

# L'ASCENSORE.

L'implicito e l'esplicito nella **comunicazione** umana.

Atti del convegno

## Sommario

**Ferdinando De Muro:**

**Introduzione.**

Pag. 2

**Jacqueline Gentile:**

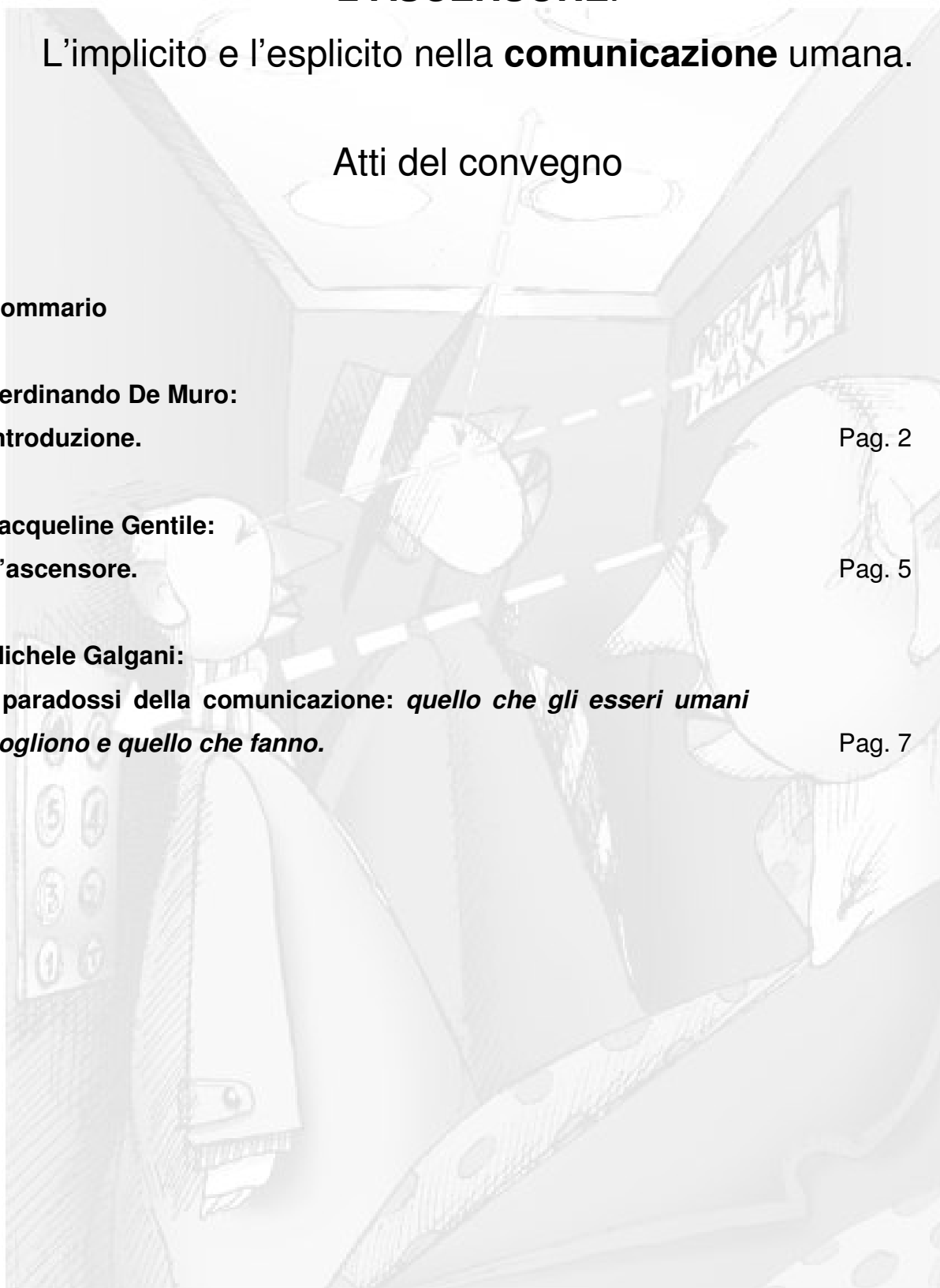
**L'ascensore.**

Pag. 5

**Michele Galgani:**

**I paradossi della comunicazione: *quello che gli esseri umani vogliono e quello che fanno.***

Pag. 7



## **Ferdinando De Muro: introduzione**

Perché l'ascensore? L'ascensore è una metafora, un paradigma di senso, una situazione conosciuta da tutti ed appartenente al quotidiano di ognuno di noi.

