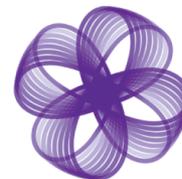


Toccare è comunicare



Laura Casetta & Luca Rizzi

16 maggio 2015



Associazione

**CENTRO DI PSICOLOGIA E
PSICOTERAPIA FUNZIONALE**

Istituto S.I.F. di Padova

La COMUNICAZIONE

Premesso che “**non si può non comunicare...**” (Primo assioma della *Pragmatica della Comunicazione* di Watzlavick)

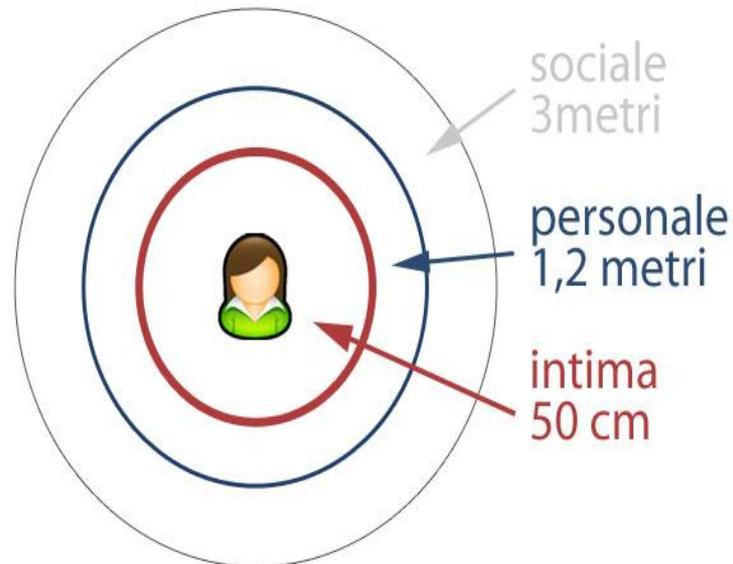
VERBALE	NON VERBALE
Implica la capacità di usare e comprendere il linguaggio come “codice” comunicativo	<ul style="list-style-type: none">• Postura• Tono di voce• Gestualità• Espressione del viso• Prossemica• Tipo di tocco

La Comunicazione Non Verbale e la consapevolezza

- il 70 – 75% di ciò che comunichiamo avviene attraverso il canale non verbale.
- La CNV è impiegata nel linguaggio di relazione, nell'espressione delle emozioni e nel rappresentare l'immagine di sé all'altro

COMPORTAMENTO SPAZIALE

- Definisce il rapporto tra lo spazio e il nostro corpo.
- Spazio personale (1 metro² intorno a noi)
di PROTEZIONE
- Invadere lo spazio personale provoca paura o rabbia.



DISTANZA INTERPERSONALE

- Calore, odorato, tatto → intimità
- Vista e udito → contesto sociale, pubblico

ORIENTAZIONE

TI

→ Collaborazione

IQ

→ Amicizia o collaborazione

TZ

→ Intimità o gerarchia

Eⁱ

→ Gerarchia

POSTURA



DOMINANTE



AMICIZIA

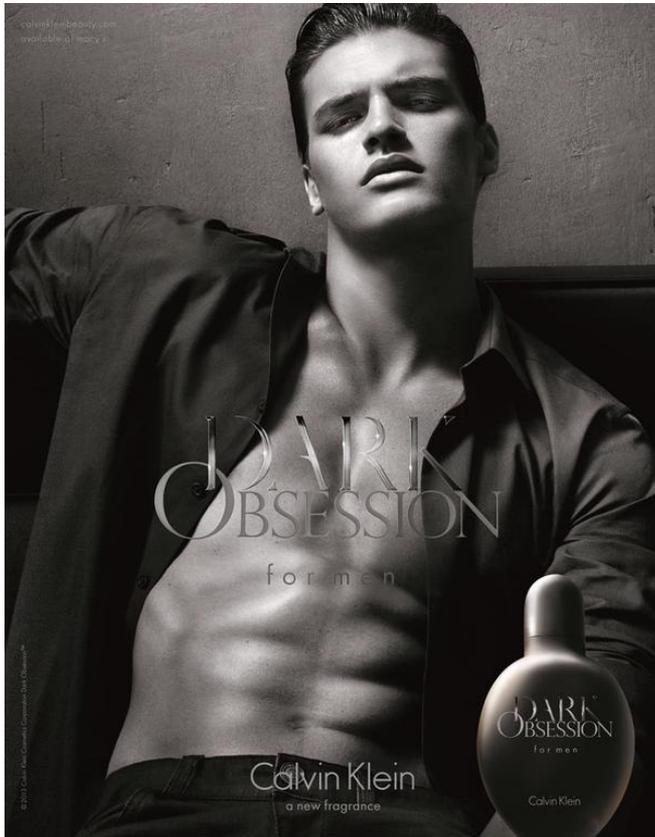


SOTTOMESSO



AGGRESSIONE

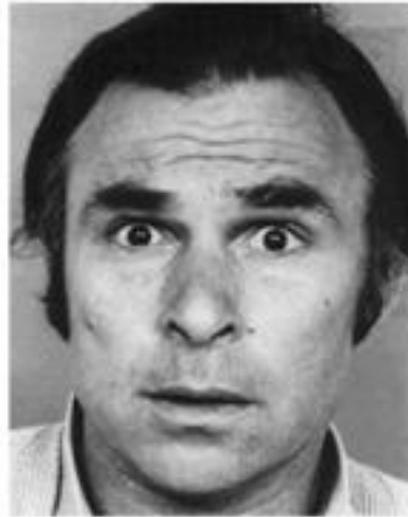
Esempio di messaggio non verbale posturale nella pubblicità



