occhi. SCHOPENHAUER dice che "il modo più sicuro di diventare infelici è desiderare di essere felici". Vi è differenza tra felicità e serenità, la prima è un'emozione estrema che non può mantenersi a lungo e che dà vita al suo contrario; la seconda è una via di mezzo che non ha nessun opposto naturale, essendo il punto centrale, il centro dell'equilibrio, è in realtà minacciata dalle oscillazioni dell'emotività. Non si tratta di semplici paure o di pessimismo, ma della constatazione che gli opposti sono complementari. Ovviamente gli avvenimenti esterni non sono in nostro potere, ma le loro reazioni interiori

dipendono dal modo in cui sappiamo gestire la mente. Esiste un'azione preventiva, che consiste nella costruzione di una visione filosofica spirituale e saggia della realtà; ed esiste un'azione terapeutica che consiste nell'intervenire con correttivi per riequilibrare gli stati d'animo opposti generando armonia.

5. LA TRISTEZZA: si esprime attraverso gli angoli della bocca che si spingono in basso e, quando l'emozione è forte attraverso labbra tremanti; gli angoli interni delle sopracciglia si sollevano così come quelli della palpebra superiori; le narici possono dilatarsi esattamente nella mimica della rabbia.
6. IL DISPREZZO O DISGUSTO: come la felicità appare nelle parti basse del volto nelle palpebre inferiori, si riconosce dal labbro superiore alzato, e quello inferiore che preme in alto, le punte del naso che si arricciano, le guance che si sollevano, le sopracciglia vanno verso il basso, spingendo-in basso le palpebre superiori e la palpebra inferiore è sollevata. Il disprezzo è una variante psicologica del disgusto e si manifesta specialmente nella zona della bocca e delle sopracciglia. Molte espressioni che non sono di BASE ma sono universali sono già radicate nel nostro DNA dai tempi remoti, che avrebbero il compito di adattare il nostro corpo all'ambiente e comunicare con gli altri individui della nostra razza.



Capitolo XVIII

COME UTILIZZARE CIÒ CHE SCOPRIAMO CON IL LINGUAGGIO DEL CORPO

Mostrarsi particolarmente sensibili alle esigenze e preferenze altrui anche quando non vengono espresse talvolta può tornare utile, ma in qualche caso è sconsigliabile. In certe culture, come quella giapponese, la manifestazione pubblica delle emozioni viene disapprovata; nella nostra siamo un po' più morbidi al riguardo, ma quando interagiamo con degli sconosciuti vige la regola implicita di soffocare o moderare i sentimenti positivi sia quelli negativi. Naturalmente, a meno di non avere un autocontrollo assoluto, qualcosa ci sfugge sempre, e allora è un bene che di norma gli altri condividono gli stessi principi per cui, quando gli indizi non verbali ci tradiscono, il più delle volte facciamo finta di niente. In ogni caso, l'abbiamo già detto, buona parte dei messaggi involontari trapelano non tanto dal discorso dell'atteggiamento del volto, quanto proprio da segnali non verbali: il tono della voce, gesti di autoscatto e altre modificazioni spesso appena percettibili. Si tratta cioè di comportamenti che in linea di massima passano inosservati o a cui non viene dato peso.

Eppure, individui particolarmente accorti o chi ha una predisposizione specifica non può non coglierli.

Cosa fare in quel caso, rivelarlo o no?

Potremmo rispondere che dipende dalle circostanze.

Ci sono situazioni in cui sfoderare, con tatto un buon fiuto interpersonale paga: per esempio, se siamo al ristorante e buttiamo prima un occhio alla lista dei dessert e poi lo spostiamo sulla nostra pancia (magari un po' prominente), accetteremo di buon grado l'intervento provvidenziale di un cameriere che colta la nostra incertezza commenta: Abbiamo un dolce alla frutta squisito ed estremamente leggero. Rivelare qualcosa che

si è colto osservando il comportamento non verbale, inoltre, può essere utilissimo a un uomo per far colpo su una donna, mostrandosi particolarmente attento a quello che una donna esprime senza dirlo, può guadagnare parecchi punti ai suoi occhi.

In una ricerca condotta dagli psicologi ERENI MARKOS E NANCY PUCCINELLI è emerso che il servizio di chi lavora on il pubblico come un commesso o impiegato e mostra di essere sensibile a gusti e preferenze inesprese del cliente, viene particolarmente apprezzato da quest'ultimo.

Numerose indagini hanno messo in luce, inoltre che un'abilità analoga a "leggere fra le righe" viene giudicata molto favorevolmente se a esibirla è proprio il medico curante.