Una situazione talmente comune da essere "facile da gestire". Ma quasi mai quello che dovrebbe essere è.

Ma perché accade questo? Cosa c'è di così disagiata e scomoda nell'incontro con un'altra persona? Perché riempiamo banalmente lo spazio esistente tra due esseri umani o fuggiamo da esso?

Qualcuno potrebbe rispondere che, in fondo, si tratta solo di un viaggio in ascensore!

Questo è vero ma... se ci soffermiamo un attimo a sentire più profondamente, a osservare e a riflettere ci possiamo rendere conto che spesso, anche in altri contesti comunicativi e di relazione, seguiamo una sorta di "copione" fatto di parole, gesti e dinamiche stereotipati e che questa sceneggiatura l'abbiamo fatta nostra e la riproponiamo in famiglia, con il nostro partner e i nostri figli o nell'ambito lavorativo, con i nostri collaboratori, capi e dipendenti o nel nostro tempo libero, con gli amici e i conoscenti.

Non sempre è una situazione imbarazzante che impedisce il nostro incontro con l'altro ma, spesso, ci comportiamo secondo modalità consuetudinarie di comunicazione che inibiscono la creazione di una Relazione.

Vale a dire che, anche al di fuori dell'angusto abitacolo, siamo comunque in balia del misterioso "effetto ascensore".

L'effetto ascensore si verifica in quelle situazioni in cui gli esseri umani evitano la relazione e l'incontro autentico con l'altro per rifugiarsi in copioni sempre uguali.

Con i workshop esperienziali proposti durante il convegno abbiamo tentato di mettere a fuoco come l'effetto ascensore può essere estremamente pervasivo nei diversi contesti della nostra esistenza. A livello personale, in coppia, in famiglia, nel lavoro, nel quotidiano, abbiamo la possibilità di avere uno scambio comunicativo onesto che facilita l'incontro con l'altro o, di contro, un non scambio, un irrigidimento su modi di essere e di agire stereotipati e non contestuali.

Nel workshop “Mi racconto una storia” si è cercato di mettere a fuoco il tema della comunicazione con sé stessi. La favola è uno strumento per facilitare la comunicazione con se stessi o al contrario per raccontarsi favole.

Nel workshop “Dire, fare, mangiare” si è esplorato il delicato rapporto con il cibo in quanto fonte di nutrimento e cura di sé ma anche di non ascolto di sé e di stordimento. Basti pensare al momento del pasto, occasione di recupero di energia e nutrimento ma anche momento per trafugare cibo per non sentire e continuare a correre.

“Cara ti amo” “mi sento confusa” prende spunto da uno dei pezzi più comici scritti da Elio e le Storie Tese, per descrivere le assurde situazioni di incomunicabilità all’interno della coppia.

Nel workshop “Le chiavi di casa” l’attenzione va sulla famiglia. La famiglia che può costituire un luogo di nutrimento e sostegno dove “sentirsi a casa”, ma anche luogo di conflitto e costrizione.

“Farlo in ascensore” mette a fuoco la relazione in spazio e tempo limitati. Come ci relazioniamo nel quotidiano con persone con cui condividiamo frammenti di giornata.

Il workshop “Di-segni e parole”, tratta il tema della comunicazione analogica e digitale. Per stare sull’analogico (quello che le persone non dicono a parole) è necessario sintonizzarsi su quel tipo di comunicazione.

In fine “L’equilibrista” e “Prego, si accomodi” mettono in luce l’effetto ascensore nei diversi ambienti lavorativi.

Obiettivo generale del convegno, ma anche più in generale uno degli obiettivi dei nostri percorsi di formazione, di orientamento e di counselling, è quello di rendere esplicito (ciò di cui siamo consapevoli), l’implicito (ciò di cui non siamo consapevoli).

Questo primo e delicato passaggio è un presupposto fondamentale per orientare il nostro agire verso ciò che vogliamo davvero. Per prendere o ri-prendere in mano la nostra vita. Per ottenere il potere di scegliere per sé stessi in autonomia.

## **Jacqueline Gentile: l'ascensore**

Testo letto ed interpretato durante il convegno da Silvana Kultz

Quanto dura un viaggio in ascensore?

Una manciata di secondi: il lasso di tempo utile per raggiungere il piano desiderato.

