

Comunicare al tempo del Covid: uno sguardo sul mondo

Come già constatato ampiamente da tutti noi in questi mesi di emergenza sanitaria- chi più chi meno in base alla zona di residenza- il Covid ha letteralmente spazzato via le nostre certezze e rimodellato le nostre vite, nel rispetto di norme quanto meno improbabili ed impensabili fino a gennaio 2020. Ciò che sta determinando un cambiamento radicale nelle nostre abitudini quotidiane a livello comunicativo è senza dubbio l'utilizzo della mascherina e il cosiddetto "distanziamento sociale". La mascherina oscura in parte il volto, celando bocca e mimica facciale. Questo ha portato ognuno di noi ad esempio a semplificare il linguaggio e rafforzare alcune parole per essere più incisivi percependo un minor



rinforzo con il volto e la gestualità. Ma cosa è il linguaggio e cosa significa comunicare? **Il linguaggio è una delle capacità umane più straordinarie e complesse**, da sempre oggetto di interesse da parte di studiosi provenienti da varie discipline scientifiche e umanistiche. Esso va inserito nella più ampia capacità di comunicare, infatti, **la comunicazione comprende il linguaggio ma non si riduce ad esso**. La funzione comunicativa del linguaggio riguarda dunque la possibilità per l'uomo di favorire la trasmissione di informazioni e l'interazione sociale. Laddove per **comunicazione si intende tutti gli innumerevoli modi con cui gli esseri umani entrano in contatto tra di loro**. Ciascuno di noi vive, infatti, all'interno di reti di relazioni che lo influenzano e a sua volta influenza gli altri con cui entra in contatto. Ogni comportamento produce un comportamento sugli interlocutori, per cui risulta riduttivo considerare la comunicazione come un processo unidirezionale e lineare, ma occorre trattarla come un processo circolare. Già nel 1967 la scuola di Palo Alto, con Watzlawick iniziò ad occuparsi degli aspetti pragmatici della comunicazione umana. La pragmatica della comunicazione studia quindi il rapporto tra il linguaggio e chi lo usa, secondo essa il primo assioma è che **"E' impossibile non comunicare"**. Anche quando non si utilizzano parole, attraverso il comportamento si inviano comunicazioni agli altri, e in questo tempo di parole soffocate ed alterate nei suoni dall'uso della mascherina la comunicazione NON verbale acquista un'importanza fondamentale e come genitori ed educatori non possiamo non tenerlo in considerazione. **La comunicazione non verbale è considerato per questo un linguaggio di relazione**, un mezzo che sostiene e completa, talvolta in modo non coerente la comunicazione verbale. La comunicazione non verbale è più difficile da controllare e lascia trapelare significati molto profondi ed emozioni e non si limita ai gesti o alle espressioni, ma comprende la postura, la vicinanza o la lontananza con l'interlocutore, ma anche gli oggetti che utilizziamo e come ci vestiamo dice molto di ciò che vogliamo comunicare. Oggi più che mai anche questi aspetti sono stati modificati e stravolti dall'emergenza covid. La distanza tra i soggetti ad esempio indica il livello della relazione (prossemica), **noi comunichiamo occupando lo spazio**: prima dell'emergenza stare molto vicini indicava intimità e rapporti privati, un pò più di distanza indicava rapporti personali e d'amicizia fino alla distanza sociale e pubblica, oggi il distanziamento sfalsa questa lettura .. ma cosa significa a livello relazionale. Pensiamo a due adolescenti che pian piano si avvicinano per sfiorarsi e approcciarsi per la prima volta, e ancora per un bambino che d'istinto corre in contro alle persone care ed ora deve contenere questo slancio, devono imparare nuovi linguaggi corporei e nuovi modi di relazionarsi. Noi italiani abbiamo, come tutti i popoli latini, abbiamo una "bolla" spaziale, che rappresenta la nostra sfera intima e il modo in cui ci appropriamo dello spazio per comunicare, relativamente esigua. Limitare la nostra bolla personale attuando il distanziamento sociale, sta facendo sì che il nostro interloquire faccia a faccia con un ascoltatore, subisca delle profonde modifiche nella modalità dell'espressione e nella formulazione del messaggio, pensiamo a quanto conti una stretta di mano o una pacca sulle spalle per ribadire i concetti verbali da noi espressi. Il contatto è quasi congelato, le parole sfalsate nelle intonazioni e nella sonorità, rimane forte e intenso più che mai **lo sguardo**, sì perché come ormai abbiamo constatato persino le espressioni facciali sono

