

## I) METACOMUNICAZIONE

*“Ogni comunicazione ha un aspetto di contenuto e un aspetto di relazione di modo che il secondo classifica il primo ed è quindi metacomunicazione”.* L’operazione di definire, inquadrare, contrassegnare i messaggi, dar loro un significato di relazione, avviene per lo più attraverso mezzi non verbali, come l’atteggiamento, il gesto, l’espressione del volto, il tono, la modulazione della voce. Il linguaggio codificato (che utilizza un codice come mediazione tra l’uno e l’altro interlocutore) ha una sintassi particolarmente adatta per comunicare a livello di contenuto; mentre il linguaggio iconico-analogico ha una netta predominanza allorché la comunicazione esprime soprattutto aspetti di relazione. Ogni messaggio è necessariamente “pars pro toto”, una mappa che cerca di descrivere un territorio (ma la mappa non rispecchia mai tutto il territorio), ciò è particolarmente vero nella comunicazione iconica dove il “pars pro toto” assume una rilevanza essenziale: lo si può constatare in un quadro, in un racconto, in una metafora, in un discorso che cerca di suggestionare. Ogni volta che la relazione è un problema centrale della comunicazione, il linguaggio codificato perde, in misura rilevabile, importanza a favore del linguaggio iconico, così accade quando si ama, quando si odia, quando si corteggia, quando volontariamente non si presta attenzione a qualcuno, quando si disprezza. (Una ragazza che fosse attenta solo agli aspetti di contenuto di una dichiarazione d’amore sarebbe probabilmente avviata a prendere grossi abbagli). In ogni comunicazione i singoli interlocutori si propongono a vicenda definizioni della loro relazione e ciascuno cerca di determinare la natura della relazione e, d’altra parte, ciascuno risponde alla definizione data dall’altro confermandola o rifiutandola o modificandola. Lo scambio comunicativo sussiste già nel semplice coesistere di due persone in un medesimo spazio. L’intero comportamento in una situazione di interazione ha un valore di messaggio. Il comportamento non ha un suo opposto: non si può non predisporre un essere verso l’Altro. Ne consegue che non è possibile non comunicare. Non esiste qualcosa che sia un non-comportamento e quindi una non-comunicazione. Nella realtà quotidiana i contrassegni dei discorsi suggeriscono a una persona se la comunicazione, che le viene rivolta, abbia un senso amichevole o conflittuale, serio o scherzoso, pericoloso o innocuo, autentico o ambiguo. Ogni individuo, indipendentemente dalla sua volontà, è parte di una complessa rete di messaggi; per riuscire a districarsi in tale rete con sufficiente equilibrio risulta determinante una capacità di decodificare, di interpretare i contrassegni delle comunicazioni, una capacità che può essere appresa nel corso del tempo oppure mai acquisita completamente o in circostanze particolari perduta. Caratteristica di una persona che vive uno stato di disagio psicologico profondo è quella di essere ipersensibile ai risvolti impliciti dei discorsi e dei silenzi, e nello stesso tempo di avanzare con estrema difficoltà tra i segnali di relazione. Una persona ipersensibile ai messaggi e ai contrassegni delle comunicazioni e delle relazioni, e tuttavia in crisi nel far fronte alla loro influenza, si trova in una spirale di contatti destabilizzanti, di relazioni ambigue, conflittuali, difficili da gestire. L’inattività o l’attività, le parole o il silenzio influenzano gli altri. E gli altri a loro volta non possono non rispondere. In un sistema interattivo segnato da un continuo stato di instabilità, la problematica del reciproco condizionamento si sovrappone e va a sovrastare la dimensione dei contenuti espressi nelle comunicazioni. Quando una sequenza comunicativa, anche se in modo implicito e recondito, ha il suo sviluppo principale sul piano del reciproco condizionamento e in una disputa di potere di condizionamento, allora non ha tanto importanza ciò che viene detto, ma quello che questo significa in termini di potere nella relazione. Le preoccupazioni si rivolgono verso la supremazia o la sconfitta, la resistenza o la possibile subordinazione. Diviene in tal caso più importante chi abbia la prima o l’ultima parola, piuttosto che il contenuto espresso nella prima o nell’ultima parola. In tali modelli di relazione si afferma progressivamente una rigidità delle regole comunicative e relazionali, e contemporaneamente una chiusura del sistema in se stesso. Il legame tra i partner assume la forma di un condizionamento reciproco capace di stravolgere l’equilibrio emotivo di un componente del sistema di interazione. Le forme della lotta per il potere si esprimono attraverso risposte tangenziali, discredito, squalifiche, alternate a momenti di stasi e di apparente calma, seguite da improvvise esplosioni di aggressività, di disprezzo. Ogni tipo di risposta può servire per imporre una certa definizione della relazione e per mettere in crisi la definizione data dall’altro, per far valere la propria interpretazione dei reciproci messaggi e dei ruoli di supremazia. La violenza sotterranea psicologica emerge come annullamento della personalità del partner e in prospettiva della sua sicurezza esistenziale. L’aspetto essenziale è far valere in ogni caso la propria capacità di condizionamento, di indirizzo della relazione, di definire l’altro e se stessi nei suoi confronti. Metacomunicare significa comunicare sulla comunicazione e anche comunicare sulla relazione. Metacomunicare esprime inevitabilmente una valenza di potere. Ciò può essere esemplificato attraverso un sistema di interazione diadica: se un individuo A comunica qualcosa, se ad esempio pone una domanda a un individuo B, quest’ultimo adotta un processo metacomunicativo allorché non risponde alla domanda di A ma invece fa seguire un commento, una valutazione, un giudizio sul senso complessivo della domanda dell’altro e più

