

GRIGLIA PER LA RILEVAZIONE DELLE DIMENSIONI GENERALI DELLA PERSONALITA'

| DIMENSIONI DELLA PERSONALITA' | DESCRITTORI | AUTO VALUTAZIONE | ETERO VALUTAZIONE |
|-------------------------------|---|------------------|-------------------|
| 1. ENERGIA | <ul style="list-style-type: none"> • propone giochi e/o attività • ha sempre voglia di fare • fa il capo e dirige i giochi • gioca con entusiasmo • è bravo/a a far ridere gli altri | | |
| 2. AMICALITA' | <ul style="list-style-type: none"> • aiuta gli altri • si comporta come un amico/un'amica • ci si può fidare • presta le sue cose • è simpatico/a | | |
| 3. COSCIENZIOSITA' | <ul style="list-style-type: none"> • arriva puntuale a scuola • rispetta gli altri • rispetta le regole • finisce i suoi lavori • rimette a posto i giochi | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p style="text-align: center;">4 INSTABILITA' EMOTIVA</p> | <ul style="list-style-type: none"> • si arrabbia spesso • danneggia le cose di scuola • dice brutte parole che offendono • urla senza motivo • ha paura di sbagliare • sembra sempre un po' triste • non è mai sicuro di voler fare qualcosa • a volte ti è amico/a, a volte no | | |
| <p style="text-align: center;">5 APERTURA MENTALE</p> | <ul style="list-style-type: none"> • dialoga con gli altri • ascolta i discorsi degli altri • rispetta i pensieri degli altri • capisce come si sente l'altro (dalla faccia, dalla voce, dal corpo duro o morbido...) • è fantasioso/a • gli/le piace fare tanto qualcosa • se sbaglia, prova a cambiare quello che fa | | |
| | | | |

GRIGLIA PER LA RILEVAZIONE DELLA CONDOTTA AGGRESSIVA E PROSOCIALE

| CONDOTTE AGGRESSIVE | DESCRITTORI | AUTO VALUTA ZIONE | ETERO VALUTA ZIONE |
|---|---|-------------------------|--------------------------|
| <p style="text-align: center;">6. IRRITABILITA'</p> | <ul style="list-style-type: none"> • non gli/le si può dire niente, se no si arrabbia subito • è subito pronto a reagire anche se lo/la sfiori • perde subito la pazienza • non sa aspettare il suo turno | | |
| <p style="text-align: center;">7. RUMINAZIONE</p> | <ul style="list-style-type: none"> • si vendica subito • ricorda tante volte un torto subito • non perdona facilmente • non pensa mai di avere torto | | |
| <p style="text-align: center;">8. BISOGNO DI RIPARAZIONE</p> | <ul style="list-style-type: none"> • chiede scusa • è dispiaciuto/a • vuole fare pace • si autopunisce | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p style="text-align: center;">9. AGGRESSIVITA' FISICA E VERBALE</p> | <ul style="list-style-type: none"> • picchia • dà i morsi • tira contro oggetti • distrugge le cose • urla e dice parolacce • offende • minaccia • vuole essere il primo/la prima in ogni cosa • se uno non gli/le obbedisce lo picchia | | |
| <p style="text-align: center;">10. DISIMPEGNO MORALE</p> | <ul style="list-style-type: none"> • si lamenta degli altri • dà la colpa ad altri • dice che glielo dicono i genitori di restituire le botte • dice che (le botte) se le merita chi ha iniziato per primo | | |

LEGENDA dei quantificatori usati dalle bambine e dai bambini:

SI = **S**

QUALCHE VOLTA = **Q**

NO= **N**

Note delle due griglie

1."..comprende caratteristiche come l'entusiasmo, il dinamismo, la socievolezza, l'assertività, la propensione ad essere attivamente ed energicamente impegnati."

2."..comprende caratteristiche come l'altruismo, il prendersi cura, il dare supporto, la cooperatività, la cordialità, l'empatia e la fiducia."

3. "..fa riferimento alle capacità di autoregolazione, le quali si esprimono in aspetti di tipo "inibitivo" (come l'affidabilità, la responsabilità, la puntualità, la scrupolosità), e in aspetti di tipo "proattivo" (come la capacità di mobilitare e dirigere le proprie energie al fine di raggiungere le proprie mete e i propri obiettivi, la perseveranza e la tenacia).

4."..comprende caratteristiche quali la vulnerabilità, la fragilità, l'ansietà, l'irritabilità, la rabbia, l'insicurezza, la depressione,, ed in generale gli affetti negativi ed i pensieri ed i comportamenti associati al disagio psicologico."