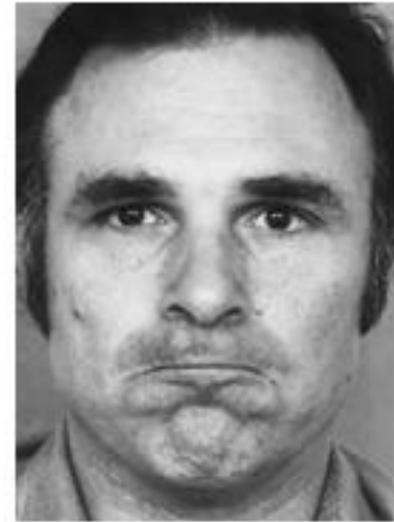
Messaggio emotivo nel VOLTO



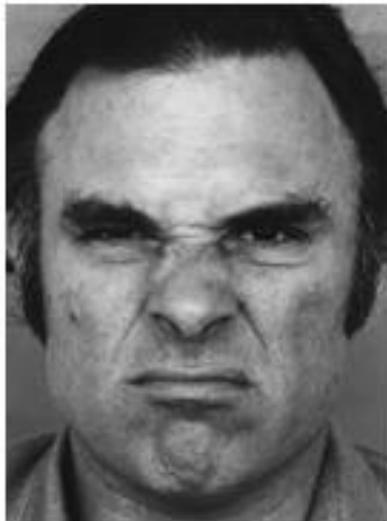
SORPRESA



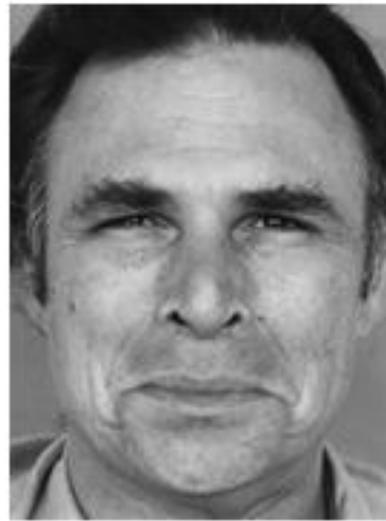
PAURA



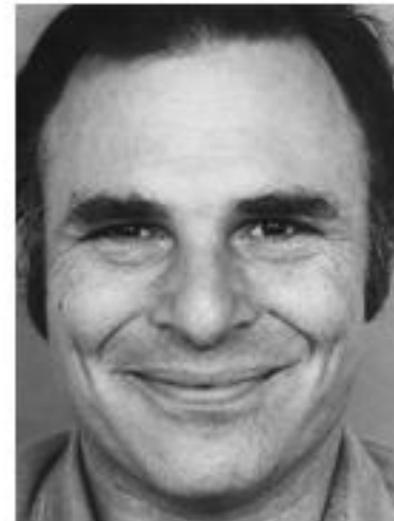
COLLERA



DISGUSTO



TRISTEZZA



FELICITÀ

CONTATTO FISICO

- Il tatto è stato descritto come il mezzo fondamentale attraverso il quale entriamo in **contatto con il mondo** (Barnett, 1972) e allo stesso tempo come il sistema sensoriale più semplice e lineare (Geldard, 1960).



- Il contatto fisico è di vitale importanza in diversi ambiti della vita sociale, cognitiva e fisica e nello sviluppo del bambino e del **neonato** (Field, 2001).
- Il Contatto fisico continua poi a giocare un ruolo fondamentale nell'**adulto** nelle relazioni affettive e amorose, nella dimostrazione della propria forza, nel calmare, giocare e mantenere la vicinanza tra bambino e chi se ne prende cura (Eibl-Eibesfeldt).



- Nonostante l'importanza del contatto fisico in numerosi ambiti centrali della vita sociale, il suo ruolo nella comunicazione delle emozioni ha ricevuto poca attenzione nel campo della scienza, argomento approfondito nell'ultimo decennio da **Hertenstein**.
- Studio del 2006
- Studio del 2009



Studio del 2006

- Nel 2006, persone che non si conoscono e appartenenti a nazioni diverse (Stati Uniti e Spagna) possono accuratamente decodificare emozioni distinte attraverso il contatto fisico.
- In questo studio, due sconosciuti interagivano in una stanza dove erano separati da una barriera. Non potevano vedersi ma potevano raggiungere l'altro attraverso un buco nella barriera. Una delle due veniva istruita su che emozione tra 12 trasmettere all'altro, poi lo toccava raggiungendolo attraverso il buco. Dopo essere stata toccata, la seconda persona sceglieva quale emozione pensava l'altro avesse voluto comunicargli.

- I risultati mostrano che i partecipanti avevano decodificato correttamente rabbia, paura, disgusto, amore, gratitudine e compassione, ma sbagliavano nel riconoscimento di felicità, sorpresa, tristezza, imbarazzo, invidia e orgoglio. L'accuratezza dei punteggi varia dal 48% all'83% per le emozioni codificate correttamente. Inoltre nello studio è emerso che diversi comportamenti assumono specifici significati emotivi sulla base delle loro caratteristiche. Ad esempio, la compassione è associata a carezze e al dare colpetti, la rabbia con colpi e movimenti di strizzamento, il disgusto con movimenti di spinta, la paura con un tocco tremolante.

