

Tiziana Franceschini 2016

QUEL DIALOGO SOTTILE: la comunicazione non verbale nella relazione con gli animali





QUEL DIALOGO SOTTILE

La comunicazione non verbale nella relazione con gli animali

di Tiziana Franceschini

1. A spasso con Emma

Ogni volta che vado a trovare questi amici che abitano in campagna, la piccola Emma è la prima a venirmi incontro. Lei corre verso di me, io mi abbasso e ci salutiamo in modo euforico: lei piagnucola e fa dei testa coda, io le parlo con una voce alta e un tono musicale. Quando ci mettiamo a tavola, Emma continua a gravitare attorno a me. Nel tempo abbiamo concordato un segnale: se allontanano la sedia dal tavolo vuol dire che ho finito di mangiare e allora lei subito salta sulle mie gambe. Stiamo così per un po', io le faccio una carezza, quando mi fermo è lei a toccarmi le mani con il muso.

Quel giorno dopo pranzo succede che i miei amici propongono di andare fuori in giardino e uno dopo l'altro lasciano la stanza. Io li guardo allontanarsi e mi domando se alzarmi anch'io e raggiungerli. In quest'attimo in cui Emma ed io rimaniamo sedute, la qualità della nostra attenzione cambia: da che eravamo come dentro a una bolla sospesa, ora il nostro spazio si è riempito della domanda "che facciamo, restiamo qui o usciamo fuori?". L'ascolto tra di noi non è più fine a se stesso, ma orientato a prendere una decisione, a fare una scelta. L'idea di alzarmi e di raggiungere gli altri non è ancora movimento, ma l'intento si trasmette ai muscoli delle mie gambe, che aumentano di tono per prepararsi all'azione vera e propria. Basta questo impercettibile cambiamento tonico a dare a Emma l'informazione che le fa decidere di scendere dalla sedia. La seguo. Siamo uscite dalla bolla, si apre un nuovo scenario. Ora siamo all'aperto, raggiungiamo gli altri in giardino e, chissà, forse troveremo un altro angolo in cui ricostruire la nostra bolla.

2. Il dialogo tonico emozionale come prima forma di comunicazione

Quello che è accaduto tra me e Emma è un esempio del così detto *dialogo tonico emozionale*, una forma sottile di comunicazione che passa attraverso la modulazione dello stato di tensione dei muscoli. Gli animali vivono immersi in questo mondo dell'impercettibile, dove ogni variazione tonico muscolare è una parola, che si colora di significati diversi a seconda dei contesti e delle necessità del momento.

Per noi umani il dialogo tonico emozionale è attivo alla nascita, quando il neonato non usa ancora il verbale per esprimersi e gli adulti vivono in uno stato di simbiosi tale da permettergli di empatizzare con il cucciolo, adeguandosi al suo linguaggio. Il neonato istintivamente segnala i propri bisogni con l'ipertonìa, che esprime uno stato di insoddisfazione, oppure si lascia andare a un tranquillo rilassamento, con cui manifesta il suo appagamento. Il corpo è il primo canale di comunicazione emotiva, il primo strumento di relazione: tramite le cure fisiche si instaura il legame di attaccamento tra neonato e genitori, legame per mezzo del quale si trasmettono al bambino i più antichi modelli interni di sé, dell'altro e della relazione con l'ambiente.

Le variazioni tonico muscolari riflettono il livello di attivazione globale del corpomente (*arousal*), che varia a seconda dello stato motorio, cognitivo e emotivo. Quando dormiamo, meditiamo, quando il corpomente riposa in uno stato di appagamento, l'*arousal* diminuisce. Al contrario, bisogni, pensieri, emozioni, intenzioni fanno aumentare l'*arousal* in termini di pressione arteriosa, battito cardiaco, respirazione, sudorazione, livelli ormonali e, non ultimo, lo stato tonico muscolare: il corpomente si attiva per prepararsi all'azione, che permette di modificare la relazione con l'ambiente allo scopo di ridefinire istante dopo istante un ottimale adattamento. Questo principio è valido sia per gli umani sia per gli animali, perché si è rivelato utile alla sopravvivenza.