5."..comprende caratteristiche come l'apertura verso nuove idee, verso i valori degli altri e verso i propri sentimenti, la fantasia, l'ampiezza dei propri interessi culturali, le inclinazioni e le preferenze intellettuali, creative ed artistiche, le abilità necessarie per il successo scolastico."

6."..misura la propensione a reagire impulsivamente e offensivamente alla minima provocazione."

7."..misura la propensione a non dimenticare i torti e le offese subiti e a meditare lungamente nel tempo propositi di ritorsione."

8."..misura la propensione a sperimentare sentimenti di rimorso, imbarazzo, disturbo, tensione e desideri di giustizia legati al bisogno di riparare."

9."..misura la tendenza a produrre comportamenti aggressivi di natura fisica e verbale."

10."..misura l'inclinazione ad utilizzare meccanismi di disinvestimento morale nei confronti delle condotte trasgressive." (Ada Fonzi, "Il bullismo in Italia", Giunti, Firenze, 1997)

PUNTI DELLE MEMORIE DEL CORPO

| | |
|--|---|
| <p>"IO SONO" Centro funzionale dell'identità</p> | <p>spina dorsale : curva/dritta rigida/flessibile</p> |
| <p>"IO VOGLIO" Direzionamento della volontà</p> | <p>spalle : retratte rialzate quadrate ricurve rilassate</p> |
| <p>"IO IMPAZIENTE" Andare avanti, coraggio di procedere</p> | <p>piedi (posizione) : paralleli volti all'esterno volti all'interno</p> <p>peso appoggiato sui talloni o sugli avampiedi</p> <p>gambe : rigide/flessibili forti/deboli pesanti/leggere</p> <p>peso del corpo appoggiato sulle gambe o sul sacro</p> |
| <p>"IO TESTARDO" Ostinazione</p> | <p>testa : (forma) tonda, ovale, allungata</p> <p>occhi : brillanti/spenti tristi/felici timidi/audaci freddi/dolci attraenti/scontrosi</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>amichevoli/diffidenti</p> <p>mascelle : ritratte protese rilassate</p> <p>espressione "intessuta" : </p> |
| <p>"IO ESCO" Cercare la via d'uscita (da situazioni soffocanti)</p> | <p>collo : lunghezza</p> <p>posizione : inclinazione obliqua, reclinata</p> |

MAPPA BI OENERGETICA

| | |
|------------------------|--|
| TONO MUSCOLARE | <ul style="list-style-type: none"> • tensione naturale • rigido • floscio |
| ANDATURA | <ul style="list-style-type: none"> • sicura/indecisa • veloce/lenta • leggera/pesante • sciolta/impacciata • equilibrata/squilibrata |
| MOTILITA' | <ul style="list-style-type: none"> • sciolta/rigida • bloccata • coordinazione/scoordinazione • presenza gesti ripetitivi • agitazione, irrequietezza • instabilità motoria |
| TONO DELLA VOCE | <ul style="list-style-type: none"> • intensità : forte media debole • volume : alto medio basso • risonanza : gutturale, nasale.. • monotono/espressivo • dolce/duro • amichevole/distaccato • tremolante/tonante • difetti di articolazione dei suoni |

**SEGNO DELLA
TRACCIA GRAFICA**

- utilizzazione preferenziale della mano dx/sx
- pressione leggera/marcata
- tratto : sicuro /incerto
casuale/volontario
- piacere di tracciare
- contenuto preferito :
traiettorie vibranti
vertici concentrici
irradiazioni lineari
spirali
forme circolari (galassie,
sistemi solari, radiolari)
aggregati
forme complete con
significato

Allegato n° 1

IL LINGUAGGIO DEL CORPO

*Per effettuare l'analisi del **profilo individuale e della struttura corporea** di ogni bambino/a è stata fondamentale la lettura di alcune opere di Alexander Lowen e di Stefania Guerra Lisi.*

Queste si sono rivelate preziose anche per la formulazione delle due schede dell'analisi della mappa corporea personale, mirate all'individuazione delle caratteristiche fisiche, muscolari, motorie, espressive che, globalmente, costituiscono l'atteggiamento corporeo tipico di ogni bambino/a.

Si è trattato cioè di effettuare, per mezzo delle due schede, una lettura dei comportamenti sensomotori, tenendo conto delle particolari espressività corporee di ognuno, attraverso la proposta di giochi multisensoriali e attività psicomotorie.