estesamente sull'essenza di A. Con la metacomunicazione, B non risponde direttamente alla domanda e si colloca su un piano diverso, superiore, a quello del suo interlocutore: B commenta il ruolo, il modo di porsi, di essere, di comunicare di A. Nella complessa rete di messaggi in cui viene a trovarsi quotidianamente qualsiasi persona, metacomunicare ha in certi casi anche un valore positivo, perché permette di sostenere comunicazioni con un impatto altrimenti destabilizzante sulla struttura psicologica personale.

Comunicare sulle comunicazioni risulta spesso l'unica possibilità per portare alla luce strutture di organizzazione dei ruoli, delle gerarchie, delle interazioni. Di fronte a un'ingiunzione che prevede alternative tutte negative per una persona, questa può salvarsi solo metacomunicando, solo argomentando sul contesto della relazione e sulla persona che ha poste quelle alternative di fatto fasulle in quanto tutte negative. La capacità di metacomunicare non è affatto scontata e non è affatto facile metacomunicare in particolare in situazioni di conflitto acuto con un alto coinvolgimento emotivo. Ancora più difficile è comunicare sulle comunicazioni effettuate da chi copre un ruolo dominante, autoritario, di supremazia. Questa incapacità di verbalizzare le difficoltà, questa inadeguatezza nel comunicare quello che sarebbe necessario al fine di trarsi fuori dal contesto tutto negativo, è un punto di passaggio decisivo per entrare in una dinamica interpersonale di crisi, dove le comunicazioni non si riferiscono a fatti concreti, ad eventi delimitati, dove le divergenze non riguardano aspetti definiti della vita di relazione, ma invece abbracciano implicitamente l'intera personalità degli interlocutori. Il conflitto diviene progressivamente più profondo e tale da rendere impossibile qualsiasi mediazione o accordo o soluzione del problema.

