

# Le emozioni e il linguaggio del corpo

Ana Georgievska

## ABSTRACT

*Nella comunicazione umana riconosciamo vari elementi che sono connessi tra di loro formando un insieme che aiuta a trasmettere una informazione. Il solo contenuto delle parole non è sufficiente per qualificare tale informazione. Il corpo spesso parla più delle parole e riesce a dare un senso emozionale del contenuto. Le emozioni sono spesso fondamentali per la validità dell'informazione*

## PAROLE CHIAVE

EMOZIONI; COMUNICAZIONE;  
LINGUAGGIO; CORPO; MENZOGNA;  
ESPRESSIONE; SEGNALI;  
CONSAPEVOLE; YOGA.

Grazie al grande scienziato Paul Ekman, oggi siamo in grado di valutare il tipo d'influenza che il nostro comportamento non verbale determina sugli altri, e di giudicare la competenza delle persone ad inviare segnali non verbali o a interpretarli. Sappiamo che l'informazione fornita dalle parole in certi casi viene contraddetta e smentita dai segnali non verbali che l'accompagnano e che, quando non ci è possibile ricorrere alle parole, possiamo inviare informazioni attraverso segnali non verbali.

La comunicazione umana risulta dall'interdipendenza di diversi sistemi comunicativi; i processi di interazione si fondano infatti sul funzionamento integrato e simultaneo degli elementi verbali, intenzionali, paralinguistici e cinesici prodotti dai soggetti che comunicano<sup>1</sup>. I ricercatori concordano sul fatto che le persone mentono regolarmente, che ciò è comune nella nostra vita quotidiana, Ekman sostiene che, statisticamente, in media una persona dice tre bugie ogni 10 minuti di conversazione. Secondo Robert Feldman, psicologo dell'Università del Massachusetts, rac-

contare bugie è utile nella società. Tuttavia, raccontare bugie è anche una forma d'inganno e - si può dire - di immoralità<sup>2</sup>.

La menzogna è normalmente un comportamento che viene adottato durante la nostra infanzia. Il più delle volte genitori incoraggiano i figli a non dire bugie, ma l'inganno viene per primo utilizzato a casa. In realtà non c'è alcuna differenza tra grandi e piccole bugie. Dire qualcosa di buono a qualcuno per far sentire meglio la persona, anche mentendo, potrebbe essere innocuo ed avere un risultato. La verità qui è che, la menzogna è sempre una menzogna. Anche nel caso in cui si volesse accontentare qualcuno senza dire la verità è pur sempre un imbroglio. Sapere quando le bugie riescono e quando falliscono, come individuare gli indizi e quando non vale la pena cercarli, significa capire le differenze che ci sono fra i vari tipi di bugie, di bugiardi e di "acchiappa bugiardi".

Non sempre il risultato ottenuto corrisponde all'intenzione dell'emittente, e le ragioni di un tale "fallimento" possono essere ricondotte a diversi fattori. Per esempio, parole coerenti con l'intenzione dell'emittente potrebbero essere

<sup>1</sup> P. Ekman, *I volti della menzogna. Gli indizi dell'inganno nei rapporti interpersonali, negli affari, nella politica, nei tribunali*, Milano, 2011

<sup>2</sup> R. Feldman, *The liar in your life: the way to truthful relationships*, New York, 2009

tradite da un tono di voce o da una espressione mimica non adeguati. In tal caso il destinatario, nel processo di attribuzione di significato e di ricostruzione delle intenzioni dell'emittente, viene messo sull'avviso dall'incoerenza fra sistemi comunicativi diversi e tendenzialmente ritiene veri i segnali che sono più credibili delle parole. Una discrepanza fra segnali prodotta intenzionalmente può sortire effetti particolari, ad esempio ironia o sarcasmo, quando essa risulta da un'inefficacia o da un fallimento dei meccanismi del controllo espressivo costituisce l'indizio più importante per scoprire un'eventuale menzogna. L'inefficacia ha la sua origine nel fatto che risulta difficile controllare adeguatamente e simultaneamente due o più sistemi comunicativi. Tali problemi sono particolarmente evidenti quando la comunicazione riguarda *le emozioni e gli atteggiamenti* interpersonali che vengono manifestati soprattutto attraverso i segnali non verbali.

Le emozioni sono stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicofisiologiche, a stimoli interni o esterni, naturali o appresi. In termini evolutivi, o darwiniani, la loro principale funzione consiste nel rendere più efficace la reazione dell'individuo a situazioni in cui si rende necessaria una risposta immediata ai fini della sopravvivenza, reazione che non utilizzi cioè processi cognitivi ed elaborazione cosciente. Le emozioni rivestono anche una funzione relazionale (comunicazione agli altri delle proprie reazioni psicofisiologiche) e una funzione autoregolativa (comprensione delle proprie modificazioni psicofisiologiche). Si differenziano quindi dai sentimenti e dagli stati d'animo.

Le emozioni sono associate all'umore, al temperamento, personalità e disposizione, e la motivazione<sup>3</sup>.