Dai testi sono state estrapolate alcune parti e presentate qui sinteticamente, perché adatte a spiegare le teorie e i principi basilari che hanno ispirato e orientato il lavoro delle insegnanti. Nello stesso tempo esse, insieme alle due schede di analisi individuale, hanno costituito per i genitori dei/delle bambini/e una preziosa chiave di lettura per interpretare l'espressione corporea dei propri figli e un'occasione insospettata per riflettere sul proprio atteggiamento corporeo.

Nelle pose, nelle posizioni e nell'atteggiamento che assume, in ogni gesto, l'organismo parla, infatti, un linguaggio che anticipa e trascende l'espressione verbale. Nessuna parola è chiara quanto il linguaggio del corpo, quando si impara a leggerlo. "...Nella sua espressione emotiva l'individuo è un'unità. Non è la mente che va in collera né il corpo che colpisce; è l'individuo che si esprime. Il carattere dell'individuo, quale si manifesta nel suo modello tipico di comportamento, si configura anche a livello somatico con la forma e il movimento del corpo. La somma totale delle tensioni muscolari viste come gestaltiche, cioè come unità, il modo di muoversi e di agire, costituiscono "l'espressione corporea" dell'organismo. L'espressione del corpo è il complesso somatico dell'espressione emozionale tipica che a livello psichico si definisce come "carattere"." ³

DI NAMI CA ENERGETI CA DELL'ORGANI SMO

"..Nel corpo umano è presente un'energia vitale, che può manifestarsi attraverso fenomeni psichici o in movimenti somatici. Definiamo tale energia "bioenergia" e suo principio basilare l'interrelazione tra i processi corporei e mentali.

*Secondo la legge fondamentale del funzionamento biologico teorizzata da Wilhelm Reich due funzioni dominano la vita vegetativa dell'organismo : **l'espansione e la contrazione.***

³ Alexander Lowen, "Il linguaggio del corpo", Feltrinelli, 1978.

L'espansione biologica è percepita come piacere, la contrazione come dispiacere. Da ciò deriva un'ulteriore correlazione tra la sensazione psichica e il movimento dell'energia. Il movimento dell'energia dal centro di un organismo verso la periferia è funzionalmente identico all'espansione biologica e alla percezione del piacere. Per contro, il movimento dell'energia dalla periferia verso il centro è funzionalmente identico alla contrazione biologica e alla percezione del dispiacere o dell'angoscia. Il movimento di energia dal centro alla periferia ha due fini : uno è collegato alla funzione di carica - l'alimentazione, la respirazione, l'eccitazione sessuale, ecc. ; l'altro è collegato alla funzione di scarica energetica, la cui più importante espressione è la scarica sessuale e la riproduzione.

Tutte le attività si possono classificare secondo questo semplice criterio, se cioè adempiono alla funzione di carica o scarica dell'energia. L'obiettivo di queste attività non è un livello costante di tensione o di carica energetica ; piuttosto, la carica e la scarica sono parte del processo vitale..."

*"..La crescita individuale e l'evoluzione della specie seguono una via di sviluppo in cui il semplice **principio del piacere** viene modificato per fornire mezzi più efficaci di interazione con la realtà esterna. Questa modifica del principio del piacere è nota come **principio della realtà**, e ha origine nella separazione delle funzioni basilari di carica e scarica.*

La prima specializzazione della struttura è, dunque, la differenziazione dell'organismo in termini di scarica e di carica energetica.

La separazione di queste funzioni fondamentali crea una polarità interna, che determinerà la futura organizzazione di tutte le forme superiori di vita. In concomitanza con lo sviluppo della realtà e della sua espressione interna nella maggiore differenziazione e specializzazione, troviamo livelli sempre più alti della funzione energetica.

Differenziazione, specializzazione e crescente organizzazione, da una parte, sono le manifestazioni funzionali dei più alti livelli di energia.

Paragonati a tutte le altre forme di vita, i mammiferi, come classe, mostrano il più alto grado di motilità.

Una maggiore motilità è il risultato di un maggior livello energetico di funzionamento che spesso si manifesta nella capacità dell'organismo di sollevarsi da terra. (L'arto del mammifero rappresenta certamente un grande miglioramento rispetto all'arto del rettile.)

Questa maggiore motilità, che è così evidente nell'uomo, è il risultato diretto della sua posizione eretta, che ha liberato gli arti anteriori dalla loro subordinazione alle funzioni di supporto e di locomozione.

La differenziazione della struttura corporea in base alla funzione di scarica e carica fa sì che tutta la metà superiore del corpo sia destinata alla funzione di carica dell'energia, mentre la scarica energetica divenga funzione della metà inferiore del

corpo, avendo questa metà l'importante funzione del movimento dell'organismo nello spazio..”