Tuttavia, ci sono circostanze in cui è meglio tacere le proprie scoperte: per esempio se nel corso di una negoziazione si dovesse osservare disappunto dalla controparte, è più conveniente tacere questa percezione e mantenere, almeno formalmente, un clima di cordialità.

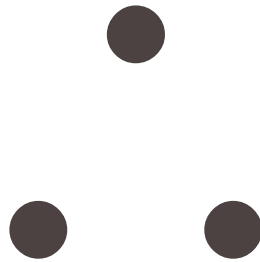
Anche quando ciò che riveliamo è un indizio di qualcosa che l'altro ci nasconde, è meglio fare gli gnorri, altrimenti allarmeremmo l'interlocutore, che si metterebbe in difensiva e starebbe attento a non lasciarsi scappare ulteriori informazioni.

Non può esserci vera comprensione se non riusciamo prima ad ascoltare ed osservare.

La comprensione volta all'ascolto e all'osservazione del nostro interlocutore ci pone in un atteggiamento ricettivo, Erich Fromm dice che concentrarsi nei rapporti con il prossimo significa essere capaci di ascoltare. La maggior parte delle persone ascolta gli altri- oppure da consigli- senza ascoltare veramente. Non avendo un'educazione all'ascolto rispettoso siamo poco ricettivi.

La ricettività è la capacità di accogliere i messaggi esterni per trasformarli in strumenti di conoscenza in mancanza del quale ci limitiamo semplicemente a inserire ogni dato, ogni esperienza nel contesto di qualcosa di già' noto e quindi di non acquisire qualcosa di veramente nuovo. Plutarco a tal proposito enuncia quanto segue: "Dobbiamo disporci all'ascolto con animo disponibile e pacato come fossimo invitati ad un

banchetto sacro o alle cerimonie preliminari di un sacrificio”. E altresì importante come ho scritto l’osservazione del corpo, ricordiamoci che tutte le esperienze nascono dal corpo, che non è solo il “tempio dell’anima” secondo l’espressione paolina, ma qualcosa di più e concludo dicendo che bisogna vivere la propria corporeità, educarla per far sì di poter saper comunicare e ascoltare con noi stessi e con gli altri e saperci rapportare e capire in tutti gli ambiti possibili che caratterizzano la nostra vita e quella degli altri individui con cui entriamo in relazione.



L'Autrice



Assunta Mazzacane nata a Napoli nel 1969, vive a Torino è sposata e lavora da anni come assistente d'ausilio e di supporto per la cura delle persone con malattie neurodegenerative e portatrici di handicap. È stata anche impegnata a livello sociale come volontaria presso Il Cottolengo di Torino nel reparto di lungodegenza S. Teresina e alla “Piccola Casa della Provvidenza” di Mappano prestando aiuto e supporto ai degenti e ospiti, su disposizioni degli operatori sanitari e delle suore.

Questo testo è stato realizzato durante il primo lockdown periodo che va da febbraio a settembre 2020.

È il primo saggio che l'autrice Assunta Mazzacane scrive dopo averne inviata copia per la lettura ad una Psicoterapeuta di Torino di sua conoscenza, che lo ha trovato interessante ed utile.

Assunta Mazzacane è una scrittrice agli albori e indipendente, curando in prima persona ogni aspetto, dalla stesura all'impaginazione, alla copertina in maniera molto semplice.

Ha collaborato e collabora per testate giornalistiche on line, dal 2014 curava e pubblicava articoli in una rubrica “Salute & Benessere” sul quotidiano on line “Italiasudsanità” di Enzo Musella e ha pubblicato diversi articoli sul quotidiano - IL ROMA - sempre grazie al compianto Direttore Enzo Musella.

Attualmente collabora in maniera periodica pubblicando articoli per il quotidiano on line – MONITORE NAPOLETANO - curato dal Direttore Giovanni Di Cecca.

Gestisce autonomamente un blog personale dove pubblica articoli da lei scritti che troverete sul link: <http://olosfamilymazzacane.blogspot.com>

Per informazioni potete consultare i seguenti indirizzi E-Mail:

assunta.mazzacane@gmail.com

olosfamilymazzacane@gmail.com

LIBERTÀ

EGUAGLIANZA

MONITORE NAPOLETANO

Fondato nel 1799 da
Carlo Lauberg ed Eleonora de Fonseca Pimentel

Rifondato nel 2010
Direttore: Giovanni Di Cecca

Anno CCXXII

Contatti



C.Ph.: +39 392 842 76 67



www.monitorenapoletano.it



info@monitorenapoletano.it