- I limiti dello studio riguardano principalmente la sua validità ecologica: normalmente le persone non si toccano solo sul braccio, ma liberamente su tutte le parti del corpo socialmente consentite.
- Hertenstein ha di conseguenza replicato lo studio nel 2009, consentendo a chi eseguiva il tocco (ENCODER) di toccare l'altro su tutto il corpo.

Studio del 2009

- I partecipanti reclutati per lo studio erano 248 persone, tra i 18 e i 36 anni. Le coppie e il ruolo erano formate casualmente.
- L'encoder entrava nella stanza del laboratorio dove trovava il decodificatore bendato. I due non potevano parlarsi o emettere alcun suono. Venivano mostrate all'encoder 8 parole di emozioni scritte ciascuna su un foglio, una dopo l'altra in ordine casuale. L'encoder dopo aver visto la parola, pensava come toccare l'altro per comunicargli l'emozione che aveva visto, poi si avvicinava all'altro e lo toccava, cercando di comunicargli l'emozione che aveva letto. Questo contatto veniva filmato.

- Dopo l'interazione tattile, chi era stato contatto sceglieva su una lista di termini pre-definita, quale meglio descriveva ciò che la persona gli aveva comunicato. La lista di termini conteneva le seguenti parole: *anger, disgust, fear, happiness, sadness, sympathy, love, gratitude* e nessuno di questi termini è corretto.

- I filmati erano poi codificati da un assistente che non sapeva l'emozione che si stava cercando di comunicare. I diversi tipi di tocco codificati erano strizzare, accarezzare, strofinare, spingere, tirare, premere, dare colpetti, scuotere, pizzicare, tremolare, dare un pugno, colpire, graffiare, massaggiare, solleticare, dare uno schiaffo, sollevare, prendere, scuotere, incrociare le dita, dondolare, abbracciare. Ogni secondo veniva codificato nella sua intensità: a) assenza di contatto, b) intensità leggera, c) intensità moderata, d) forte intensità. Inoltre, veniva calcolata la durata del contatto fisico per ogni emozione. Infine, era codificata l'area del corpo dove avveniva il contatto.

- Lo studio di Hertenstein conferma che il contatto fisico può comunicare diverse emozioni, almeno 8: rabbia, paura, felicità, tristezza, disgusto, amore, gratitudine, compassione. Inoltre, ogni emozione è associata a un determinato comportamento di interazione tattile.

Esperienza

Table 2

Percentage of Encoding Behaviors of Tactile Displays That Were Accurately Decoded

Emotion	Encoder-decoder group											
	Male-male			Male-female			Female-female			Female-male		
	Tactile behavior	<i>M</i>	<i>SD</i>	Tactile behavior	<i>M</i>	<i>SD</i>	Tactile behavior	<i>M</i>	<i>SD</i>	Tactile behavior	<i>M</i>	<i>SD</i>
Anger	Shake	38	44	Shake	32	41	Push	29	35	Push	32	42
	Push	24	39	Push	29	40	Shake	28	39	Shake	14	33
	Squeeze	20	32	Squeeze	11	25	Squeeze	21	36	Hit	12	25
	Hit	9	25	Lift	7	13	Hit	9	22	Squeeze	11	21
	Pat	4	10	Hit	6	25	Lift	4	8	Slap	10	28
Fear	Shake	29	40	Shake	14	29	Squeeze	36	40	Press	21	33
	Squeeze	21	36	Contact—NM	13	30	Shake	9	25	Contact—NM	15	34
	Contact—NM	15	27	Squeeze	13	27	Tremble	8	22	Shake	14	30
	Press	10	25	Lift	11	15	Contact—NM	8	23	Lift	11	15
	Lift	9	16	Press	5	14	Press	7	14	Squeeze	10	24
Happiness	Shake	25	32	Shake	28	35	Swing	21	29	Swing	28	36
	Squeeze	23	39	Lift	23	21	Hug	17	32	Lift	21	19
	Pat	23	32	Hug	21	35	Shake	16	24	Shake	13	29
	Lift	16	20	Swing	13	24	Squeeze	16	28	Squeeze	10	19
	Hug	13	29	Squeeze	6	22	Lift	13	16	High five	3	9
Sadness	Contact—NM	27	39	Hug	36	47	Nuzzle	23	35	Nuzzle	24	39
	Hug	27	42	Nuzzle	34	44	Contact—NM	19	33	Contact—NM	23	40
	Nuzzle	25	40	Contact—NM	16	33	Stroke	18	28	Stroke	23	30
	Squeeze	16	31	Lift	11	16	Hug	17	34	Rub	10	29
	Lift	10	17	Squeeze	5	14	Lift	8	13	Press	7	23

Disgust	Push	49	46	Push	35	41	Push	27	38	Push	28	34
	Contact—NM	12	27	Contact—NM	19	30	Squeeze	11	26	Slap	14	34
	Squeeze	10	25	Lift	11	23	Lift	11	19	Lift	8	12
	Shake	10	22	Shake	10	24	Slap	7	22	Kick	6	16
	Lift	5	14	Toss	6	17	Shake	7	18	Contact—NM	5	13
Love	Hug	61	45	Hug	53	41	Hug	59	43	Hug	34	39
	Pat	20	28	Stroke	15	27	Stroke	8	21	Contact—NM	17	32
	Stroke	8	24	Contact—NM	10	22	Lift	8	14	Stroke	11	21
	Contact—NM	6	22	Lift	8	16	Press	6	15	Lift	8	13
	Tap	5	20	Pat	8	18	Contact—NM	5	18	Nuzzle	7	21
Gratitude	Shake	49	28	Shake	49	25	Shake	29	26	Shake	31	26
	Lift	26	18	Lift	28	17	Lift	18	13	Lift	18	16
	Pat	19	29	Hug	6	13	Hug	16	26	Pat	17	30
	Contact—NM	8	21	Contact—NM	6	15	Pat	10	23	Hug	9	23
	Hug	4	20	Pat	6	12	Contact—NM	3	10	Contact—NM	9	18
Sympathy	Pat	43	34	Hug	24	38	Rub	25	32	Rub	24	29
	Hug	22	39	Rub	23	37	Hug	23	33	Hug	19	35
	Contact—NM	22	31	Contact—NM	21	31	Pat	17	21	Contact—NM	19	32
	Rub	10	23	Pat	18	30	Contact—NM	14	23	Pat	16	25
	Stroke	9	22	Stroke	12	23	Stroke	13	21	Stroke	12	18