Quello che possiamo aggiungere dal punto di vista della psicologia dell'età evolutiva è che i bambini imparano a modulare l'*arousal* dai genitori, tramite le cure veicolate dal legame di attaccamento. Immaginiamo cosa può succedere a un bambino che piange, quando la madre lo prende in braccio. Se nella madre il tono muscolare è disteso, la voce carezzevole e il contatto fisico gradevole, il bambino può appoggiarsi a lei e sentirsi sicuro, una sicurezza di tipo psicofisiologico, che è allo stesso tempo fisica (l'appoggio fornito dall'abbraccio) e affettiva (il conforto emotivo). Il bambino apprende una sequenza di stati psicofisiologici, in cui all'attivazione del pianto segue la distensione del rilassamento, un pattern che nel tempo potrà ripercorrere autonomamente anche senza l'aiuto della madre.

Al contrario, se la madre è tesa e poco disposta a tollerare in sé e nell'altro uno stato di agitazione, il bambino leggerà il suo elevato livello di arousal come un ulteriore segnale di allerta, che non farà che aumentare ancora di più il proprio stato di attivazione. Se l'abbraccio della madre non gli garantisce un adeguato sostegno fisico, il neonato non potrà allentare le sue tensioni muscolari, che andranno a costituire i primi mattoni della postura, intesa come configurazione personale di linee di tensione e, in senso più ampio, come modo di essere nel mondo. Questo discorso è valido per il neonato che piange perché ha fame, ma anche per il bambino più grande che è arrabbiato. In altre parole, l'apprendimento emotivo passa attraverso il dialogo tonico e la co-regolazione dello stato di arousal nella relazione con l'altro.

3. Animali e umani nel rapporto tra corpo e mente

Condividiamo con gli animali il linguaggio corporeo, la lingua per eccellenza delle emozioni. Ma, mentre gli animali sono rimasti ancorati a questo livello sottile di comunicazione, noi umani abbiamo fatto un passo oltre: con lo sviluppo del pensiero astratto abbiamo investito nel mentale. La priorità che spesso diamo all'intelletto pone le basi per una scissione che allo stesso tempo separa la mente dal corpo e isola l'uomo dal regno animale, generando molti dei problemi che la società moderna lamenta (dai disturbi psicosomatici ai disastri ambientali). La nostra attenzione va per la maggior parte alla così detta mente, ai pensieri che rimbalzano tra un neurone e l'altro della corteccia celebrale, mentre sensazioni e emozioni possono rimanere al di sotto della soglia della consapevolezza: il corpo silenziosamente si ritira nell'inconscio. Abbiamo imparato a non sentire le emozioni "negative" e tutti i segnali fisiologici tramite cui esse si manifestano. Questa esclusione difensiva ci allontana non solo da noi stessi, ma anche dall'altro, perché sensazioni e emozioni negate sono informazioni provenienti dall'ambiente a cui non abbiamo più accesso. Si genera una chiusura che ostacola la relazione, dato che ascoltare se stessi è la premessa necessaria all'ascolto dell'altro.

Per ricomporre questa scissione è utile pensare alla distinzione che Freud fa tra inconscio e preconscious, dove il preconscious è una zona di mezzo in cui sono custodite informazioni che possono diventare consapevoli se solo prestiamo loro attenzione. Le esperienze con il biofeedback, il training autogeno, la meditazione ci insegnano che con uno specifico allenamento è possibile diventare consapevoli del dialogo tonico emozionale e imparare a leggere e a modulare lo stato di arousal. E' come riprendere a parlare una lingua che abbiamo dimenticato. Collocarsi a questo

livello nella relazione con gli animali apre a una forma di dialogo molto sottile, che permette la libera circolazione degli affetti e un senso di profonda connessione emotiva con l'altro.

4. La consapevolezza psicofisiologica per la relazione

Recuperare un ascolto più sottile di se stessi e dell'altro, sentire le emozioni e le variazioni fisiologiche con cui esse si esprimono, essere consapevoli degli aspetti non verbali della comunicazione...sono tutte competenze fondamentali per chiunque voglia entrare in relazione con un animale. Con la metodologia *Il corpo in relazione* propongo ai miei alunni, aspiranti educatori cinofili, dei *laboratori di consapevolezza psicofisiologica*, in cui fanno esperienze pratiche finalizzate a incrementare la consapevolezza di sé. Nella relazione con il cane è fondamentale conoscere il linguaggio non verbale e essere consci della propria postura, intesa come incarnazione dell'immagine che abbiamo di noi stessi, dell'altro, della relazione con il mondo interno (le emozioni) e esterno (l'ambiente). Credo che questo lavoro sia una tappa basilare non solo per comunicare con gli animali, ma anche per costruire con loro un solido legame di attaccamento. Se vogliamo stabilire una connessione emotiva con l'altro dobbiamo sentire le nostre emozioni e imparare a parlare la loro lingua, fatta di parole incise nel corpo.

