



Comunicare? Conosci te stesso...!

Prima o poi ognuno di noi sperimenta nella vita quotidiana un'esperienza comunicativa non completamente soddisfacente ed a tratti addirittura misteriosa negli effetti che produce interiormente.

Eppure, uno dei più grandi doni in possesso dell'essere umano è proprio il linguaggio, declinabile nelle varie forme conosciute.

Secondo gli ultimi autorevoli studi sulla comunicazione è emerso il dato, credo per qualcuno sorprendente, che su di un'ipotetica scala di importanza pari a 100 la parola incide sull'efficacia di una qualsiasi comunicazione per il 7%; al contrario l'aspetto vocale (volume, tono, ritmo) per il 38% ed infine i movimenti del corpo (soprattutto la mimica facciale) per il 55%.

Questi dati dimostrano come il semplice linguaggio verbale sia mediamente sopravvalutato e di contro come il linguaggio del corpo, la mimica, l'espressività e gli aspetti non verbali della comunicazione possano addirittura trascendere le barriere linguistiche andando a costituire un vero e proprio linguaggio "universale".

Vorrei però qui descrivere un particolare aspetto della comunicazione che mi piace definire "fantasmatico".

Quando ci troviamo a dialogare con qualcuno si attivano centinaia di processi inconsci che dipendono dalla nostra storia, dalla nostra famiglia, dalla nostra formazione, in generale dalla nostra identità; questi processi influenzano pesantemente quella conversazione, spesso la trasformano completamente stravolgendone le intenzioni di partenza.

In sintesi, stiamo davvero parlando con la persona che abbiamo di fronte?

Stefania ricopre un ruolo di grandissima responsabilità all'interno di una delle maggiori banche del Paese; il reparto da lei diretto produce ogni trimestre grandi risultati e la stima nei suoi confronti da parte di tutto il team lavorativo è pressoché unanime. Eppure, mi racconta: "Alla fine di ogni trimestre è sempre la stessa storia, mi reco nell'ufficio del mio capo e gli illustro i risultati del mio lavoro, lui ne

è entusiasta e mi incoraggia ad andare avanti, nonostante questo però io non riesco a credergli, esco sempre da quell'ufficio con una sensazione di sconfitta e sistematicamente cado in uno stato depressivo". Com'è possibile sperimentare dei vissuti apparentemente così distonici?



Nel corso della terapia di Stefania emerge molto chiaramente come questo confronto con il suo superiore, cioè con l'autorità, la riporti istantaneamente alla relazione col padre, che nonostante l'abbia sempre supportata ed accompagnata con affetto nei passaggi importanti della vita rimane, nella percezione di Stefania, insoddisfatto e deluso dalla figlia.

Con ogni probabilità Stefania proietta su

suo padre la propria sofferenza per un vuoto affettivo derivante dalla necessità (evidentemente non soddisfatta) di essere riconosciuta e amata per il semplice fatto di esistere e non per ciò che si fa e si produce.

Ogni volta che Stefania si trova a dover sostenere un "esame", questo meccanismo proiettivo si attiva prontamente, e il piano su cui si gioca la partita comunicativa si sdoppia: sul piano di realtà, del qui e ora, la sua prestazione è efficace e vincente, sul piano profondo il confronto con il "fantasma/padre" la mette in crisi, attivando in lei vissuti di sconfitta e incompetenza.

Questi meccanismi proiettivi della comunicazione sottendono spesso molte cause per *mobbing*; aldilà dei casi estremi e conclamati di ingiustizie e violenze psicologiche sul luogo di lavoro, molte "vittime" continuano a sentirsi tali anche dopo l'eventuale riconoscimento da parte dell'autorità giudiziaria.

Appare chiaro che quello della vittima diventa un "ruolo" per queste persone che tenderanno sempre a ricercare situazioni nelle quali sperimentare la perfidia di un "persecutore" spesso del tutto innocente e inconsapevole; esse agiranno con risposte e comportamenti eccessivi come se stessero sempre "reagendo" o "difendendosi" di fronte all'attacco da parte di qualcosa o di qualcuno.

In definitiva è evidente che quando ci relazioniamo con qualcuno, chiunque esso sia, siamo sempre a rischio di prendere deviazioni impreviste; oltre ad un'eventuale psicoterapia, per proteggersi da questi rischi sarebbe sempre buona regola porsi prima qualche domanda sul nostro stato d'animo e sull'intensità delle energie in gioco, sforzarsi di rimanere il più possibile sul piano di realtà e nella specificità dell'argomento in questione. ■

Per maggiori informazioni

Dott. Marco Bellato, Psicologo – laureato a Padova in psicologia clinica e di comunità – vive e lavora a Bolzano. Specialista nella diagnosi e trattamento delle new Addictions (gioco d'azzardo patologico - shopping compulsivo - dipendenza da lavoro - dipendenza da internet - disturbi della sessualità).

Studio Professionale:

Via Grappoli 50 - 39100 Bolzano (www.liberatidalgioco.org)
e-mail: psy.bellato@gmail.com