Un intervallo breve che però, quando ci si ritrova a doverlo condividere con una persona estranea in un angusto abitacolo, può diventare un interminabile momento di imbarazzo.

E l'imbarazzo, si sa, è pesante da tollerare.

Per ovviare a tale impaccio (che diventa inevitabile se l'alternativa che si profila è rappresentata da duecento gradini da salire a piedi!), ognuno di noi ha affinato nel tempo una personale "strategia di sopravvivenza" per gestire questo tragitto e, quindi, questi istanti di forzata convivenza.

Qualcuno infatti sceglie, come tattica privilegiata, la via del silenzio e puntualmente, una volta entrato nella cabina elevatrice, si perderà in sguardi diretti verso ogni angolo di essa alla scoperta di particolari nuovi e interessanti. Diventerà improvvisamente curioso dei pulsanti con i numeri dei piani, della loro forma e del loro colore, sarà attratto irresistibilmente dalle pareti e dall'angolo di convergenza che si forma tra di esse oppure dal soffitto o dalla targhetta con su inciso il numero di telefono a cui rivolgersi per la manutenzione. Guarderà l'orologio di continuo, come lo vedesse per la prima volta, stupendosi delle funzioni dello stesso o impiegherà il tempo lasciandosi il vestito, giocherellando con i bottoni del cappotto o ravviandosi i capelli.

Insomma, farà qualsiasi (inutile) cosa, pur di non incrociare lo sguardo del proprio compagno di viaggio.

Di contro, c'è chi opta, invece, per la via delle parole e quindi, ritrovandosi a dividere l'ascensore con qualcuno, si lancerà in squisite disquisizioni sul meteo tipo: "Uff, che caldo oggi!" oppure "Che tempaccio!" sottolineando il tutto con rassegnate espressioni del volto o con gesti indicanti gli abiti zuppi di pioggia e lamentandosi che le stagioni oramai non esistono più eccetera eccetera e, quindi, di lì ad enumerare le conseguenze dell'effetto serra senza sorvolare su tutti i catastrofici scenari annessi, il passo è breve.

Anche in questo caso, aggrappandosi all'ecologia, ci si trae in salvo dall'imbarazzante incontro con l'altro.

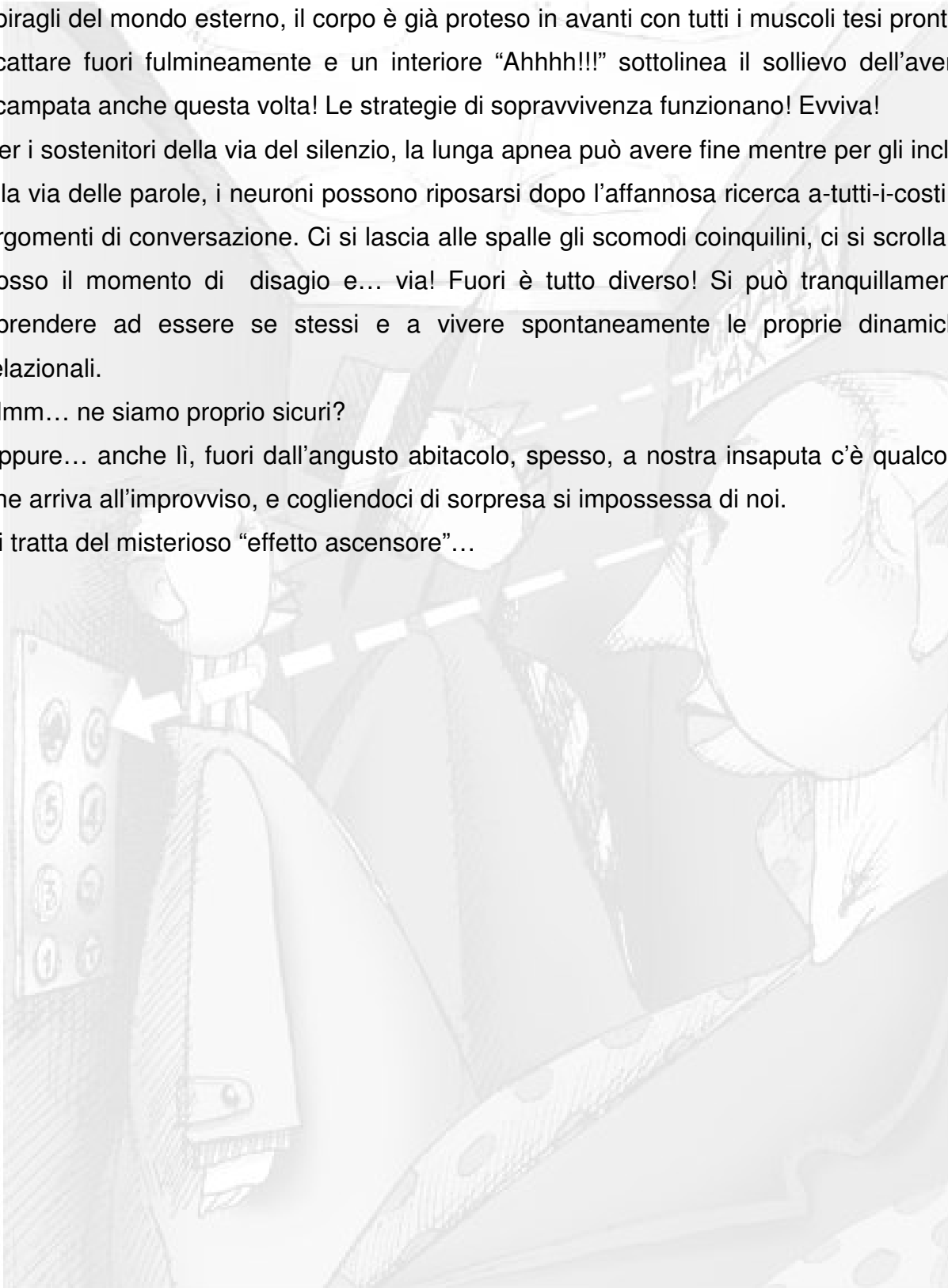
E ogni volta che, finalmente, le porte dell'ascensore si aprono e lasciano intravedere spiragli del mondo esterno, il corpo è già proteso in avanti con tutti i muscoli tesi pronti a scattare fuori fulmineamente e un interiore "Ahhhh!!!" sottolinea il sollievo dell'averla scampata anche questa volta! Le strategie di sopravvivenza funzionano! Evviva!