## II) DISCONFERMA

Nelle interazioni quotidiane l'impegno personale è continuamente rivolto a proporre una definizione di sé agli altri e una interpretazione della relazione in cui si è coinvolti in quel momento. Di solito tale interpretazione viene presentata come oggettiva, condivisibile; ogni individuo si rapporta di solito ai propri interlocutori in modo che questi ratifichino la sua definizione della realtà condivisa, l'accettino, la confermino, in particolare per quanto riguarda il ruolo che il soggetto stesso svolge in essa. A tale scopo è fondamentale la comunicazione iconica: il comportamento ha anche la funzione di accreditare un'identità personale. Segnali impliciti, involontari, sequenze di azioni, di gesti, di ammiccamenti, esprimono messaggi interpersonali importanti. Tutta la vita è un continuo definire se stessi e i propri interlocutori, e assieme alla definizione delle persone vengono definite le relazioni e la realtà. Buona parte della pura espressione di idee, o attività simbolica, è soprattutto ricostruzione del concetto di sé per proporlo agli altri perché lo ratifichino, e di accettare o rifiutare le proposte del concetto di sé che a loro volta gli altri propongono. La continuità e la sicurezza della definizione di sé costituiscono aspetti decisivi della stabilità emotiva e dell'equilibrio personale di una persona. Per poter avere un rapporto da essere umano a essere umano, scrive Ronald Laing, è necessario possedere un senso solido della propria autonomia e della propria identità; se non è così, ogni rapporto minaccia l'individuo di perdita dell'identità. Il "romanzo familiare", dice Laing, spesso è solo l'insieme dei tentativi incrociati di cambiare la personalità degli altri partner. La delusione fondamentale per un individuo è credere di essere chiunque qualcuno abbia deciso che egli sia; il soggetto si ritrova in balia, condannato ad una identità e ad una definizione di sé che egli vorrebbe ripudiare senza riuscire a farlo. I messaggi che un soggetto esprime per autodefinirsi possono essere accolti in modi variegati dall'interlocutore e dagli interlocutori. Alla complessa sequenza comunicativa che esprime il concetto "Ecco chi sono e come mi vedo" può essere risposto con una conferma, che rafforza la stabilità psicologica di chi ha espresso quel giudizio su se stesso. E il desiderio di venire confermati è un fatto essenziale nella vita di ogni essere umano. La conferma può avvenire mediante un sorriso (comunicazione visuale), una stretta di mano (comunicazione tattile), una manifestazione di simpatia (comunicazione verbale); il punto essenziale è che essa costituisce una risposta rilevante nei confronti dell'azione che l'ha determinata, essa cioè riconosce l'atto iniziale che l'ha provocata. Il soggetto che pone in essere la risposta si colloca sulla stessa linea, sullo stesso piano, in sintonia con il soggetto che ha compiuto l'azione e la definizione di sé. In ogni gruppo sociale e ad ogni livello i soggetti che comunicano cercano di veder confermate le proprie qualità, le proprie capacità, le proprie attitudini, le proprie comunicazioni. Ogni individuo esprime il bisogno di essere confermato ed ha la prerogativa a sua volta di poter confermare o non confermare gli altri. A livello sociale più ampio, esempi di conferma sociale sono i rituali di fronte all'autorità, i cerimoniali che comprovano sottomissione e mostrano deferenza. Rituali di deferenza e di riconoscimento dell'autorità sono da sempre stati definiti fin nei minimi particolari nelle comunità umane, dalle tribù primitive alle corti monarchiche moderne. La stabilizzazione di rituali di gerarchizzazione, la diffusione capillare di simboli, di comportamenti, di effigi funzionali alla legittimazione del potere, sono del tutto essenziali nelle organizzazioni caratterizzate da ideologie autoritarie e da strutture molto gerarchizzate. Organizzazioni con divisioni nette di status, di chance di vita, di potere, sfruttano esplicitamente la dimensione simbolica della conferma con riti di identificazione e di rappresentazione della stabilità e della potenza del sistema. I rituali di non-conferma sono molto più complessi. Alla sequenza comunicativa con cui un individuo esprime il concetto "Ecco chi sono. Ecco come mi vedo" si può

