

Comportamento spaziale e stati di personalità

Mariglina Gjoni*

Esistere è occupare uno spazio e abitare dentro lo spazio. Nel linguaggio comune si dice: «Dimmi con chi stai e ti dirò chi sei», detto popolare che potrebbe essere parafrasato molto bene con: «Dimmi come impieghi lo spazio e ti dirò chi sei».

È proprio vero! L'impiego dello spazio riflette ciò che ciascuno di noi realmente è. In esso rispecchiamo intenzioni, significati, sentimenti, progetti e scelte personali. Tra lo spazio e la persona vi è un rapporto di interdipendenza reciproca. Lo spazio ci costruisce e noi costruiamo lo spazio. Anche il linguaggio comune usa molte espressioni di tipo spaziale come: «Tutto mi è distante ed estraneo», «Mi sento perdere», «Il cuore mi si restringe» ed altro.

Il nostro modo di collocarci nello spazio è guidato dall'intenzionalità e, a seconda del nostro modo di porci in relazione, percepiamo l'«altro» fisico e psicologico come vicino, lontano, chiuso, aperto, sicuro, soffocante, pieno o vuoto, luminoso o scuro. Ma soprattutto il regolare le distanze è una dimensione affettiva: colloco vicino a me qualcosa che mi piace e mi fa sentire a mio agio o qualcuno che amo; tengo distante ciò che reputo inutile e minaccioso; esprimo i miei sentimenti nell'unione e nella separazione, nell'essere dislocato sopra o sotto.

* Psicologa. Professore del laboratorio di analisi e stesura di una comunicazione scientifica e di ricerca bibliografica presso l'università "Carlo Bo" di Urbino. Consulente per la diocesi nell'accompagnamento ai giovani universitari.

Il comportamento spaziale

Il comportamento spaziale informa su come gli individui si pongono in relazione fra loro. È costituito da tre elementi fondamentali: distanza, orientazione e postura.

Distanza

È necessità di ogni essere umano il mantenere un contatto con gli altri ma anche il preservare un proprio spazio personale. Una moderata distanza fisica consente ad ogni persona di mantenere un giusto equilibrio tra se stesso e il proprio interlocutore. Il bisogno di uno spazio individuale è così forte che ciascuno di noi esige un minimo di territorio intorno a sé, anche se immerso in mezzo alla folla.

Dalla distanza che si decide di mantenere si può dedurre il rapporto che intercorre tra due o più persone, il grado di intimità e di aggressività e alcune caratteristiche di personalità del soggetto. Lo spazio che le persone lasciano tra loro non è un dato neutro, ma comunica qualcosa sulla natura della loro relazione. Ad esempio, la distanza in un rapporto di coppia sarà diversa da quella che c'è in un rapporto di amicizia o di lavoro. «Quanto più sono intimi, tanto più sono naturalmente vicini; amici fraterni saranno fianco a fianco o viso a viso, mentre il capo ed il subalterno saranno ad almeno un passo di distanza quale che sia la situazione»¹. In un rapporto di intimità una distanza di mezzo metro può essere fonte di disagio e si tende a ridurla, mentre in un rapporto di lavoro si cerca di distanziarsi se si è troppo vicini.

La distanza viene diversamente regolata dai diversi tipi di personalità. Gli introversi tendono a tenere una distanza maggiore degli estroversi perché hanno più bisogno di proteggere il proprio isolamento. Si sta più vicini alle persone per le quali si prova simpatia, in status o in età simile. L'essere sopra o sotto, vicino o lontano, in uno spazio ristretto o ampio sono opposizioni semantiche riferibili a vis-

¹ G. Visconti, *Comunicare bene. Una chiave per il successo*, Franco Angeli, Milano 2002, p. 48.

suti di potenza/impotenza, sicurezza/insicurezza, amicizia/inimicizia, esplorazione/rifugio a seconda delle circostanze in cui ci si trova².