“..Un'energia fondamentale motiva tutte le azioni.

*Quando si carica e scorre attraverso la muscolatura, specialmente attraverso i muscoli volontari, produce un movimento nello spazio che eguagliamo all'**aggressività (muoversi verso qualcosa)**. Poiché il maggior sviluppo muscolare è situato nella schiena, ci aspettiamo che il flusso energetico in questa regione fornisca la forza motrice dell'organismo nello spazio.*

Quando l'energia carica le strutture morbide, quali il sangue e la pelle, produce sensazioni erotiche e sentimenti teneri (compassione, pietà, carità.., il cui scopo è l'identificazione dell'individuo con altre persone e cose).

Possiamo affermare, dunque, che i sentimenti teneri hanno una qualità spirituale e sono strettamente correlati alla funzione respiratoria e all'inspirazione d'aria, viceversa i sentimenti della schiena hanno un orientamento materialistico e sono connessi al sistema digestivo attraverso la ricerca del cibo.

Ognuno di questi aspetti della vita emotiva dell'individuo tende a situarsi topograficamente : la componente motoria nella schiena e nelle gambe, la componente sensoria nella parte anteriore del corpo e nelle mani.

In un organismo non nevrotico, questa energia unica è distribuita nei due percorsi per produrre un'azione che è razionale ed appropriata alla situazione. Gli impulsi dei due percorsi si fondono e si sovrappongono in un'azione che, vista in superficie, è un'espressione unitaria...”

ALCUNI PRINCIPI FONDAMENTALI

Ogni disturbo emozionale è una riduzione di motilità.

La stessa parola emozione significa un movimento verso l'esterno, e “verso l'esterno” negli organismi superiori è sinonimo di scarica. Ogni disturbo emozionale implica un blocco nel flusso di energia verso gli organi di scarica, tra cui i genitali sono di primaria importanza. Più periferico è il blocco, meno grave è il disturbo ; quando i blocchi si situano in zone più centrali, essi tendono ad essere più gravi.

Una terapia che incoraggia il movimento espressivo accresce la motilità dell'organismo, ne migliora l'aggressività e crea un senso di forza sia a livello fisico che psichico.

Ogni cambiamento bioenergetico agisce simultaneamente a due livelli : a livello somatico avviene un aumento di motilità, coordinamento e controllo ; a livello psichico c'è una riorganizzazione del pensiero e degli atteggiamenti.

Le interpretazioni bioenergetiche non si fanno mai su tratti strutturali isolati, e la diagnosi clinica viene fatta dopo uno studio approfondito della storia e dei problemi e della loro integrazione con l'aspetto strutturale. Ogni aspetto dell'individuo è visto come espressione di una personalità unitaria ; solo quando

tutte le sfaccettature della personalità sono note e sono definite le loro interrelazioni siamo in grado di descrivere il carattere specifico del paziente.

MAPPA BIOENERGETICA

La struttura del corpo

Lo schema del corpo presenta tre segmenti principali : testa, torace e bacino, e due restringimenti, collo e vita. Questi restringimenti servono come fulcri intorno ai quali può prodursi una certa quantità di movimento rotatorio. Patologicamente possono diventare le zone dove più facilmente possono verificarsi l'arresto e la riduzione del flusso di energia. In contrasto con queste strettoie, i due segmenti terminali sono allargature che servono come riserve, dove un rallentamento e un'accumulazione di energia si producono prima del deflusso attraverso le aperture naturali di questi segmenti.

Il grande bacino comprende il ventre, le natiche e gli organi genito-urinari. Possiamo anche aggiungere le appendici inferiori, le gambe, le quali, come primi motori dell'organismo nel suo complesso, sono organi di scarica energetica. L'apparato genitale funziona come un condensatore elettrico che automaticamente si scarica non appena la carica raggiunge il livello di capacità.

La testa è differenziata per mangiare, bere, respirare e per le impressioni sensoriali. E' al servizio di questi impulsi istintuali, la cui funzione è di caricare l'organismo, in contrasto con quelli diretti verso il basso, che mirano alla scarica. Nell'uomo e nelle scimmie antropoidi gli arti superiori si associano alle funzioni della testa, mentre gli arti inferiori si specializzano ancor più per sostenere il corpo e per la locomozione.

Nella parte superiore del corpo, l'organo che frena gli impulsi è il cervello. Anche il cervello funziona come un condensatore, uguale per capacità alla funzione condensatrice dell'apparato genitale.