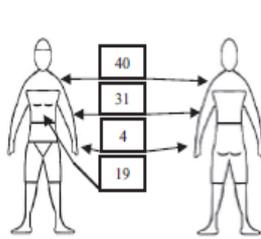
Note. Contact—NM = contact, but no movement.

Table 3

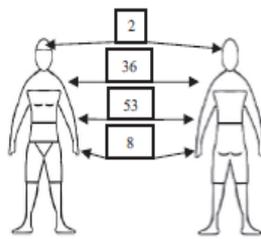
Duration and Intensity of Tactile Displays That Were Accurately Decoded

Encoded emotion	Duration (s)		Intensity (%)							
	<i>M</i>	<i>SD</i>	None		Light		Moderate		Strong	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Ekman's emotions										
Anger	4.5	5.1	5.0	11.1	6.9	16.6	33.0	36.4	55.1	41.4
Fear	7.6	8.5	0.6	2.5	17.7	26.2	57.1	35.4	24.6	35.0
Happiness	5.8	3.7	0.8	3.7	16.0	30.3	35.5	29.9	47.6	35.7
Sadness	6.4	4.3	0.7	2.9	65.1	41.3	31.4	39.9	3.3	8.6
Disgust	5.8	7.0	8.8	17.6	12.4	23.1	40.2	33.6	38.6	37.4
Prosocial emotions										
Love	5.3	4.7	1.6	7.1	35.0	37.8	56.7	38.8	6.7	21.5
Gratitude	6.0	4.6	0.6	3.2	16.6	21.8	73.3	28.4	9.6	20.9
Sympathy	6.4	5.6	1.0	5.5	65.5	38.1	32.2	36.7	1.4	7.3

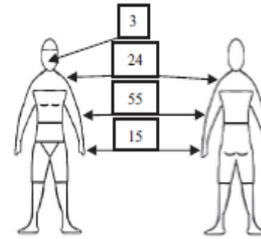
Anger



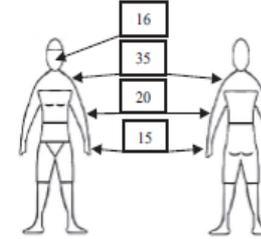
Male – Male Dyad



Male – Female Dyad

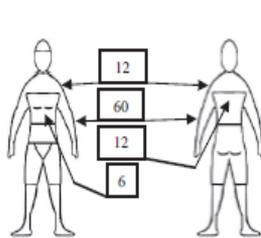


Female – Female Dyad

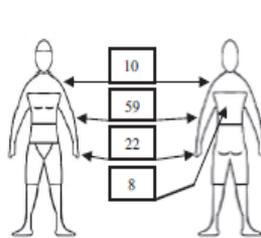


Female – Male Dyad

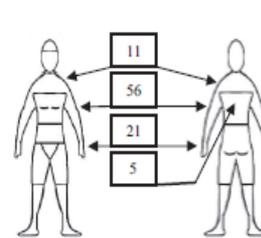
Fear



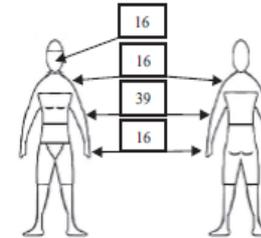
Male – Male Dyad



Male – Female Dyad

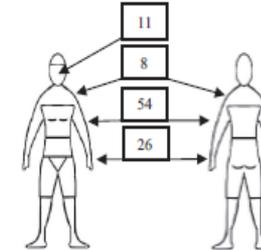
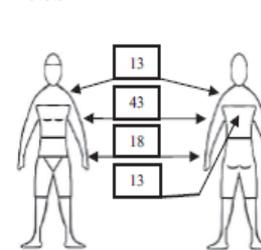
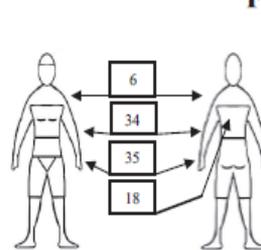
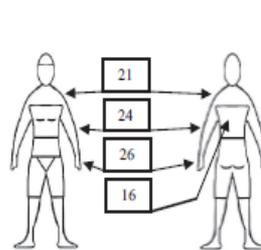