L'antropologo Hall³ ha cercato di capire come l'uomo reagisce allo spazio intorno a sé, come lo utilizza e come, mediante esso, comunica messaggi agli altri. Egli ritiene che esista un rapporto tra il modo in cui l'uomo usa lo spazio e la sua capacità di entrare in contatto con gli altri, di avvicinarli o di allontanarli. L'autore suddivide lo spazio in quattro distanze: intima, personale, sociale e pubblica. La *distanza intima* è quella delle relazioni ravvicinate. Il partner si può toccare, sentirne l'odore, avvertire l'intensità delle sue emozioni; quindi il contatto fisico è inevitabile e il feedback riguardo la tensione emotiva è immediato ed evidente. Tale distanza prevede uno spazio fra 0 e 0,5 metri circa. La *distanza personale* è l'area invisibile che circonda in maniera costante il nostro corpo. In tale distanza è possibile toccare l'altro, vederlo in modo distinto, ma non sentirne l'odore e la zona che vi concerne è fra 0,5 e 1 metro circa. La *distanza sociale* è quella delle interazioni meno personali, zona della neutralità amministrativa e della diplomazia; le relazioni sono formali e impersonali, non si percepiscono i dettagli del viso a livello di variazioni di espressioni. L'individuo sente di avere libertà di movimento in maniera regolare e abituale. Lo spazio inerente a tale distanza si colloca tra 1 e 3,5/4 metri. In ultimo, la *distanza pubblica* è la distanza tenuta in situazioni pubbliche (insegnante, cantante, politico, dirigente...) che comportano una enfattizzazione dei movimenti e una intensità elevata della voce, ossia sono attivati il canale uditivo e visivo e lo spazio che la riguarda è oltre i 4 metri.

Orientazione

L'orientazione si riferisce all'angolazione del corpo di ciascun comunicante rispetto agli altri, a prescindere dalla posizione in piedi

² F. Nanetti, *I segreti del corpo. La comunicazione trascurata nel comportamento non verbale*, Armando Editore, Roma 2003, p. 57.

³ Citato in V.F. Birkenbihl, *Segnali del corpo. Come interpretare il linguaggio corporeo*, Franco Angeli, Milano 2002, pp. 142-163.

o seduta⁴. Attraverso essa, ognuno comunica i suoi atteggiamenti interpersonali. Le principali orientazioni sono faccia-faccia e l'una di fianco all'altra oppure in un altro modo.

La persona con status sociale elevato si pone di fronte a quella inferiore, mantenendo una maggiore distanza o utilizzando il posto a sedere ad un tavolo in una posizione più elevata per sottolineare le differenze di status. La posizione di due persone sedute una di fronte all'altra può rivelarsi anche la più pericolosa perché inconsciamente porta a dividere il tavolo in due parti, come per un'immaginaria partita: il rischio è che le persone tendano ad assumere un atteggiamento competitivo e quasi di sfida. Perciò se si vuole instaurare un rapporto di amichevole collaborazione è una posizione da evitare, mentre può essere la situazione ideale per un capo che debba rimproverare un suo dipendente o dare degli ordini. Nei colloqui di lavoro è la posizione più usata. Se ci si sedesse dalla stessa parte di un tavolo il significato che si medierebbe è che tra di noi esiste un pari livello di mansioni e che le nostre idee sono abbastanza affini.

Nell'orientazione vengono evidenziati anche gli atteggiamenti di cooperazione o di competizione. Chi sceglie una orientazione fianco a fianco indica un atteggiamento cooperativo mentre quella frontale propende per un atteggiamento competitivo.

Quando si è coinvolti con l'altro in un rapporto di intimità, di complicità oppure di collaborazione di solito si assume la posizione di fianco anziché di fronte.

L'orientazione e la vicinanza si legano in una relazione inversa che si concretizza nel fatto che ad una posizione faccia-faccia corrisponde una maggiore distanza. Ad esempio, se si osservano due innamorati uno di fronte all'altro con una certa distanza elevata si può ipotizzare difficoltà di relazione dove l'intimità e la collaborazione sono venute meno.

Le orientazioni reciprocamente assunte in un piccolo gruppo consentono anche di ipotizzare i ruoli che le persone svolgono al suo interno.

⁴ E. Cheli, *Teorie e tecniche della comunicazione interpersonale. Una introduzione interdisciplinare*, Franco Angeli, Milano 2004, p. 89.