contrapporre una visione diversa, si può negare qualche aspetto della definizione proposta. Si può addirittura criticare in toto quella definizione contrapponendone un'altra. Con la disconferma si esprime qualcosa di molto più sottile e profondo di una semplice negazione o di una definizione diversa. Questo tipo di comunicazione non prende in considerazione direttamente la definizione data dall'altro, non parla cioè della verità o della discutibilità di certe parti della comunicazione dell'altro, piuttosto nega in sostanza l'altro. Mentre una replica esplicita "Hai torto" se non altro è chiara e apre in teoria un confronto su fatti concreti, la disconferma esprime implicitamente il messaggio: "Tu non esisti come entità autonoma, indipendente, capace di formulare giudizi su te stesso e su qualsiasi altro". In sostanza: tu non hai significato. Certe forme di reiezione esplicita comportano di fatto un riconoscimento: con esse si dimostra di aver percepito l'azione che si respinge e a cui si replica; la negazione diretta non ha carattere tangenziale, non trascura, non è necessariamente sinonimo di indifferenza o di insensibilità. La disconferma invece non risponde direttamente alle affermazioni effettuate da qualcuno, non contrappone un diverso discorso su quanto è stato detto, pone in crisi la validità di chi ha parlato, fa intendere che tutto quanto l'altro ha detto e quanto potrà dire in futuro, in particolare su se stesso, non ha valore, non ha importanza, non ha peso, in quanto, al fondo, è proprio lui che non ha valore, non ha importanza e alcun peso. Per far fronte alle comunicazioni di disconferma, a cui si è sottoposti, è necessaria una capacità di metacomunicare, di comprendere le ragioni che motivano i messaggi disconfermanti dell'altro per commentarli e a loro volta per metacomunicare su di essi. Quando qualcuno mette in dubbio, in crisi, in ridicolo, il modo di essere di un altro individuo, quest'ultimo ha solo due possibilità: o accetta di dipendere dalle affermazioni del partner, sentendosi colpito da tali messaggi, oppure fa propria la scelta di commentare le comunicazioni che gli vengono rivolte, ponendo in discussione chi ha assunto il ruolo di giudice destabilizzante nei suoi confronti. In quest'ultimo caso si realizza metacomunicazione e c'è un rovesciamento delle parti: l'individuo che veniva sottoposto a valutazione, a critica, a giudizio, assume il ruolo diverso di chi può emettere un parere e, se il caso, una critica. Tanto più la dimensione comunicativa in una relazione, in un sistema relazionale, si sposta dalla linearità, dalla semplicità, da scambi che riguardano i contenuti dei problemi ad una dimensione caratterizzata da un continuo scambio metacomunicativo, tanto più probabile è l'affermarsi di un rapporto distruttivo. La simulazione, la mistificazione, l'inganno giocano un ruolo decisivo nei modelli di relazione metacomunicativa. Può accadere allora che l'io si senta schiacciare e fare a pezzi da una semplice conversazione, nella quale l'oggetto del contendere non è più un contenuto migliore di un altro per avere ragione nella discussione, ma il problema è difendere la propria integrità o anche costruirselo. L'intervento dell'altro, la critica dell'altro, il semplice parlare dell'altro possono venire percepiti e interpretati come un annichilimento del pensiero e, ancora di più, del proprio essere. Rispetto al messaggio "Hai torto", la disconferma è meno diretta, meno decodificabile. Tale comunicazione avviene attraverso moduli non immediatamente conflittuali, ma nel contempo capaci di costruire atmosfere di insicurezza, di instabilità, di incertezza. Con la ripetizione continua di queste modalità di interazione, mese dopo mese, anno dopo anno, una persona non subisce un singolo, decisivo trauma psicologico, ma la sua autenticità e il suo valore vengono messi in dubbio, anche se in modo indefinibile e a volte addirittura involontario. Problemi relazionali risultano sottesi a modelli comunicativi in cui alle espressioni esplicite di pensieri personali, di sentimenti, si sostituiscono forme complesse di relazione come il non parlare, il non rispondere, il non guardare, il non prestare attenzione, il mettere continuamente in ridicolo. Con la disconferma si trascura di sapere che cosa un soggetto provi, che senso dia alla situazione, ai suoi messaggi, a se stesso. Ignorare, mistificare, squalificare sono forme di questo tipo di relazione. L'effetto è quello di minare la capacità di una persona di padroneggiare il rapporto con gli altri, con se stesso e con la realtà. Questa condizione esistenziale è tanto più devastante quanto più viene imposta da chi ha un ruolo predominante, decisivo, emotivamente coinvolgente nel sistema relazionale, per cui legittime sono le sue interpretazioni, non criticabili le sue affermazioni e la sua prerogativa di mettere in dubbio, di ridicolizzare, di squalificare. La perdita di sé è il risultato di tali processi, quando divengono esperienza comune e ripetuta con la negazione delle qualità e delle capacità di una persona, delle sue azioni, delle sue aspirazioni, dei modelli mentali coi quali tale persona codifica e decodifica la realtà. La fase finale di questi processi si compie allorché qualcuno viene posto in una posizione insostenibile, quando indipendentemente da quanto dica, faccia, avverta, indipendentemente dal significato che attribuisca alle situazioni, sono i suoi sentimenti, i suoi pensieri, i suoi messaggi ad essere spogliati di validità. Se tale genere di comunicazioni costituisce l'essenza regolare del processo comunicativo di relazione, il soggetto subordinato non è più sicuro di quanto egli stesso sia, del fatto che quanto dice sia effettivamente rispondente ai suoi pensieri, alle sue convinzioni. La disconferma si realizza nella correzione continua dei messaggi di una persona, una correzione effettuata da chi ha un ruolo predominante e legittimo, così che la persona subordinata vede continuamente riproporre ciò che afferma e vuole, ma in modo diverso dalle sue intenzioni, attraverso un filtro di censure e di interpretazioni che non gli appartengono. Il soggetto subordinato viene sospinto in un posizione incerta, instabile anche nel merito delle cose che egli stesso pensa ed afferma: solo quando egli dice ciò che va bene all'altro dominante riceve segnali di approvazione, di sicurezza, di stabilità; questa situazione lo