coperte per 3/4 dall'uso della mascherina. Comunicare senza una parte del volto, non poter affare alle espressioni facciali, alla mimica e in questo noi italiani in quanto popolo latino siamo abilissimi, la parte rafforzativa e sovrabbondante a quella discorsiva, è un pò come di colpo **esser diventati "muti"** o quanto meno afoni. I sorrisi, le labbra e le loro svariate impercettibili distorsioni legate alle nostre parole o a quelle dell'interlocutore, di colpo sono state oscurate, censurate determinando una modificazione nel codice e nello stile, generando una semplificazione del messaggio da trasmettere. Pensiamo quanto sempre prendendo l'esempio dei due adolescenti sia complicato leggere un rossore del volto che rileva moltissimo delle loro intenzioni. Stiamo assistendo ad una vera e propria **rivoluzione**, che non solo sta mutando le nostre vite nel gestire la quotidianità, ma sta apportando radicali modifiche negli approcci e negli stili comunicativi. Quindi più che mai lo **sguardo diviene un potente mezzo di comunicazione**, ma quanti di noi non sono abituati a guardarsi negli occhi per carattere, per fragilità per timore. Non è difficile comprendere come ognuno di noi sia stato spinto da una maggiore necessità di "vedere" l'altro anche attraverso videochiamate proprio per recuperare e mantenere un contatto visivo che diviene oggi il principale mezzo di empatia. Alcune ricerche rivelano che addirittura il nostro modo di scrivere messaggi in wa è cambiato ed utilizziamo più emoticon per ovviare a quella mancanza di intimità che veicola emozioni e empatia appunto. Lo sguardo ed il comportamento visivo rappresentano un elemento fondamentale per raccogliere informazioni sul modo in cui la persona vive la propria realtà interna e si rapporta con il mondo esterno. Gli studi di psicologia dello sviluppo hanno mostrato che esiste un interesse innato per gli occhi altrui.

Fin dalle prime settimane, i neonati sono attratti dagli occhi della madre, essi rappresentano l'oggetto che più attira l'attenzione del bambino. Il contatto visivo e lo sguardo assumono un ruolo centrale nello sviluppo dell'attaccamento e della competenza sociale. Nel rapporto tra madre e bambini determinanti sono la varietà e l'intensità degli sguardi. Ma anche negli adulti l'intensità degli sguardi è rivelatrice, le coppie di innamorati mostrano una frequenza di sguardi reciproci superiore a quella mostrata dalle coppie il cui sentimento d'amore è meno forte. Ma a volte guardare troppo chi ci sta parlando può essere indice di comunicazione non adeguata.



Saper usare lo sguardo con la giusta intensità e la giusta frequenza può quindi facilitare la comunicazione e le relazioni interpersonali. Per

questo dobbiamo fermarci ogni tanto e riflettere se stiamo guardando i nostri bambini quando parliamo loro, se li stiamo "allenando" a leggere negli occhi venendo meno molti aspetti della normale comunicazione, noi siamo adulti, abbiamo già sviluppato molte capacità di leggere gli altri, ma loro sono all'inizio di questa "lezione di comunicazione", allora non parliamogli dall'alto al basso, togliamo gli occhiali da sole quando parliamo, manteniamo un contatto visivo senza distoglierlo facendo altro, soprattutto guardando smartphone, possiamo creare giochi su "indovina come sto?" Indossando la mascherina cercare di capire se siamo tristi o felici, arrabbiati o spaventati e scopriremo che nemmeno noi adulti siamo così abili ad indovinare. E ancora se penso a noi educatori oggi più che mai è fondamentale una didattica della relazione, dello stare più che del fare, dobbiamo divenire porti sicuri attraverso sguardi più che parole, sguardi di incoraggiamento, sguardi di rassicurazione, sguardi che contengono e che limitano, sguardi che educano, questa la nuova sfida che ci attende tutti. Ciò che serve è mantenere una mente, un modo di pensare plasmabile, duttile, aperto a questo nuovo mondo in continuo divenire. "gli occhi sono lo specchio dell'anima" mai come in questo periodo questa affermazione è profondamente reale, perciò parlando ai genitori, a me come mamma non possiamo tener conto che se siamo spaventati, allarmati, arrabbiati e preoccupati questo passa attraverso i nostri occhi spesso in modo inconsapevole ed è giusto che venga tradotto in parole per ciò che è senza negare o mascherare altrimenti il verbale e il paraverbale diventano dissonanti e generano confusione. Mai come oggi l'autenticità degli sguardi deve essere il cardine della relazione. Se potessi guardandovi negli occhi vorrei leggeste la mia felicità della ripresa, la preoccupazione nella gestione e la passione per questo lavoro. Buona domenica Giovanna