Female – Female Dyad



Female – Male Dyad

Happiness



Sadness

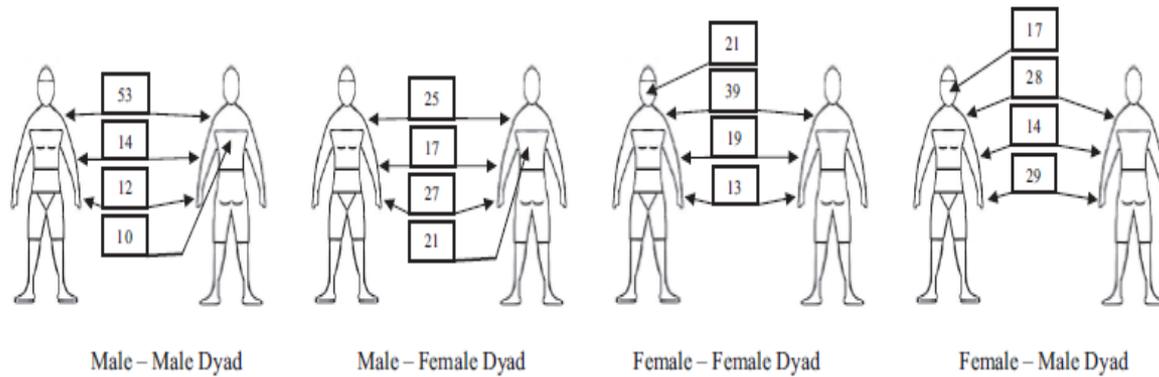
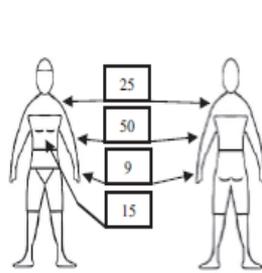
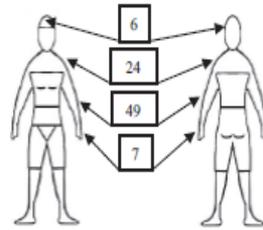


Figure 1. Location where and percentage of time decoder's body was contacted by encoder when emotions were accurately decoded. The figure on the left represents the front side, and the figure on the right represents the back side.

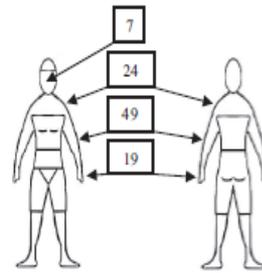
Disgust



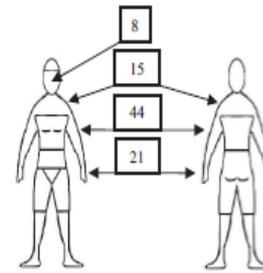
Male – Male Dyad



Male – Female Dyad

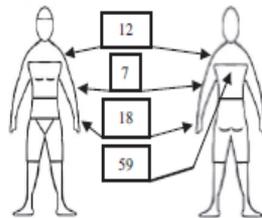


Female – Female Dyad

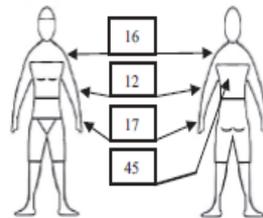


Female – Male Dyad

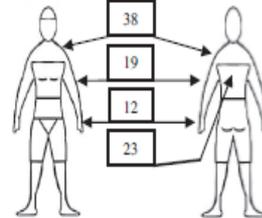
Love



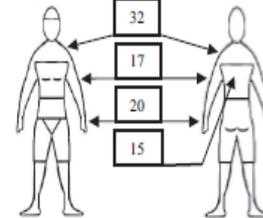
Male – Male Dyad



Male – Female Dyad

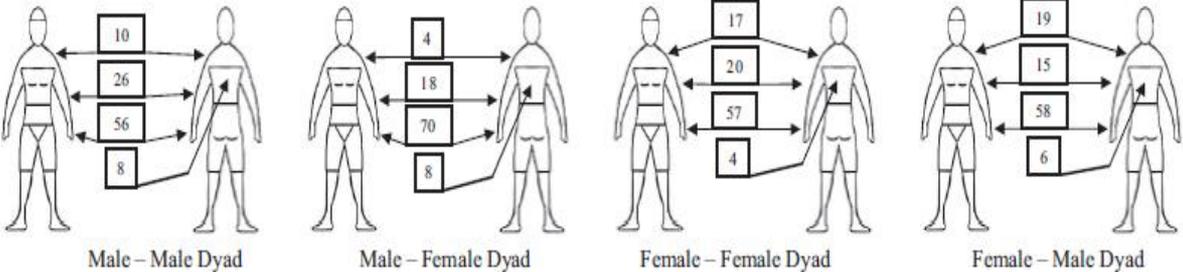


Female – Female Dyad



Female – Male Dyad

Gratitude



Sympathy

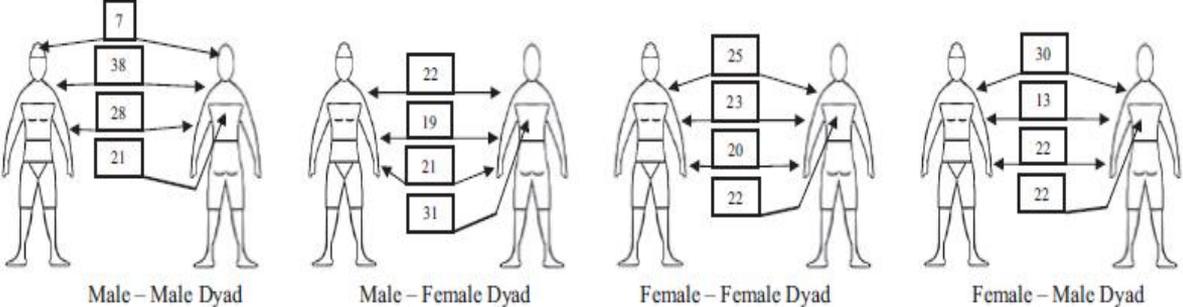


Figure 1. (continued)