Postura

La postura indica il modo in cui le diverse parti del corpo si dispongono tra di loro: postura (o posizione) in piedi o seduta, a gambe divaricate o incrociate, eretta o inclinata, il modo di camminare e di muoversi. La postura rivela informazioni sulla personalità degli individui e il tipo di interazione in corso. Essa si pone a metà fra i gesti e il comportamento spaziale, organizza e definisce una fase di interazione più estesa di quella di un gesto, ma di durata più breve rispetto a quella di una posizione spaziale⁵.

Abbiamo quattro tipologie fondamentali di postura: *avvicinata* che indica attenzione verso l'altro (può essere positiva nel caso di simpatia o negativa se percepita dal ricevente come invasione); *ritirata* che rivela rifiuto, ripulsa o freddezza; *eretta* che in senso positivo indica sicurezza e fermezza e in senso negativo orgoglio, arroganza o disprezzo; *contratta* che rivela timidezza, abbattimento fisico o psichico.

Esiste una relazione tra postura, ruolo e atteggiamento interpersonale. Ad esempio, Mehrabian⁶ ha trovato che il significato della postura si delinea lungo le dimensioni di dominanza-sottomissione e rilassamento-tensione. Egli ha descritto una serie di elementi indicanti il «rilassamento posturale»: posizione asimmetrica degli arti, inclinazione obliqua o reclinata, rilassamento delle mani e del collo. La postura rigida, eretta, con le mani sui fianchi e il capo all'indietro esprime dominanza; gli inchini, lo sguardo e il capo abbassati indicano invece sottomissione o riverenza. Una postura aperta trasmette accettazione, una chiusa – corredata anche da altri segnali corporei – indica rifiuto dell'altro o richiesta di aiuto e protezione.

Le indicazioni posturali rivelano – anche se non sempre in modo esatto – lo stato emotivo e il grado di interesse della persona durante la conversazione.

In genere si può rilevare attraverso le incongruenze posturali di due interlocutori, il grado di interesse e la posizione simmetrica o complementare assunta durante l'interazione. È tuttavia importante sottolineare

⁵ E. Felisatti, *Comunicazione, dinamiche di gruppo e scienze motorie*, Pensa Multimedia, Lecce 2005, p. 135.

⁶ M. Bonaiuto - F. Maricchiolo, *La comunicazione non verbale*, Carocci, Roma 2003, p. 33.

are che il solo fatto di avere le braccia conserte non può essere da solo un fattore discriminante sulle reali intenzioni di un individuo. Potrei avere braccia conserte soltanto perché in quel momento mi va di farlo, allo stesso modo potrei non averle, ma essere estremamente annoiato dal mio interlocutore⁷.

È dunque importante notare se l'atteggiamento che la postura riflette appare aperto o chiuso: è un modo che l'individuo usa per segnalare come si sente. Ma senza generalizzare troppo: può essere che una persona si mostri estremamente sicura di sé ma senza che quella sicurezza sia poi effettiva.

Gli stati della personalità

Ogni personalità, sebbene unica e irripetibile, si rispecchia sul binomio introversione-estroversione. L'essere timido (nel caso dell'introverso) piuttosto che espansivo (nel caso dell'estroverso) influenza notevolmente la distanza interpersonale. Tendenzialmente gli estroversi violano e lasciano violare la distanza con più disinvoltura degli introversi.

Vediamo ora come il comportamento spaziale nell'introversione-estroversione viene vissuto in alcuni stati di personalità.

Lo *stato maniacale*: è caratterizzato da una tendenza accentuata all'ottimismo, all'euforia, alla sopravvalutazione di sé, da un darsi da fare eccessivo, un parlare incalzante ed inspiegabili reazioni colleriche. Nello stato maniacale lo spazio è vissuto come ristretto ed oppressivo, cosicché ogni ostacolo alla propria espansività provoca rabbia e insofferenza. Di fronte alla paura del vuoto, il soggetto reagisce proiettandosi – attraverso un agitarsi frenetico e compulsivo – dentro un futuro utopico senza limiti ed ostacoli e pertanto distorto nei suoi legami di realtà.

