

PENSO DUNQUE SONO



di Monica Manzini

Pubblicato su

Solaris Salute e benessere del corpo e dello spirito

Nel suo funzionamento psico-fisico l'essere umano è un'unità: psicologia, scienza, arte e filosofia hanno da secoli unito le loro forze per ricucire lo strappo inferto dalla speculazione Platonica e Cartesiana a tale sua unitarietà.

Emozioni e cognizioni di fatto si nutrono a vicenda incarnandosi in una dimensione che è al tempo stesso sia psichica che corporea e, servendosi di meccanismi espressivi più o meno consapevoli, tendono ad emergere in ogni momento. Il silenzio dei pensieri e la segretezza dei sentimenti fendono infatti il mondo interiore attraverso i gesti, lo sguardo e il tono della voce con cui ci esprimiamo. Le pose che assumiamo con il corpo ed il ritmo locutorio che usiamo con le parole costituiscono un mezzo di comunicazione parallelo a quello vocale, lo anticipa, lo accompagna e a volte lo trascende: persino le malattie, come rilevò Freud, hanno una funzione comunicativa (il soggetto isterico studiato dal fondatore

della psicoanalisi vuol sempre dire qualcosa, il sintomo corporeo sarebbe un conflitto psichico che per esprimersi utilizza la via somatica).

La comunicazione verbale rappresenta dunque solo una delle infinite modalità espressive dell'uomo -e non necessariamente la più importante- e, proprio sulla componente "orale", si innestano quella "paraverbale" o comunque "meno" verbale, costituita dall'intonazione e dalla modulazione della voce e quella "corporea", costituita dalla mimica e dalla prossemica.

Questi canali comunicativi sono senz'altro più immediati e in grado di rendere accessibili le esperienze interiori di una persona, "più delle parole, che possono essere falsate, rivelano i pensieri e le intenzioni altrui..." (Darwin).

Ma, come tiene a precisare Darwin, è talmente stretto il legame tra loro, che a volte si fondono l'uno nell'altro: è noto ormai che la libera espressione di un'emozione per mezzo di segni esteriori rende più intensa l'emozione stessa (l'esternazione della rabbia ad esempio acutizza il livello di eccitazione aggressiva) e che la repressione di una manifestazione emotiva, nella misura in cui è possibile, ne sfuma la risonanza interiore.

La scoperta di tale connessione tra componente verbale, non verbale e paraverbale della comunicazione ha aperto nuovi orizzonti nel campo dell'indagine psicologica della persona, ma se è vero che riuscendo a penetrare nel complesso gioco di specchi che si crea nella comunicazione - in cui le parole vengono rafforzate o contraddette dai gesti e viceversa - è possibile "comprendere" meglio chi si ha di fronte, non vada di certo ignorato il potenziale di controllo volontario che l'individuo può esercitare sulle proprie espressioni

facciali e somatiche. In alcune circostanze i diversi canali comunicativi possono in effetti venire utilizzati in modo svincolato: una persona può verosimilmente sperimentare emozioni senza esprimerle né a livello verbale né a livello gestuale o, di contro, utilizzare espressioni verbali e/o somatiche “circostanziali” anche in assenza dell’emozione corrispondente (basti pensare a tutte le volte in cui manteniamo un contegno di calma e sicurezza pur provando paura, ansia o vergogna oppure a quando con un sorriso accogliamo una persona poco gradita).

Vale la pena comunque ribadire e sottolineare ancora una volta che tra i vari canali comunicativi non è mai possibile operare uno scollamento netto, alcuni gesti inconsapevoli sono infatti sempre pronti sia a tradire il detto o l’ostentato che a svelare il non detto, ci sono addirittura dei segni che lasciano delle tracce “indelebili” della persona che li fregia, come ad esempio quelli grafici e questo a riconferma dell’unicità della persona e dell’impossibilità di distinguere e separare le sue funzioni.

La scrittura costituisce invero un ulteriore vettore comunicativo in grado di veicolare sia messaggi a contenuto informativo, proprio come la parola pronunciata vocalmente, che messaggi di stampo emotivo come quelli trasmessi attraverso un particolare tono della voce, un sorriso o un atteggiamento corporeo.

Il gesto grafico assembla in un’unica modalità espressiva comunicazione verbale e non verbale, permettendo da un lato di cristallizzare pensieri e parole dello scrivente e di trascinarli sia nel tempo che nello spazio, dall’altro di trasfonderne la personalità su una pagina (all’interno di un tracciato grafico si avverano infatti dei segni particolari, che

appartengono ad un sistema di comunicazione “parallelo” a quello alfabetico che potremmo definire “paratestuale”).

Se peraltro i contenuti “verbali” o se vogliamo lessicali rimangono *fissati* nero su bianco, quelli psicologici mantengono una struttura *fluida*: la personalità non viene certamente imprigionata in una fotografia statica, bensì effigiata attraverso un profilo dinamico.

La scienza che si occupa della definizione della personalità attraverso l’analisi del tracciato grafico è la Grafologia, una disciplina antica e controversa, la cui prospettiva di “osservazione” non rappresenta un metodo alternativo alle varie teorie e tecniche psicologiche, pedagogiche o psichiatriche, ma piuttosto un approccio integrativo. I diversi metodi hanno infatti iniziato a dialogare da tempo arricchendosi reciprocamente sia sul piano teorico - nell’ambito della ricerca e della sperimentazione - che sul piano pratico - nell’ambito della prevenzione, della diagnosi e della terapia.