La touch avoidance

- L'interesse per l'evitamento del tocco è aumentato negli ultimi tre decenni
- Jourard (1966) è stato il primo a identificare individui a cui non piace toccare altre persone e che trovano sgradevole il tocco di altri.
- L'evitamento del tocco non è semplicemente un indice di quanto si tocca o si evita di toccare, ma un segno di un atteggiamento profondamente radicato di una persona nei confronti del tocco (Andersen, 1999).
- La ricerca su questo argomento è stata effettuata (sino ad ora) utilizzando strumenti che avevano una gamma piuttosto limitata riguardo al contatto, il più delle volte il tocco nello stesso sesso e il tocco nel sesso opposto (Andersen, e Leibowitz, 1978)

Una più ampia gamma di contesti relazionali

- Personalità correlate con la touch avoidance: posizioni basse di dominanza sociale, forti nel super-io e nel conformismo (Deethardt e Hines, 1983)
- E' stato trovato che gli evitanti del tocco hanno una minore autostima (Andersen et al., 1987).
- Gli evitanti del tocco sono meno loquaci e più apprensivi nei confronti della comunicazione in generale. Esiste una relazione tra il ridotto comportamento non verbale in cui troviamo il tocco e l'evitamento nel parlare (Andersen, E Leibowitz, 1978; Martin, e Anderson, 1993).



- **Per concludere**, i ricercatori con diversi quadri di riferimento teorici sembrano concordare sul fatto che l'evitamento del tocco sia legato ad un carente funzionamento sociale (Andersen, 1999).

Sviluppo del contatto

- La maggior parte dei ricercatori del comportamento dell'adulto rispetto al contatto fisico ha generalmente ignorato i possibili fattori di sviluppo nella formazione di questi atteggiamenti.
- Deethardt e Hines (1983) hanno suggerito che i primi modelli di comportamento tattile, cioè **la natura e il grado di contatto** tra i genitori e il bambino, può far prevedere le tendenze successive del bambino nel cercare o nell'evitare di toccare le persone al di fuori della famiglia.
- Fromme et al. (1989) hanno trovato che **la violenza e l'abuso fisico** da parte dei genitori nell'infanzia sono correlati con un basso livello di benessere rispetto al tocco in età adulta. Inoltre, essi hanno ipotizzato che tali esperienze durante l'infanzia possono influenzare la ricerca del contatto fisico (ad esempio Fromme et al. 1986, 1989).
- Durante il primo anno del bambino, il tocco può influenzare **lo sviluppo fisico e cognitivo** (ad esempio, Carlson, 2005; Caulfield, 2000; Field, 2002; Schechter, e Combrinck, 1991; Catasta, e Muir, 1992; Field, T., & Schanberg, S. M. 1995), la salute e il senso di sicurezza nel bambino (ad esempio, Bowlby, 1969; Harlow, e Harlow, 1962; Spitz, 1946; Trevarthen, & Aiken, 2001).

Teoria Funzionale

- Rispoli (1996) sostiene che il **Contatto** è un **bisogno** primario dell'uomo che si soddisfa nel ripetersi più volte delle diverse esperienze di tocco, contatto, coccola e massaggio per tutta la vita. Nell'età adulta l'esperienza teorizzata di Contatto viene ad essere una capacità identificata come Funzionamento di Fondo.
- Montagu (1986) sostiene che il contatto fisico è il modo più semplice della madre di comunicare affetto al suo neonato, e che la privazione o la soddisfazione dei **bisogni tattili** durante l'infanzia e l'adolescenza **influenza la qualità dell'attaccamento** e il successivo sviluppo sociale del bambino.

Teoria dell'attaccamento (misura della relazione/legame)

- Bowlby (1969) ha definito l'attaccamento come un legame d'affetto diretto verso un individuo specifico. Una volta che il bambino è in grado di muoversi, è possibile osservare comportamenti che segnalano la formazione di legami affettivi , incluso **lo spostarsi verso e lo stare vicino** al genitore o il caregiver principale.
- Bartolomeo e Horowitz (1991) hanno sviluppato un questionario che descrive gli stili di attaccamento:
 - Sicuro
 - Preoccupato
 - Evitante di tipo Distanziante/Svalutante
 - Evitante di tipo Timoroso



I QUATTRO STILI DI ATTACCAMENTO DELL'ADULTO

Modello del Sé

(Livello di Dipendenza)

		Modello del Sé	
		Positivo (Bassa Dipendenza)	Negativo (Alta Dipendenza)
Modello dell'Altro (Livello di Evitamento)	Positivo (Basso Evitamento)	Riquadro 1 Sicuro A proprio agio con l'intimità e autonomo	Riquadro 2 Preoccupato Iperdipendente e preoccupato per le relazioni
	Negativo (Alto Evitamento)	Riquadro 4 Distaccato/Svalutante Negazione dell'importanza dell'attaccamento, rifiuto dell'intimità e della dipendenza	Riquadro 3 Timoroso Timore dell'attaccamento e dell'intimità. Evitamento sociale

Nello studio di Brennan, Clark e Shaver (1998) i soggetti sicuri e preoccupati hanno ottenuto un basso punteggio rispetto **all'evitamento del tocco**, mentre il contrario è vero per le persone ansiose/preoccupate ed evitanti.