Lo *stato depressivo*: si contraddistingue per l'angoscia delle distanze vissute come isolamento, mancanza di protezione, abbandono. Per la paura della perdita, il soggetto stabilisce legami simbiotici nei quali tra sé e l'altro non vi è nessun tipo di distanza e si cerca di evitare ogni mutamento di ordine spaziale. Egli vive i rapporti nella dipendenza

⁷ V. Verrastro, *Psicologia della comunicazione*, Franco Angeli, Milano 2004, p. 98.

totale dove l'autonomia si annulla e accende reazioni aggressive pur di non chiudere le relazioni. Nello stato depressivo, più il soggetto cercherà la dipendenza per sentirsi sicuro, più si sentirà privato di azioni indipendenti autodeterminate e più sarà spinto a rafforzare il rapporto di dipendenza.

Lo *stato schizoide*: in questo stato la persona è in preda all'angoscia provocata dalla vicinanza dell'altro per il timore del coinvolgimento, ritenuto possibile fonte di disgregazione della propria integrità psicologica. L'individuo sceglie di vivere in uno spazio molto ristretto. Non prova piacere nelle relazioni affettive, comprese quelle familiari, sociali e lavorative, perciò tenderà a tenerle distanti come qualcosa di inutile per la propria esistenza e resterà freddo, distaccato, indifferente a qualsiasi tipo di feedback che l'altro gli invia.

Lo *stato ossessivo*: la persona che si trova in questo stato tenta di allontanare ad ogni costo il caos e l'incertezza, manca della fiducia nella permanenza dell'oggetto affettivo perciò si rifugia in un controllo esasperato dei fatti e delle persone. Queste caratteristiche lo portano a muoversi in uno spazio dove ogni rischio viene evitato. Il soggetto ossessivo schiva la libertà.

Lo *stato isterico-istrionico*: in questo stato il soggetto è dominato dall'angoscia di essere limitato nel proprio spazio di libertà. In lui si innesca un circolo vizioso dove il suo agire in libertà diventa paradossalmente costrizione; se il suo destino è quello di allontanarsi sempre più dalla realtà per rifugiarsi in uno spazio di illusione dove egli può realizzare tutto ciò che vuole, il suo agire sarà all'insegna di una perenne insoddisfazione che lo condurrà inevitabilmente a cercare nuovi spazi di libertà, che non gli offriranno mai la reale gioia di sentirsi finalmente libero.

Lo *stato fobico*: la sua caratteristica è il comportamento evitante rispetto ad una situazione valutata come minacciosa. Il soggetto fobico tende a negarsi lo spazio per non essere preda dell'imprevedibilità. L'evitamento dello spazio dell'esplorazione risveglia nel fobico un comportamento auto-protettivo destinato ad accentuare sentimenti di solitudine e di debolezza⁸.

⁸ F. Nanetti, *I segreti del corpo*, cit., pp. 76-80.

Lo *stato ansioso*: è lo stato delle persone che soffrono, per lo più senza saperlo, di una forma d'ansia legata al bisogno di controllare tutto ciò che accade e che si manifesta con l'avversione istantanea alla novità e al cambiamento. Tutto ciò è strettamente collegato ad una difficoltà dell'adattamento: la persona vive bene solo nello spazio e nel tempo conosciuti, prestabiliti e calibrati sulle proprie necessità, e il proprio stile di vita programmato è una specie di casa sicura da abbandonare il meno possibile. Questo atteggiamento può creare diversi problemi: non aiuta ad esprimere le proprie vere esigenze – come invece si desidererebbe – e le paure prefabbricate tolgono alla persona tante occasioni di rinnovamento, di scoperta e di soluzione.

Cogliere come le sfumature della propria personalità (i propri stati d'animo) si palesano nel comportamento spaziale significa fondamentalmente avere il coraggio di prendere in mano la propria vita, viverla pienamente ed armonicamente nel rispetto reciproco di sé e dell'altro.

Vi siano spazi però nella vostra unione,
Così che i venti celesti possano danzare tra di voi.
[...] Restate l'uno accanto all'altro ma non troppo vicini,
Poiché le colonne del tempio s'ergono separate tra di loro,
E la quercia e il cipresso non crescono l'una nell'ombra dell'altro.

(K. Gibran, *Il Profeta*)