La teoria e l'osservazione clinica affermano concordemente che la funzione della realtà è quantitativamente uguale alle due estremità. Le azioni alle estremità differiscono qualitativamente. L'individuo mostrerà un atteggiamento identico verso la realtà sia nel pensiero che nella sessualità.

• Analisi bioenergetica della spina dorsale

Quale importante elemento strutturale del corpo, la debolezza della spina dorsale deve riflettersi in un grave disturbo della personalità. L'individuo con la spina dorsale curva non può avere la forza dell'io di una persona la cui spina dorsale è dritta. D'altro canto, la rigidità della spina dorsale, mentre aumenta la forza per sorreggersi, diminuisce la flessibilità. La rigidità non è evidente soltanto nella perdita di flessibilità nel movimento, ma anche nella tensione dei muscoli lombari.

Analisi bioenergetica delle spalle

La posizione e la motilità delle spalle sono significative per le funzioni dell'Io quanto le gambe e il bacino lo sono per le funzioni sessuali. Le spalle retratte rappresentano la collera repressa, il trattenersi dall'impulso di colpire ; le spalle rialzate sono connesse alla paura ; le spalle quadrate esprimono principalmente un atteggiamento virile nell'assumersi le proprie responsabilità ; le spalle ricurve comunicano il senso di un peso, di un fardello.

Le spalle hanno un ruolo importante nella motilità del torace, tanto è vero che i disturbi del cingolo scapolare (che si estende dalla colonna vertebrale fino allo sterno) influenzano la funzione respiratoria.

Poiché nei primati la funzione fondamentale delle braccia è di allungarsi per prendere e dare, per afferrare o colpire, si può comprendere, allora, perché la portata e la qualità dell'estensione delle spalle siano una misura dell'Io.

Analisi bioenergetica delle gambe e dei piedi

Le gambe e i piedi sono le fondamenta e il supporto della struttura dell'Io. E' attraverso le gambe e i piedi che prendiamo contatto con la sola realtà invariabile della nostra vita, la terra e il suolo. Diciamo di un individuo che ha "i piedi piantati per terra" per significare che ha un buon senso della realtà ; il contrario, "essere con la testa fra le nuvole", denota una mancanza di contatto con la realtà.

La mancanza di contatto con i piedi e con il suolo è collegata ad un altro sintomo comune : l'ansia di cadere. Questo sintomo si manifesta quando si sogna di cadere, nella paura delle grandi altezze, e nella paura di innamorarsi. Quando c'è un'insicurezza di base nella metà inferiore del corpo, l'individuo la compensa aggrappandosi con le braccia e con gli occhi alla realtà oggettiva.

Oltre alle funzioni di supporto, di equilibrio e di radicamento, le gambe sono le strutture più importanti nella funzione del movimento del corpo . Quando la funzione di supporto è debole, possiamo anche aspettarci un disturbo nella motilità.

Le condizioni che ostacolano questa motilità fondamentale sono :

la debolezza (gli individui con i muscoli delle gambe sottosviluppati, le caviglie deboli e i piedi piatti risentono della mancanza di controllo su queste parti e si stancano troppo facilmente),

la solidità (la coscia pesante, grassa e solida causa le cosiddette "gambe di piombo". L'accumulo di grasso intorno alle natiche e alle cosce deve essere interpretato bioenergeticamente come il risultato di un'energia stagnante in questa regione dovuta a motilità inibita)

la rigidità (nella gamba rigida i muscoli sono così contratti e spastici che l'equilibrio è spesso danneggiato. La rigidità deve essere considerata una compensazione a sottostanti sentimenti di debolezza.)

I piedi possono essere stretti o larghi, le dita ravvicinate o allargate, i piedi piatti, o rilassati o fortemente contratti ; i muscoli del polpaccio possono essere informi o accavallati. La posizione dei piedi, nell'atteggiamento fisico naturale di una persona,

può essere diritta o parallela, volta all'esterno come risultato di muscoli gluteali spastici, o caratterizzata dal piede varo. Ogni disturbo è interpretato in rapporto ai suoi effetti sulle funzioni di supporto e di movimento.

Analisi bioenergetica della testa

*Il portamento della **testa** è in rapporto diretto con la qualità e la forza dell'Io. Quando la testa è ripiegata ad angolo si ha l'impressione che essa sia un peso eccessivo per il corpo, e così le si consente di ripiegarsi ; essa rappresenta l'atteggiamento della persona verso la realtà.*

L'espressione del viso

*Il **volto** comunica emozioni tramite i mutamenti mimici nella posizione degli occhi, delle sopracciglia, della bocca.*

Le emozioni, infatti, possono essere riconosciute in base anche alle sole espressioni del volto, che ci forniscono informazioni piuttosto precise su ciò che una persona sta pensando e sostenendo.