Per far capire ai miei allievi l'importanza di questo lavoro su di sé, spesso porto loro l'esempio di una situazione in cui vorremmo calmare un cane: è inutile dire verbalmente a un cane di stare tranquillo se il nostro livello di attivazione è alterato dalla paura o dall'ansia, perché è a quest'ultimo che l'animale presterà attenzione. Nel comunicare, la mancanza di consapevolezza psicofisiologica ci fa somigliare a una persona che non sa cosa sta dicendo. In una situazione simile, è fondamentale trasmettere tranquillità, cosa che succede se il nostro respiro è diaframmatico, cioè lento e profondo, se i muscoli del nostro corpo sono rilassati. In questo modo veicoliamo delle emozioni positive e ci poniamo in uno stato di apertura che ci consente di comprendere l'altro.

Le esperienze che possiamo fare per incrementare la consapevolezza psicofisiologica hanno a che fare con il respiro, il tono muscolare e, più in generale, con la postura. Un allineamento posturale ottimale garantisce l'equilibrio tra flessibilità e stabilità, qualità che possono essere riferite al piano fisico (un corpo agile e radicato), cognitivo (una mente aperta e ferma) e emotivo (delle emozioni vivide e elaborabili). Questa complessità spiega bene il senso del termine

“psicofisiologico”: ogni tema psicologico trova un corrispettivo a livello fisico e viceversa, perché gli schemi motori, posturali e percettivi che utilizziamo per orientarci nel mondo sono un tutt’uno con le nostre rappresentazioni mentali e affettive. In virtù di questa connessione, che fa del corpomente un’unità indivisibile, nei laboratori che propongo diversi moduli sono dedicati all’osservazione dei modelli di attaccamento, che danno forma alle relazioni emotivamente importanti, tra umani e con i nostri compagni a quattro zampe. Ho chiamato questo metodo // *corpo in relazione*, perché per diventare consapevoli di noi stessi abbiamo bisogno dell’altro: il corpomente si forma nella relazione e nella relazione si rivela.

5. Conclusioni

L’osservazione di sé e la condivisione delle proprie esperienze creano uno spazio di ascolto, in cui è possibile ricomporre la scissione tra la mente e il corpo affinché l’una diventi lo specchio dell’altra. Quando questo succede, siamo un tutt’uno con le nostre azioni, emozioni e parole. La nostra comunicazione è chiara e coerente, sentiamo le emozioni che ci abitano e possiamo utilizzarle per relazionarci all’altro e per sentire cosa è bene fare, in modo da rivedere continuamente il nostro adattamento all’ambiente. Quando abitiamo pienamente il corpomente, scopriamo una saggezza che credevamo perduta. Il sé ci appare come un paesaggio dalle mille sfumature, che è in grado di accogliere l’altro, che è in grado di accogliere la vita.

Articolo pubblicato nel 2016, nel sito:

<https://angelovaira.it/blog/quel-dialogo-sottile-parte-i/>

Per saperne di più...

Alexander Lowen, *La spiritualità del corpo*, Ed. It. Astrolabio, Roma, 1991.

Daniel N. Stern, *Il mondo interpersonale del bambino*, Ed. It. B. Boringhieri, Torino, 1987.

A cura di Tiziana Franceschini

Psicologa dell’età evolutiva, psicoterapeuta clinica, insegnante di ginnastica posturale, yoga e teatrodanza. Da anni porta avanti un lavoro di ricerca volto a integrare la psicoterapia all’approccio corporeo, secondo una metodologia chiamata *Il corpo in relazione*.



Contatti

tizifra27@gmail.com

<https://it-it.facebook.com/tiziana.franceschinipsicoterapeuta>

Canale You tube *Il corpo in relazione*:

<https://www.youtube.com/channel/UC6ZEi1CMMXvJRiG6kOGiS-A>