induce ad identificarsi nell'altro, nelle cose che questi dice, fa, vuole. La squalifica delle capacità di un soggetto di costituirsi come identità personale ha l'effetto di una condizione esistenziale attraversata da indecisioni, difficoltà di scegliere, di assumere strategie personali di comportamento. Un modello interattivo fondato sulla disconferma e su una continua sequenza di disconferme incide sulla sicurezza esistenziale attraverso la quale una persona è in grado di affrontare la vita e le difficoltà con una chiara consapevolezza dell'identità di sé e degli altri. In luogo di un senso solido di rapporto e di attaccamento nei confronti dell'altro, fondato su una genuina reciprocità, si p in uno stato di dipendenza "ontologica": si dipende dall'altro per esistere, e rispetto a tale dipendenza la sola alternativa è il distacco, l'isolamento. Un senso solido della identità personale viene determinato dalla sensazione di riuscire a produrre un mutamento nelle persone con cui si viene in contatto. Al contrario un senso di impotenza e di instabilità si realizza allorché un soggetto prova non tanto la mancanza della presenza dell'altro, ma la mancanza della propria presenza come altro per l'altro. Se nell'esperienza intima, profonda dell'amore si ha la sensazione di possedere con l'altra persona il mondo intero e soprattutto di costituire sia pure per pochi istanti l'intero mondo per l'altra persona, nella disconferma l'essere umano sente che non gli viene riconosciuto alcun significato, alcun peso, alcuna importanza, alcuna rilevanza. Un sentimento di frustrazione sorge se fallisce il tentativo di trovare l'altro senza il quale è impossibile o senza il quale si ritiene impossibile stabilire una soddisfacente identità personale.