La differenza riferita sta tra l'emozione e i risultati dell'emozione, tra i comportamenti principali e le espressioni emozionali. Le persone si comportano in certo modo come risultato del loro stato d'animo, come il pianto, il combattimento o la fuga. Se uno riesce ad avere un'emozione senza un comportamento

corrispondente, allora quel comportamento si può considerare non essenziale all'emozione. Di solito, quando qualcuno mente, finge anche emozioni che non prova. Nella maggior parte dei casi le bugie fanno fiasco perché trapela qualche segno di un'emozione nascosta; quanto più intense e varie sono le emozioni che entrano in gioco, tanto più probabile è che la menzogna si tradisca involontariamente. L'emozione ha altresì effetto sugli aspetti cognitivi: può causare diminuzioni o miglioramenti nella capacità di concentrazione, confusione, smarrimento, allerta, e così via<sup>4</sup>.

Il volto e il linguaggio non verbale possono quindi riflettere all'esterno le emozioni più profonde: una voce tremolante, un tono alterato, un sorriso solare, la fronte corrugata, indicano la presenza di uno specifico stato emotivo. Queste emozioni emergono dal nostro corpo perché è difficile tenere sotto controllo tutti i canali di comunicazione e chi mente vuole dissimulare anche quelli. Di solito, hanno durata molto breve e si manifestano da 1/25 a 1/15 di secondo e si chiamano *microespressioni* o *microgesti*. A differenza delle espressioni e dei gesti regolari, è difficile nascondere le microespressioni e i microgesti. Le microespressioni esprimono le sette emozioni universali: il disgusto, la rabbia, la paura, la tristezza, la felicità, la sorpresa, e il disprezzo. Tuttavia nel 1990, Paul Ekman espanse la lista di emozioni di base, includendo una gamma di emozioni positive e negative, non tutte codificate nei muscoli facciali. Queste emozioni sono divertimento, disprezzo, imbarazzo, eccitazione, senso di colpa, orgoglio, sollievo, soddisfazione, piacere, e la vergogna<sup>6</sup>.

Anche i microgesti sono difficili da dissimulare, perché ogni movimento è come una parola, cioè assume un significato diverso secondo l'uso che se ne fa in una "frase", per cui, nell'analizzare il gesto va tenuto presente soprattutto il

4P. Ekman, *I volti della menzogna*, cit., p. 8

5P. Ekman, *Emotions revealed. Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*, New York, 2003, pp. 237-257

6P. Ekman *Are there basic emotions*, in "Psychological review", 1992, Vol. 99, No. 3, pp. 550-553

3 La parola in inglese *emotion* deriva dalla parola francese *émouvoir*, che è un latinismo: *emovere*, dove "e" (variante di *ex-*) significa *fuori* e *movere* significa *muovere*

contesto in cui si esplica. Il linguaggio del corpo ha una propria grammatica e pertanto va letto e interpretato rispettando tutta la sintassi composta da parole, frasi e punteggiatura. Vera F. Birkenbihl, famosa formatrice tedesca, nel suo libro *Segnali del corpo* spiega che se partiamo dal presupposto che l'individuo non "ha" corpo, ma "è" il proprio corpo, ne deriva anche che la sua modalità di essere e il suo essere corporeo debbano essere in stretto rapporto fra loro. Tanto i segnali della pelle quanto i segnali della psiche dicono molto su di noi<sup>7</sup>. Questi "segnali" non sono nient'altro che emozioni. Emozioni che controllano il pensiero, il comportamento e le azioni. Le emozioni influenzano il corpo fisico tanto quanto il corpo fisico colpisce i sentimenti e i pensieri, ed è molto importante sapere manifestare, far uscire, le emozioni. Le persone che ignorano, respingono o reprimono le loro emozioni rischiano di ammalarsi fisicamente e psichicamente. Le emozioni negative come paura, ansia, negatività, frustrazione e depressione causano reazioni chimiche nel corpo che sono molto diverse dalle sostanze chimiche rilasciate quando si provano emozioni positive come la felicità, gioia, amore.

#### EMOZIONI E LO YOGA

In termini dello yoga, non esiste un distacco tra la mente e il corpo. Essi vivono in unione. Quello che succede alla mente, succede anche al corpo. Se qualcosa ci preoccupa mentalmente, esso si riflette sul corpo. Nello yoga, lavorare profondamente con il corpo, vengono fuori delle problematiche legate alle emozioni.

Lo yoga è una pratica curativa perché crea uno spazio sicuro. Esercitare lo yoga con la consapevolezza e la cura ci permette di togliere gli strati per abilitare l'autocompassione, dove tutte le cose che non sono state "sicure" di sentirle (disgusto, rabbia, paura, tristezza, felicità, sorpresa, il disprezzo), vengono fuori. Questo accade perché stiamo lavorando con la nostra mente, il flusso dei pensieri, il corpo e la sua flessibilità. In questo modo si scopre di essere padroni di noi stessi e di poter essere "nutriti" da noi stessi.