*Ad esempio le **sopracciglia** forniscono un commento continuo secondo la scala che va da quelle :*

| | |
|--------------------------------|--------------------------|
| completamente inarcate | : incredulità |
| semi inarcate | : sorpresa |
| normali | : nessun commento |
| semi abbassate | : perplexità |
| completamente abbassate | : collera. |

Anche la zona intorno alla bocca - variando dall'estremo in cui viene piegata in su (piacere) all'altro in cui viene piegata in giù (dispiacere) - fornisce informazioni circa le emozioni provate dall'individuo (Argyle).

*Gli **occhi** partecipano all'espressione del volto, manifestando le emozioni sentite dall'individuo. Gli occhi possono essere lucidi e scintillanti, alcuni spenti, altri ancora vuoti. Certi occhi sono duri e freddi, altri dolci e attraenti, certi tristi, altri in collera. Non di rado lo stesso volto mostra due espressioni contrastanti : gli occhi possono apparire deboli e timidi, mentre le mascelle sono forti e pronunciate, oppure le mascelle sono deboli e gli occhi forti.*

*Se i muscoli mascellari sono ipertrofizzati, si produce un blocco nel flusso energetico verso gli occhi. La **mascella** è una struttura mobile che può essere immobilizzata sia in una posizione ritratta che in posizione protesa. Entrambe le posizioni rappresentano una diminuzione di motilità. Le mascelle che non possono spostarsi in avanti con aggressività o rilassarsi nella tenerezza sono considerate patologiche in termini funzionali.*

Molte espressioni sono collegate alla posizione delle mascelle. Se si spostano in avanti esprimono determinazione ; un ulteriore spostamento in avanti conferisce loro un'espressione combattiva o di sfida.

Una buona capacità mimica è spesso assente, o quasi, in individui con scarsa abilità sociale, i quali tendono facilmente ad avere un'espressione piuttosto statica, "fissata"

in un'espressione monotematica, denotante passività o aggressività. Questi individui difficilmente mutano espressione, creando così un'ambiguità tra l'espressione del volto e l'eventuale contenuto di una conversazione.

L'espressione del volto ha lo scopo, infatti, di sottolineare, dare risalto e vigore alle emozioni, sentimenti, sensazioni e pensieri espressi o ascoltati.

Le espressioni che possono apparire sul volto di un individuo hanno un numero e una varietà enormi. Esistono, pure, espressioni inconsce che sono congelate nell'aspetto esteriore, tanto che le diamo per scontate come parte della personalità: quando un'espressione è come intessuta nei lineamenti se ne perde la consapevolezza.

Atteggiamento corporeo

Si tratta di un segnale non verbale, in larga misura involontario, che può comunicare precisi messaggi sociali. Esistono atteggiamenti corporei che indicano chiaramente superiorità o inferiorità; altri che indicano amicizia od ostilità, oppure uno status sociale.

L'atteggiamento corporeo sembra essere meno controllabile del volto o del tono di voce (Ekman e Friesen). Mehrabian ha analizzato il variare dell'atteggiamento corporeo con lo stato emotivo, lungo la dimensione rilassamento-tensione. Una posizione asimmetrica degli arti, un'inclinazione obliqua o reclinata, un chiaro rilassamento delle mani e del collo sono indizi di un atteggiamento corporeo rilassato. Al contrario, una posizione simmetrica, rigida, esprime tensione emotiva attraverso la contrazione corporea.

Con l'atteggiamento corporeo generale, quindi, una persona segnala agli altri il proprio stato d'animo e il proprio atteggiamento teso o rilassato nel corso dell'interazione sociale.

Tono e volume della voce

Le parole possono venir dette in modi diversi, trasmettendo diversi stati d'animo ed emozioni. Il timbro, l'intonazione, la velocità del parlare sono correlati con gli stati emotivi: ad esempio una persona ansiosa parla più velocemente del normale e con un tono più alto, mentre un individuo depresso parla lentamente e con un tono di voce basso, un aggressivo, infine, parla a voce alta.

Ciò che è rilevante nell'uso della voce è che il tono sia adeguato al discorso che si sta facendo e al contesto generale e che esprima le emozioni opportunamente. Una persona passiva, con un tono di voce sempre basso e monotono, non esprime il mutare dei significati del discorso, ma esprime esclusivamente il proprio stato d'animo dominante.