Per i sostenitori della via del silenzio, la lunga apnea può avere fine mentre per gli inclini alla via delle parole, i neuroni possono riposarsi dopo l'affannosa ricerca a-tutti-i-costi di argomenti di conversazione. Ci si lascia alle spalle gli scomodi coinquilini, ci si scrolla di dosso il momento di disagio e... via! Fuori è tutto diverso! Si può tranquillamente riprendere ad essere se stessi e a vivere spontaneamente le proprie dinamiche relazionali.

Mmm... ne siamo proprio sicuri?

Eppure... anche lì, fuori dall'angusto abitacolo, spesso, a nostra insaputa c'è qualcosa che arriva all'improvviso, e cogliendoci di sorpresa si impossessa di noi.

Si tratta del misterioso "effetto ascensore"...



## **Michele Galgani: I paradossi della comunicazione: quello che gli esseri umani vogliono e quello che fanno**

Capita spesso che non vi sia congruenza fra ciò che noi vogliamo e le azioni che mettiamo in atto per soddisfare tale volere. Il primo lampante esempio a tal proposito che mi viene in mente riguarda il mio lavoro di psicologo all'interno dell'Hospice "Aurelio Marena" di Bitonto. Non di rado mi succede di cogliere la difficoltà di un familiare che vorrebbe aiutare il paziente, suo parente, a stare tranquillo, comunicandogli serenità, facendogli sapere quanto bene gli vuole, e poi invece vederlo mettere in atto una serie di atteggiamenti tesi a ottenere proprio il contrario: agitazione, paura, diffidenza, fino a mettere in discussione la natura stessa del rapporto.

A chiunque sarà capitato prima o poi nella propria di vita di volere una cosa e farne un'altra. Come mai questo accade? A che pro ci muoviamo in questa direzione apparentemente disfunzionale se non addirittura stupida?

Me lo sono chiesto più volte, e più volte ho cercato di capire se gli esseri umani sono idioti di tanto in tanto, come sembrerebbe ad un primo sguardo, o invece intelligenti. Come mai una moglie che da anni si lamenta del proprio marito continua imperterrita a stare con lui? Come mai un mio amico si lamenta da tempo del proprio lavoro, di come si sente sfruttato e maltrattato e nonostante questo non lo cambia? Come mai vivo in un posto che da tempo odio, critico e non mi piace?