La metodologia dell’indagine grafologica parte dal presupposto che lo scritto sia il prodotto di una complessa attività neuromuscolare, il risultato cioè di un complesso lavoro di interconnessione tra i vari centri nervosi, quali il sistema extrapiramidale, quello piramidale ed il cervelletto, le cui funzioni rispettivamente sono: regolare l’intensità e la successione dei singoli movimenti, controllare l’attività motoria fine delle dita e coordinare la successione dei gesti elementari in cui si scompone il movimento grafico, convogliando gli impulsi verso i muscoli posturali ed effettori.

Moretti in particolare, caposcuola del metodo grafologico italiano, concepisce la scrittura - ed il segno grafologico che ne scaturisce - come una diretta registrazione della struttura e

della funzionalità del cervello, la “sua” grafologia affonda infatti le radici nella neurofisiologia e nella neuropsicologia.

Dall’osservazione sistematica della scrittura Moretti arrivò ad individuare l’intricato legame tra il gesto spontaneo ed automatico sottostante la grafia stessa e la costituzione psico-fisica dell’individuo. Inizialmente le sue valutazioni per delineare un profilo somatico e di personalità dello scrivente si basavano su una visione d’insieme della grafia, ma poi iniziò a formulare delle regole e a specificare i singoli “segni grafologici”, approntando anche un metodo di misurazione degli stessi allo scopo di quantificare l’intensità e il significato di ognuno.

Ad ogni segno grafologico Moretti attribuì un significato psicologico e la relativa connotazione somatica, individuando le ragioni scientifiche delle connessioni tra un singolo gesto grafico e lo stato mentale ed affettivo ad esso correlato. Seguendo un approccio “gestaltico” della grafologia Moretti precisò che i segni non avrebbero *mai* dovuto essere considerati in senso assoluto -non essendo entità isolate ed avulse dal contesto- ma bensì valutati nella loro interazione con tutti gli altri segni presenti.

L’analisi grafologica verte su alcune categorie grafiche di base (che riguardano in particolare l’armonia, il ritmo, la velocità, l’allineamento di base, l’inclinazione e la direzione assiale, i legamenti, l’estetica, i gesti fuggitivi e naturalmente le tre dimensioni spaziali: altezza, larghezza e profondità) e all’interno di queste categorie sono stati definiti una serie di “segni”, una semeiotica grafologica che opera su tre livelli di requisiti: movimento, forma e simbolo.

Come già evidenziato in precedenza la grafia alla stregua di un sorriso, di uno sguardo o di un'espressione del viso, in quanto *movimento* spontaneo, riflette la natura intima dell'uomo e il suo mondo intellettuale ed emozionale, in questo senso è *espressiva*.

Nel momento in cui subentra la volontà di dare una certa *rappresentazione* di sé, la relazione con la personalità viene filtrata da un'immagine "direttrice", la grafia diventa così impressiva e il movimento viene imbrigliato a vantaggio della *forma*.

La scrittura ha infine anche un significato analogico: le lettere alfabetiche in quanto "segni convenzionali" privi di valenza iconica, oltre a svolgere una funzione "comunicativa" diretta, hanno una funzione "raffigurativa" indiretta in quanto costituiscono una proiezione di *simboli* sia collettivi che individuali. Nella terminologia del Pulver, caposcuola svizzero che ha accolto nella scienza grafologica le problematiche inconse, la grafia è *disegno inconscio, disegno di sé, autoritratto*.

La grafia spontanea registra ciò che nell'individuo è innato e ciò che è acquisito, il tipo di intelligenza che lo caratterizza ed ogni altro dato ascrivibile alla sfera della personalità; le spinte introversive o estroversive dello scrivente vengono incise su un foglio, scolpendo in modo indelebile le motivazioni che sottendono ai suoi interessi e alle sue attività. Il metodo grafologico approntato dal maestro italiano basa le sue leggi e principi su due movimenti che riflettono le "fondamentali spinte" dell'Uomo inteso come *sistema*: l'istinto di conservazione, sotteso all'istinto di identificazione con il TU e quello di trasformazione, sotteso alla distinzione dal TU. La "giusta" misura tra le due istanze è quella che non permette eccessi, se infatti troppa trasformazione porta alla rottura, troppa stabilità porta alla rigidità del sistema stesso.

Il primo tipo di tensione dal punto di vista grafico corrisponde al movimento curvo, il secondo al movimento angoloso. Tutti i segni grafici fanno capo a questi due movimenti e dalla loro combinazione è possibile individuare il temperamento della persona (*Attesa, Resistenza, Assalto e Cessione*) quale esito di un processo interattivo tra tratti innati e tratti di derivazione socio-culturale.

L'individuo, in quanto *sistema* immerso in una vasta costellazione di altri sistemi, è continuamente impegnato in una qualche forma di interazione con altre complessità umane, quali coppia, famiglia, amici, colleghi e società nel più ampio significato del termine e scrivendo, proietta -nero su bianco- le dinamiche che mette in atto con le persone che lo circondano.

La scrittura va così a tessere in un'unica trama processi psichici individuali e dinamiche relazionali a vario livello, come una fibra sottile ed invisibile permette di tratteggiare il profilo di personalità dello scrivente intrecciando il bandolo individuale con quello relazionale. Così la persona, senza venire intrappolata in definizioni perentorie, viene piuttosto plasmata attraverso lineamenti intensi e cangianti come le infinite modalità espressive di cui dispone.

Se l'individuo di fatto quando *pensa* usa "anche" il cuore, quando *sente* un'emozione usa "anche" la mente e quando *parla* si serve "pure" del corpo, nondimeno, mentre *scrive* instilla la sua intera anima sul foglio.