Tratto grafico

L'esame grafologico rappresenta un altro "elemento" della personalità, elemento che va poi inserito nell'insieme della dinamica psicologica individuale.

L'atto dello scrivere costituisce un atto motorio e, come tale, è sotto il diretto controllo delle aree motorie corticali. Inoltre, la serie di movimenti che rendono possibile la scrittura è legata ad una rigorosa coordinazione fra sistema nervoso centrale, periferico e muscoli. Proprio a livello corticale fra corteccia (centro delle operazioni razionali) ed elementi sottocorticali (particolarmente del diencefalo, dove sono situati i più importanti centri della vita vegetativa) esistono delle correlazioni, che possono spiegare come mai nella scrittura si possono anche "affermare" alcuni elementi della nostra personalità inconscia, quindi più immediata e istintiva.

Attraverso, poi, le strutture diencefaliche avviene il controllo del sistema endocrino : abbiamo così la testimonianza più diretta di come, attraverso alcuni segni grafici, sia possibile risalire ad alcuni nuclei essenziali della nostra personalità.

- **La pressione nella grafia**

La pressione, cioè il modo di "premere" sulla penna mentre si scrive, esprime la potenza fisica e psichica di un individuo.

Quando noi scriviamo, inviamo tutta una serie di impulsi che riguardano il sistema nervoso e muscolare.

Quest'ultimo è, in fondo, soltanto un "esecutore" che traduce con una serie di movimenti quelle che sono le nostre tendenze istintive.

Un individuo in piena salute, con una muscolatura ben sviluppata, una carica istintiva ben organizzata e ben motivata tenderà a scrivere con piena naturalezza ed eserciterà sulla matita una pressione piuttosto intensa, che si tradurrà in una calligrafia con tratti pieni, marcati, decisi.

In relazione al tipo di pressione esercitata sulla grafia, questa può essere marcata o lieve, uguale o disuguale, intensa o pastosa.

*La **pressione marcata** è un segno generico di buona salute, di attività, di capacità organizzativa, di entusiasmo e curiosità.*

*La **pressione leggera** è segno di delicatezza di sentimenti, scarsa capacità di affrontare i problemi della vita, debolezza di volontà, facile suggestionabilità, dolcezza. Spesso il tratto leggero si riscontra in individui con salute malferma.*

- **Analisi delle produzioni grafiche infantili⁴**

Fornito di uno strumento per tracciare, il/la bambino/a percorre sempre le stesse fasi di ricerca e organizzazione dello spazio (per altro rapportabili a quelle compiute dal corpo) riprodotte, inconsciamente, le fasi cosmiche dell'organizzazione dell'energia vitale (dalla nascita dell'universo fino alla condensazione dei "corpi celesti" ; dalla nascita dei primi organismi fino alla condensazione del "corpo umano" e la differenziazione sempre più specifica e progressiva di quest'ultimo nelle sue parti).

⁴ Stefania Guerra Lisi , "Il metodo della Globalità dei linguaggi", Borla 1987.

In un primo momento il/la bambino/a esplora lo spazio in tutte le direzioni, lasciando una traccia continua ed aggrovigliata ed in genere molto ampia (traccia casuale con inversioni, oscillazioni e traiettorie vibranti). In essa si può riconoscere il caos iniziale. Successivamente le linee intrecciate del primo scarabocchio cominciano ad incrociarsi intorno ad un centro o più centri, così come l'energia si è concentrata in un punto fino ad esplodere nel grande Big Bang iniziale, da cui si è originata la vita.

Questa traccia, poi, comincia a trovare una direzione, così come l'energia si incanala nell'avvolgimento. E' il periodo delle spirali circolari, quadrate, irregolari nelle quali è facilmente riconoscibile la formazione delle galassie.

Nelle fasi successive il/la bambino/a comincia a chiudere la spirale disegnando come grandi cellule che riempie di altre più piccole. Instancabilmente, poi, riempirà di queste cellule ciottoliformi tutte le superfici che abbia a disposizione, completandole spesso con filamenti irradiati, che le fanno somigliare ai primi radiolari.

Ricapitolando, il cosiddetto scarabocchio in apparenza casuale ripercorre ancestralmente tutti i passaggi dell'organizzazione dell'energia in materia: caos, accentramento, big bang, avvolgimento in una sola direzione, macromolecola madre, gemmazione, comparsa dei primi cigliati.

E' a questo punto che il/la bambino/a comincia a disegnare, dando dopo un'interpretazione al disegno fatto, condizionata dalle conoscenze acquisite. Gradualmente comincia a prendere coscienza di sé disegnando "tondi"(la testa, il corpo) contenenti altri "tondini"(occhi e bocca) e tentacoli (braccia e gambe).