### III) DOPPIO LEGAME

*“Un giovanotto che si era abbastanza ben rimesso da un accesso di schizofrenia ricevette in ospedale una visita di sua madre. Contento di vederla, le mise d'impulso il braccio sulle spalle, al che ella s'irrigidì. Egli ritrasse il braccio, e la madre gli domandò: «Non mi vuoi più bene?». Il ragazzo arrossì, e la madre disse ancora: «Caro, non devi provare così facilmente imbarazzo e paura dei tuoi sentimenti». Il paziente non poté stare con la madre che per pochi minuti ancora, e dopo la sua partenza aggredì un'infermiere e fu messo nel bagno freddo”.*

*(da “Ecologia della mente” di Gregory Bateson)*

È chiaro che questo epilogo si sarebbe potuto evitare se il giovane fosse stato capace di dire: «Mamma, è evidente che tu ti senti a disagio quando ti metto il braccio sulle spalle e che ti è difficile accettare da me un gesto d'affetto»; ma lo schizofrenico non può avvalersi di questa possibilità di metacomunicare; il suo stato di profonda soggezione gli impedisce di analizzare il comportamento comunicativo dell'altro, mentre la madre analizza il comportamento del figlio e lo obbliga a subire e a gestire una complicata sequenza comunicativa articolata su inviti e dinieghi e sulla metacomunicazione delle reazioni dell'altro a tale susseguirsi di inviti e rifiuti. Per Bateson le caratteristiche di una situazione di doppio legame sono: a) l'individuo è coinvolto in un rapporto intenso, un rapporto in cui egli sente che è d'importanza vitale saper distinguere con precisione il genere di messaggio che gli viene comunicato, in modo da poter rispondere in modo appropriato, sullo stesso piano comunicativo; b) l'individuo si trova prigioniero in una situazione in cui l'altra persona che partecipa al rapporto emette, allo stesso tempo, messaggi di due ordini diversi, uno dei quali nega l'altro; c) l'individuo è incapace di analizzare i messaggi al fine di migliorare la propria capacità di discriminare a quale ordine di messaggio debba rispondere, cioè egli non è in grado di produrre un enunciato metacomunicativo. Per Gregory Bateson e Paul Watzlawick il doppio legame presenta qualcosa di diverso rispetto a situazioni di conflitto del tipo approccio-approccio, approccio-evitamento, evitamento-evitamento. La radice dei conflitti è sempre rintracciabile in una contraddizione di alternative che sono state offerte o imposte, con situazioni che producono effetti comportamentali come l'indecisione, la scelta sbagliata, la difficoltà cronica di scegliere. Le patologie peculiari del doppio legame si instaurano allorché il dilemma diventa paradossale. Una situazione aperta di conflitto offre la possibilità almeno teorica di compiere una scelta. L'ingiunzione paradossale, spesso implicita, fa fallire qualsiasi scelta. In un conflitto aperto la scelta è comunque una soluzione. Nel doppio legame la scelta non è possibile. Possiamo porre a confronto la definizione proposta da Gregory Bateson di “doppio legame” con quella di “posizione insostenibile” proposta da Ronald Laing. *“In una determinata situazione della sua vita - scrive Laing - una persona giunge a sentirsi in una posizione insostenibile: non può fare un movimento né restare immobile senza essere assediata da pressioni e pretese contraddittorie e paradossali, freni ed impulsi sia interni, provenienti da lei stessa, sia esterni e provenienti da coloro che la circondano. Si trova, per così dire, nella posizione di scacco matto”.* Bateson, rispetto a Laing, imposta una definizione che sul piano logico-formale è più complessa. Sia Bateson che Watzlawick analizzano gli aspetti logico-paradossali formali delle comunicazioni. Laing mette in luce soprattutto le dinamiche esistenziali delle difficoltà e dei conflitti di relazione. Bateson e Watzlawick fanno riferimento a Laing per i casi clinici, concreti, di natura familiare e psichiatrica, sui quali discutere le tesi proposte. Laing fa riferimento a Bateson per il tentativo di una fondazione linguistico-formale del concetto di “posizione insostenibile”. Il legame e il confronto tra queste due prospettive, quella clinica e quella logico-formale, appare un sentiero davvero proficuo di studi e di approfondimento sul tema della ecologia della comunicazione.