Tipi di tocco sociale

- Le principali forme di contatto piacevole, non di tipo sessuale tra persone, possono essere divise in categorie.
- Il tocco può essere definito semplice *simple touch* quando riguarda un contatto breve e intenzionale su una parte del corpo relativamente piccola del ricevente durante un'interazione sociale; la persona che tocca la spalla di un cameriere per chiedergli qualcosa oppure una persona che aiuta una signora anziana a salire sull'autobus.
- Il tocco prolungato *protracted touch* riguarda un contatto pelle a pelle più lungo e spesso reciproco tra due individui e solitamente include una pressione per esempio abbracciare, stare mano nella mano o coccolare.
- Infine la terza categoria chiamata tocco dinamico (*dynamic touch*) consiste in un movimento continuo di contatto sulla pelle da un punto ad un altro, di solito ripetitivo come per esempio accarezzare, massaggiare, coccolare.

Tocco semplice e compliance

- È stato scoperto che il tocco nei rapporti sociali porta un incremento di piacere rispetto a una persona o un luogo, e comporta una maggior fiducia e l'adattamento avviene più facilmente.
- Per esempio, una stretta di mano da parte di una bibliotecaria incrementa l'impressione favorevole della biblioteca (Fisher et al. 1976), il tocco di una commessa aumenta la vendita in un negozio (Hornik 1992), e il tocco può anche migliorare il grado di attrazione di chi tocca (Burgoon et al. 1992).
- I ricevitori di un tocco semplice sono più propensi ad essere compiacenti o altruisti: restituiscono dei soldi dimenticati in una cabina telefonica (Kleinke 1977), spendono più soldi in un negozio (Hornik 1992), lasciano una mancia più sostanziosa (Crusco and Wetzel 1984), oppure offrono una sigaretta (Joule and Gueguen 2007).
- **L'incremento del grado di compiacenza o generosità in questi studi mostra che contatti sociali elementari possono potenzialmente essere una base di fiducia e cooperazione negli scambi futuri.**

Differenze sessuali nell'essere toccati

- Le differenze sessuali emergono frequentemente negli studi sul tocco. In uno studio in ospedale, l'85% dei pazienti toccati, ma solo il 53% di pazienti non toccati, hanno risposto positivamente nei confronti dell'ospedale e del suo personale. Quelli toccati apparentemente recuperavano più velocemente.
- Ad ogni modo, in uno studio più attento controllato dai ricercatori Fisher e Gallant, i risultati includono anche il sesso delle persone che sono state toccate. Le donne che erano toccate riportavano meno ansia riguardo l'operazione piuttosto che le donne non toccate, ma gli uomini che erano stati toccati riportavano più ansia. Le donne toccate si allungavano e toccavano la mano dell'infermiera più degli uomini, e tendevano ad avere la pressione del sangue più bassa nelle stanze da ricovero, mentre gli uomini toccati avevano valori più alti.
- I ricercatori suggerivano che essere toccati poteva far sentire gli uomini più vulnerabili e più dipendenti.