Per comprendere questi fenomeni, per altro abbastanza diffusi, ho immaginato il comportamento delle persone come una sorta di fiume che scorre: ha inizio da qualche parte, probabilmente da più parti: sorgenti qua e là dalle quali fuoriesce un po' di acqua che, accumulandosi in un letto sempre più grande, da vita, un po' più avanti, al fiume vero e proprio.

E poi ho immaginato la foce di questo fiume. Anch'essa di varie forme possibili, ma destinata o ad alimentare un altro fiume, o, piuttosto, il mare.

Se il mio fare è simile a un fiume potrò allora cercarne la sorgente e la foce. La sorgente è costituita dai "perchè" del mio comportamento, dalle spinte che lo muovono o lo hanno mosso quando ha avuto inizio. La sorgente è l'insieme delle motivazioni che tengono in piedi un dato comportamento: tanto più importante e complesso è il comportamento

quanto più numerose e reciprocamente intrecciate saranno le spinte che lo originano. Alcune di queste saranno dipendenti da me, altre saranno costituite da cose che io non posso gestire. Per esempio se il fare in questione riguarda il mio lavoro, allora troverò all'origine di questa mia scelta il fatto che non ho trovato di meglio, che all'inizio mi sembrava diverso, i miei genitori ci tenevano che io lo facessi, è vicino a casa, mi avevano fatto certe promesse, mi ha dato una certa stabilità, economica e contrattuale, e così via. Poi mi interrogo sulla foce: dove mi porta questo agire ogni volta che lo attuo in questo momento della mia vita? Cosa ne ricavo da questo lavoro? Cosa mi permette di ottenere? Quali piaceri mi regala e quali disgrazie? Quali costi e quali incassi mi fa affrontare? Al che scopro che questo lavoro, per esempio, mi permette di ottenere uno stipendio fisso a fine mese di cui ho estremamente bisogno, che mi regala un certo status da cui ottengo un minimo di prestigio sociale, e mi rendo conto che la fatica del sostenerlo è compensata dalla mancata fatica di doverne cercare un altro. Il mio fiume scorre in un mare dove sono felice di dovermi evitare l'incertezza economica, il dovermi mettere in cerca, in discussione, di dover deludere le aspettative dei miei genitori, ecc.

Da questo semplice esempio inizio a dedurre una considerazione molto semplice: non basta fermarsi alle spinte che originariamente hanno ispirato un certo comportamento per capirne i motivi della sua attuale sussistenza. E' molto importante interrogarsi sulla direzione, sullo scopo, sulle cose che quel comportamento apparentemente incongruente al volere attualmente dichiarato, mi permette di ottenere. Da questa attenta analisi ci renderemo ben presto conto che ogni comportamento risponde in verità a dei bisogni, serve a qualcosa nel momento stesso in cui lo faccio, ci da qualcosa che almeno in un momento della nostra vita abbiamo desiderato e ci è servito. Il nostro comportamento non è stupido, non lo è almeno nei termini in cui ci permette di soddisfare un qualche bisogno presente o passato. Il problema nasce quando a 25 anni continuiamo a indossare un vestito che ci andava bene quando ne avevamo 13: non è detto che sia ancora ben calzante. E' cambiato il corpo, sono cambiati i nostri gusti personali, è cambiata forse anche la moda. Magari sono ancora molto affezionato a quel capo, ma giunge un momento in cui la dissonanza fra ciò di cui ho bisogno e ciò che indosso è tale per cui devo provare a fare un cambiamento o il disagio che ne deriva diventerà insopportabile e forse ingestibile.

Così come l'età, gli affetti, il lavoro e molto altro, anche i nostri bisogni cambiano: potremmo immaginarli come una sorta di mancanza, un vuoto che chiede di essere colmato e che spinge, solletica o addirittura grida fino a che non viene saziato.

Questi vuoti, questi movimenti che chiedono di essere completati possono cambiare, evolversi nel tempo, alcuni addirittura scompaiono, altri persistono per tutta la vita, ma gli atteggiamenti necessari, utili a soddisfarli non necessariamente sono sempre gli stessi. Il comportamento diviene paradossale quando si coglie una netta incongruenza fra le azioni che attualmente agiamo e il nostro volere, cioè quando il nostro fare non risponde ai bisogni che abbiamo e che scegliamo di soddisfare. Avere dei bisogni ora e soddisfarne altri che ora non abbiamo, che forse abbiamo avuto un tempo ma che poi hanno subito un'evoluzione, può creare disagio, anche grave: più grande e prolungata nel tempo è l'incongruenza peggiore sarà il rischio che il disagio assuma connotazioni insopportabili, gravi, se non, in certi casi, patologiche.

