Comunicare tra noi ... Agire

Tutto ciò di cui stiamo parlando negli ultimi numeri, sistemi, catene di eventi, interazione tra i membri di un sistema, effetto butterfly, è parte di un filone della psicologia che abbiamo definito “Sistemica”. La corrente nacque tra gli anni '50 e '60 negli Stati Uniti, ad opera di un gruppo di studiosi la cui sede di attività era situata al Mental Research Institute nella città di Palo Alto (California). Quel gruppo diventò perciò famoso come Gruppo di Palo Alto.

Da quelle prime ricerche derivò un gran numero di scuole e approcci alla psicologia e alla psicoterapia, tutte accomunate dal fatto di affrontare e spiegare la realtà umana, secondo una visione basata sulle relazioni che ciascuno stabilisce con sé stesso, con gli altri, con l'ambiente; relazioni che sono l'elemento fondamentale di tutti i sistemi.

Fin dagli esordi della psicologia sistemica fu evidente che, per lavorare con i sistemi, si sarebbe inevitabilmente dovuto affrontare il tema della “Comunicazione”, base e principale mezzo di qualunque relazione; se i sistemi sono composti da membri che entrano in contatto ed interagiscono, questo è possibile grazie alla comunicazione che i membri stessi mettono in atto... Ecco il centro del problema, la parola “Atto”! La comunicazione è un atto, fa parte delle azioni umane. Per dimostrare ciò basta sottolineare che, per comunicare, si utilizzano sempre e comunque dei muscoli, tranne forse nella comunicazione telepatica, della quale, però, attualmente non esistono che pochissime evidenze oggettive. Dunque comunicare equivale ad agire, ogni volta che comunico compio una o più azioni che mi mettono in contatto con gli altri membri del sistema di riferimento. Mi rendo conto che stiamo sfiorando i confini della filosofia, e allora ne approfitto per aggiungere un'altra tessera al mosaico, anche se, in realtà, non sono io ad aggiungerla, ma lo fecero già gli studiosi di Palo Alto quando cominciarono a riflettere sulla comunicazione:

Ragionando in termini di reciprocità, cioè secondo la legge $A=B$; $B=A$, allora possiamo dire che, se comunicare=agire, agire=comunicare; in altre parole così come ogni comunicazione passa attraverso azioni concrete, ogni nostra azione può diventare comunicazione.

Tutto ciò che facciamo, o anche ciò che non facciamo, può inviare messaggi a chi ci circonda.

Cerchiamo di tornare alla pratica provando un esercizio semplice quanto divertente:

avendo un po' di tempo a disposizione, provate a trascorrerlo all'interno di un sistema di relazioni ben preciso. Può essere un ufficio, una piazza, la vostra famiglia, il bar, lo scompartimento del treno... Insomma, qualunque situazione nella quale siete insieme ad altre persone. Questo definisce già un sistema, anche se non tutti sono sistemi stabili, perché la famiglia rimane uguale nel tempo, mentre lo scompartimento del treno o il bar oggi contengono certe persone, tra qualche ora ne conterranno altre; comunque questo è poco importante per l'esercizio che vi propongo.

Ora provate ad osservare le altre persone: cosa fanno, quali atteggiamenti hanno, quale espressione assumono, come sono vestite e così via. Nell'osservarle, però, provate a chiedervi: "Cosa vorrà dire quel gesto? E quell'atteggiamento? Perché si sarà vestito così o cosà? Cosa c'è dietro la sua espressione? – Cosa dice mio figlio con quel modo di fare? Cosa vuol dire mio marito o mia moglie quando fa quella tale azione?..."

Notate che non ho fatto cenno a nessuna azione che normalmente si riferisce alla comunicazione, non ho chiesto di ascoltare ciò che le persone dicono, né di osservare il loro sguardo. Ho invece fatto riferimento a comportamenti, espressioni, scelta dell'abbigliamento, tutte cose che riguardano azioni presenti o del passato recente.

Sarà interessante scoprire che, con le loro azioni, gli altri ci trasmettono continuamente messaggi, e, senza dubbio, lo stesso facciamo noi con loro. Certo, non sempre si tratta di messaggi chiari e inequivocabili, ma il bello, o qualche volta il brutto, sta proprio qui. Inoltre la maggior parte di quei messaggi sono trasmessi senza volerlo. Per fortuna siamo tutti abbastanza d'accordo su questo, e allora l'esercizio che ho proposto rimane un esercizio o un gioco, mentre per la comunicazione seria di solito prima bisogna essere d'accordo, come se dicessimo agli altri: "Guardate che quella che sto facendo adesso è comunicazione, non una semplice azione – oppure – Non sto comunicando, sto solo facendo delle cose per conto mio." Tuttavia questo meccanismo non sempre funziona alla perfezione, con conseguenze che, almeno in parte, cercheremo di analizzare più avanti.