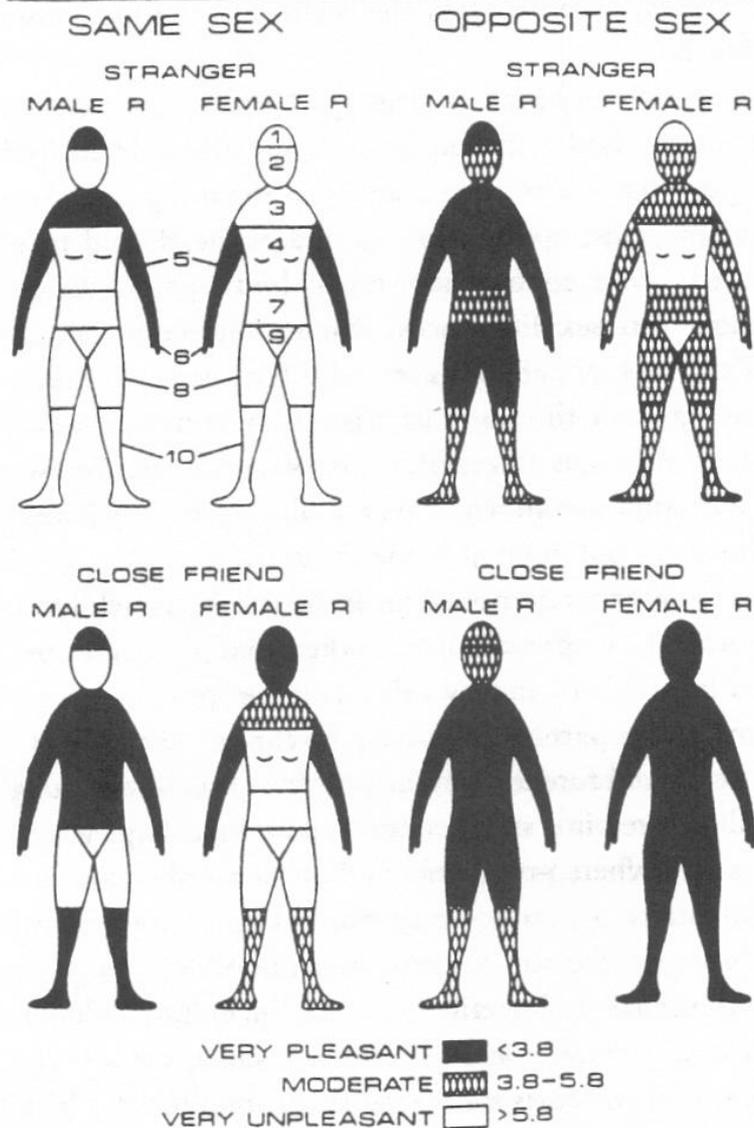
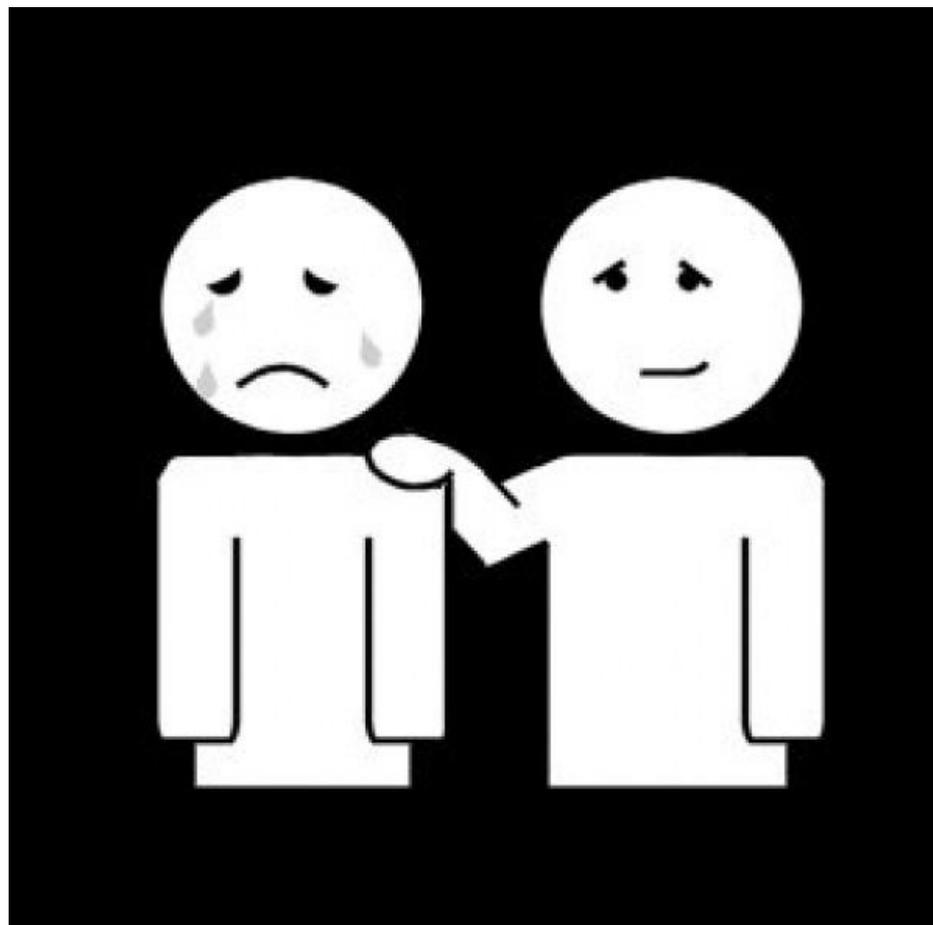


Figure 2.1
 Sidney Jourard's diagram for coding body parts touched. From
 Nguyen, T., Heslin, R., and Nguyen, M. L. (1975). The meanings of
 touch: Sex differences. *Journal of Communication* 25: 92-103 and
 Nonverbal Communication, *Sage's Annual Review of Communication*.

- Far sentire all'altro che siamo con lui



- Aiutare nella regolazione emotiva



- Far sentire “Sei importante per me”



- E molto altro ancora! Quindi proviamo!

Bibliografia

- Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (2008). *Pragmatica della comunicazione umana: studio dei modelli interattivi, delle patologie e dei paradossi*. Astrolabio.
- Barnett, K. (1972). A theoretical construct of the concepts of touch as they relate to nursing. *Nursing research*, 21(2), 102-109.
- Geldard, F. A. (1960). Some neglected possibilities of communication. *Science*.
- Field, T. (2001). Massage therapy facilitates weight gain in preterm infants. *Current Directions in Psychological Science*, 10(2), 51-54.
- Hertenstein, M. J., Keltner, D., App, B., Bulleit, B. A., & Jaskolka, A. R. (2006). Touch communicates distinct emotions. *Emotion*, 6(3), 528.
- Hertenstein, M. J., Holmes, R., McCullough, M., & Keltner, D. (2009). The communication of emotion via touch. *Emotion*, 9(4), 566.
- Jourard, S. M. (1966). An Exploratory Study of Body-Accessibility¹. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(3), 221-231.
- Rispoli, L. (2004). *Esperienze di base e sviluppo del sé. L'evolutiva nella psicoterapia funzionale* (Vol. 115). FrancoAngeli.
- Andersen, P. A., & Leibowitz, K. (1978). The development and nature of the construct touch avoidance. *Environmental psychology and nonverbal behavior*, 3(2), 89-106.
- Guerrero, L. K., & Andersen, P. (1999). Public touch behavior in romantic relationships between men and women. *The nonverbal communication reader*, 202-210. Deethardt, J. F., & Hines, D. G. (1983). Tactile communication and personality differences. *Journal of Nonverbal Behavior*, 8(2), 143-156.
- Fromme, D. K., Jaynes, W. E., Taylor, D. K., Hanold, E. G., Daniell, J., Rountree, J. R., & Fromme, M. L. (1989). Nonverbal behavior and attitudes toward touch. *Journal of Nonverbal Behavior*, 13(1), 3-14.
- Schoendorff, B., & Bolduc, M. F. (2014). You, Me, and the Matrix: A Guide to Relationship-Oriented ACT. *The ACT Matrix: A New Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings and Populations*, 57.