Questa è la fase in cui inizia a parlarci di sé e, attraverso le sue produzioni grafiche, possiamo individuare ciò che egli/lei non vuole o non può dirci.

La fase dello scarabocchio (organizzazione del movimento della mano nello spazio) è inoltre strettamente legata al movimento del corpo nello spazio: quindi il linguaggio motorio e grafico si dimostrano paralleli e contemporanei.

Allegato n° 2

MAPPA CORPOREA DELLE MEMORIE PRIMARIE Di STEFANIA GUERRA LISI

Il nostro corpo è un "emocorpo", cioè si muove interiormente secondo le emozioni connesse alle memorie primarie.

Queste memorie, registrate al momento della nascita, appartengono al vissuto della nostra storia corporea e rappresentano il substrato comune che unisce tutti gli esseri umani.

Esse rivelano lo stato emotivo dell'individuo, le sue angosce e ansie, così come la sua voglia di vivere e la volontà di andare avanti. Sono dislocate in punti precisi del corpo: la base della schiena, le clavicole, i piedi, la testa, il collo.

Chiamiamo il punto alla base della schiena "Io sono".

E' proprio alla base della schiena che il nascituro avverte la spinta decisiva del distacco dal corpo materno.

E' un punto fondamentale dell'energia vitale. Infatti quando si verifica un insaccamento del corpo (incurvamento della colonna vertebrale) ne deriva, dal punto di vista psichico, una riduzione o rinuncia del piacere di vivere, rinuncia alla voglia di prendere dal mondo esterno.

La base della schiena è il centro funzionale dell'identità. Quando, ad esempio, percepiamo una brutta notizia reagiamo involontariamente in questa zona, abbassando proprio questo punto; lo stesso capita quando non abbiamo voglia di affrontare una situazione in mancanza di una promessa di piacere. Dunque, una situazione psicologica spiacevole ci porta all'abbassamento dell' "Io sono".

Dopo il "primo distacco" il corpo del nascituro ha reagito non solo con il raddrizzamento alla base della schiena, ma anche con il primo "direzionamento" del campo anteriore.

Le clavicole, o chiavi del movimento, vengono percepite per la prima volta nel capovolgimento per entrare nel canale vaginale e rappresentano il direzionamento della volontà.

Esse sono il punto dell' "Io voglio" .

Per questo entrare in una situazione significa impostare questo punto, mentre il diniego è fisicamente la chiusura delle clavicole ed è tipico della persona demotivata.

L'impulso dell'energia passa ai piedi, perché il bambino incomincia ad essere un organismo orientato in avanti. Nella spinta dei piedi c'è il rifiuto del passato e la percezione del futuro. Molte volte ci troviamo nella situazione di decidere, di lasciare indietro le abitudini per modificare il presente "puntando i piedi", proprio come abbiamo fatto in quel momento in cui abbiamo avuto il coraggio di avanzare. Chiamiamo i piedi il punto dell' "Io impaziente".

L'uomo è destinato ad avanzare, poiché tutti gli organi sensoriali sono orientati in avanti e tutta la struttura psico-fisica manda questo messaggio. Nel corso del parto il bambino incontra una sella ossea, sotto la quale deve riuscire a passare. Andando dritto continua a battere contro di essa con la testa.

Noi parliamo di "testardo" riferendoci al bambino piccolo che picchia la testa contro qualcosa, quando non vuol cedere. Anche noi adulti nei momenti di disperazione ci tocchiamo o ci picchiamo la fronte e di nuovo ci tocchiamo e ci accigliamo in questo punto nei momenti di studio, di concentrazione, di ricerca di una soluzione, come per raccogliere tutta l'energia che ci occorre.

*Questo punto si chiama "**Io testardo**".*

Il bambino cerca altre vie d'uscita, sentendo che non riesce a superare l'ostacolo, incomincia ad articolare il collo con un movimento di diniego. La disperata ricerca di liberazione si esprime universalmente (dal punto di vista psicofisico) in questo atteggiamento di scuotimento del collo in ogni situazione soffocante. Così nel delirio, quando il nostro organismo combatte inconsciamente per venirne fuori, ripristiniamo lo stesso movimento.

Questo ci dimostra quanto sia incancellabile ciò che è stato vissuto dal corpo.

In virtù di queste memorie psicofisiche, l'ansia, l'angustia, l'angoscia sono percepibili nella zona del collo (rivelatrice è la voce ingollata della persona con forte tensione emotiva).

*Chiamiamo questo punto "**Io esco**".*