<sup>7</sup>V. F. Birkenbihl, *Segnali del corpo: come interpretare il linguaggio corporeo*, Milano, 1998, pp. 134-137

Le reazioni emozionali durante la prassi di yoga sono molto comuni. Quando ci dedichiamo ad un percorso di yoga tramite gli esercizi fisici - sana<sup>8</sup>, stiamo lavorando su più aspetti, non solo sul corpo. La diffusione dello yoga nell'Occidente è lenta; il concetto di inseparabilità tra il corpo, la mente e le emozioni è molto più accettato in Asia. I dottori cinesi, ad esempio, insistono sul fatto che i nostri organi sono legati alle nostre emozioni, che si ripercuotono sulla nostra salute, mentre i dottori indiani Ayurvedic<sup>9</sup> e gli yogi tengono alla interconnessione del nostro essere tra la mente, il nostro respiro e il nostro corpo. Quindi, l'impatto emozionale delle nostre esperienze impresse al nostro corpo, incidono sull'equilibrio dell'energia vitale e l'armonia (o disarmonia) del nostro sistema globale.

Sia la nostra costituzione ereditata, sia tutto ciò che abbiamo assunto in termini di alimenti ed esperienze di vita, si sta continuamente formando e riformando nel nostro corpo in continuo cambiamento. Attraverso lo yoga, tendendo e rafforzando i nostri muscoli, gli organi, le giunture e le ossa, noi stiamo liberando delle energie ostruite e stagnanti, entrambi fisiche/energetiche ed emozionali. L'energia del corpo è in moto continuo, però attraverso una protezione consueta, la vita inconsapevole, il trauma, il flusso costante si fossilizza in alcune aree del corpo. Senza una prassi che integri la carenza di una energia vitale fluente, possiamo ammalarci fisicamente o chiuderci, rimanendo incapaci di accedere alla immediatezza alla vita nei suoi momenti.

Oltre all'impatto fisico ed energetico della prassi di yoga, esiste anche la disciplina della consapevolezza del proprio corpo, dove lo sport, il ballo o la ginnastica non si concen-

<sup>8</sup> "sana" in sanscrito vuol dire "stato d'animo", nel quale ci si può sentire stabili, calmi, rilassati, sia fisicamente che mentalmente, per un lungo periodo

<sup>9</sup> L' Ayurveda è la medicina tradizionale utilizzata in India fin dall'antichità, diffusa ancora oggi nel sub-continente più della medicina occidentale. Ayurveda è una parola composta da *ayur*, durata della vita o longevità e *veda* conoscenza rivelata. È attualmente annoverata dall'Unione Europea e dalla maggior parte degli Stati membri tra le medicine non convenzionali la cui erogazione è consentita da parte di medici qualificati.

trano. L'ostinatezza di fare sport potrebbe non tenere conto alle emozioni, però con lo yoga siamo in grado di avere l'opportunità di gradire tutti gli stati, integrali, senza aspettative o analisi. Per questo motivo una persona potrebbe accorgersi di liberare le energie emozionali apparentemente non correlate direttamente al momento. Diventando consapevoli delle proprie emozioni si diventa capaci di includere una vasta gamma di stati d'animo per metabolizzare le emozioni mentre succedono, quindi arrivare ad uno stato di consapevolezza spontanea. Questo è un processo, e noi abbiamo sviluppato dei modelli condizionati che rimangono fissi nel corpo. Lo yoga è un modo molto efficace per rimuovere questi modelli, senza bloccare o cercare di capire mentalmente come emergono<sup>10</sup>. Tutto viene ottenuto osservando le sensazioni e accorgendosi del modo in cui esse riguardano le esperienze del nostro corpo. Secondo la sfumatura delle emozioni, le sensazioni potrebbero essere sentite come cambiamento al ritmo del respiro, limitazioni sul petto, flutti o brividi nella spina dorsale, contrazioni nelle spalle o peso al cuore. Questo è un modo di realizzare un percorso vero delle nostre emozioni.

Ana Georgievska è nata in Macedonia nel 1983. Dopo aver conseguito la laurea Quadriennale in Storia dell'Arte nel suo paese, ha completato il Master in Analisi e Gestione della Comunicazione presso l'Università di Trieste nel 2011, da dove proviene il suo interesse per la Comunicazione Non Verbale e il Linguaggio del corpo. È insegnante di yoga dal 2007 e attualmente vive a Trieste

<sup>10</sup> N. Milošević, (Swami Satyananda Saraswati), *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*, Beograd, 1995.

## BIBLIOGRAFIA

P. Ekman, *I volti della menzogna. Gli indizi dell'inganno nei rapporti interpersonali, negli affari, nella politica, nei tribunali*, Milano, 2011

P. Ekman, *Emotions revealed. Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*, New York, 2003

P. Ekman *Are there basic emotions*, in "Psychological review", 1992, Vol. 99, No. 3

R. Feldman, *The liar in your life: the way to truthful relationships*, New York, 2009

V.F. Birkenbihl, *Segnali del corpo: come interpretare il linguaggio corporeo*, Milano, 1998

N. Milošević (Swami Satyananda Saraswati), *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*, Beograd, 1995