Per evitare questo il primo fondamentale passo da fare è conoscere in modo onesto e approfondito i propri bisogni. E' doveroso verso sé stessi se ci si vuole garantire un domani o un dopodomani più sereno. Conoscere i propri bisogni significa darsi da fare per capire e ammettere quali emozioni sento ogni volta che faccio qualcosa, quali cose, tra le molte che faccio, mi piacciono e quali no, quali sento che mi saziano e quali mi infastidiscono, quali mi incuriosiscono e quali invece mi fanno paura. Interrogarsi sui propri bisogni significa imparare ad ascoltarsi, a seguire le proprie "voci dell'anima": voci talvolta mutevoli, a volte grida vere e proprie, altre semplici sussurri. Significa stare con la possibilità che le voci ci siano, che siano pure tante e impertinenti, vanitose e cangianti.

Non è un processo facile da seguire, ma è qualcosa che comunque accade con lo scorrere della vita e dei suoi eventi. La scelta è fra cercare di stare al passo oppure no. I bisogni personali a volte sono chiari, altre volte no: dipende dall'abitudine che abbiamo a considerarli degni di esistenza, legittimi, dipende da quanto ci riteniamo in grado di saperli accogliere per quello che sono, così come sono. Ascoltare e conoscere i propri bisogni non significa né esaudirli né essere obbligati a farlo. E' il primo fondamentale passo verso un equilibrio interiore indubbiamente meno inquinato dal disagio di fare

qualcosa che non ci corrisponde. Per molti dei nostri bisogni il solo fatto di essere notati è un po' come essere esauditi, per altri è necessario più impegno, più energia.

E' come andare al ristorante senza avere fame o andarci con una fame discreta. Il ristorante ci permetterà di scegliere fra alcune pietanze, quelle che sono comprese nel in un menu deciso da altri e che non necessariamente contiene tutto quel che vorrei, ma è molto diverso e meno frustrante scegliere avendo fame e conoscendo bene di cosa ho fame, che non indicare qualcosa a caso e senza sentire il bisogno di mangiare.

Modi per conoscere i propri bisogni ce ne sono molti, l'importante è che quale che sia la strada che scegliamo essa ci conduca a qualcosa che ha a a che fare con il prendersi cura di noi stessi, della nostra vita, come uno tra i beni più preziosi che ci sia mai capitato fra le mani: l'importante è che ci concediamo di avere rispetto per le emozioni che proviamo e i bisogni che sentiamo via via emergere, come quel segnale di vita che ci caratterizza e ci contraddistingue, come un piacere da coltivare, come una cosa sacra della nostra esistenza, non come un aspetto secondario ed eventualmente inutile.

Questo processo potrà ben presto essere affiancato da un altro, quello che prevede i tentativi di soddisfazione dei bisogni. Sento di avere diversi bisogni, differenti per qualità, grado, intensità: che faccio? Scelgo di provare a soddisfarne uno e mi dico: "voglio questo". Al che provo a mettere in atto un fare in grado di soddisfare il mio volere. Se il risultato che ottengo mi soddisfa e ne ricavo emozioni piacevoli, gratificanti, avrò imparato come soddisfare in quel momento un dato bisogno. Se quel che faccio non sembra essere sufficientemente soddisfacente può darsi che si renderà necessario un altro fare, altri tentativi, oppure una conoscenza più approfondita dei bisogni stessi.

E' un cammino non facile, che richiede di stare in costante contatto con quel che sento, con ciò che voglio, con quel che faccio e con quel che sento dopo averlo fatto, per verificare eventuali cambiamenti in me e nella mia vita. Ma è forse l'unico modo, provare a stare nel letto di questo grande e personalissimo fiume, per non sentire la frustrazione di aver fatto qualcosa che non c'entra niente con i miei bisogni di adesso. Essere congruenti a sé stessi è il primo fondamentale passo per essere congruenti agli altri e al mondo, è la prima e più importante fonte di soddisfazione e di crescita personale. Il nostro volere e il nostro fare non sono quasi mai del tutto estranei l'uno all'altro, ma ciò

non significa che l'uno conosca l'altro e sappia come muoversi di pari passo, insieme a lui ad ogni piè sospinto.

