

Il linguaggio segreto del corpo



Antoni  Meridda

Introduzione

In teoria, tutti sappiamo di che si parla qui: il linguaggio del corpo è l'insieme di segnali che facciamo per far capire qualcosa a qualcuno, come un sorriso, un gesto di saluto con la mano, annuire. Giusto? **Sbagliato!**

Ecco il primo segreto che nessuno ti ha detto sul linguaggio del corpo: non dipende dalla tua volontà, anzi spesso “rivela” agli altri ciò che vogliamo tenere nascosto, come la timidezza, il disprezzo, il disgusto.

Allora a cosa serve, oltre a farci rischiare figuracce terribili? Quando si è evoluto, milioni d'anni fa, comunicare aveva un senso molto diverso. Chi lanciava un segnale non voleva nascondere nulla, al contrario voleva che l'altro lo capisse subito. Un sorriso indicava amicizia verso uno sconosciuto, e basta, e non aveva scopo di ingraziarcì l'altro.

Ho detto che il linguaggio del corpo non è controllato dalla nostra volontà. Che significa? Sorridiamo quando vogliamo farlo, ma l'espressione sarà spesso falsa. Il **vero** sorriso si fa quando siamo allegri, ed è molto più raro. Possiamo simulare un gesto non vero, e talvolta essere del tutto convincenti, ma quel che più conta sono i gesti **incontrollati** che facciamo. Questi sono del tutto impossibili da bloccare, quantomeno a lungo. Possiamo trattenere un sorriso, ma i nostri occhi ci tradiranno. Possiamo fingerci sicuri, ma altri segnali dimostreranno che non lo siamo (ad esempio arrossire, sudare, sbattere spesso le palpebre).

Lo scopo del linguaggio del corpo è dire sempre la verità, solo la verità, nient'altro che la verità!

E peggio per noi, se non vogliamo farlo.

Sommario

Fuori controllo pag. 4

Ti piaccio? Mi detesti? Ti irrita? pag.6

La forza del branco Pag.9

Passo carrabile! Pag.11

Conclusioni pag.13

Perché non possiamo controllarci?

Il nostro cervello è il più complesso di tutto il mondo animale ed è formato da 3 strati, “incapsulati” uno nell'altro come le bambole matrioska. Partiamo dallo strato più interno:

- un cervello primitivo, comune a tutti i vertebrati. Per i rettili e gli anfibi, costituisce la totalità del cervello. Per noi, è la parte che regola le funzioni automatiche e istintive del corpo
- un cervello paleomammifero, comune a tutti i mammiferi. Avvolge il cervello primitivo, dando nuove funzioni elaborate, come lo scegliere, il comprendere, il reagire, le emozioni complesse (amore, odio, tristezza)
- una corteccia cerebrale, prerogativa dei mammiferi più evoluti, come i primati (le scimmie e noi), i carnivori (cani e gatti), i cetacei (balene e delfini). Questa è sede di funzioni ancora più complesse, come il ragionamento, la riflessione, la comprensione di problemi difficili

Più un cervello è “interno” più sono antiche le funzioni che governa. Per questo il cervello primitivo tiene il corpo in vita, facendo funzionare cuore, polmoni, stomaco e così via. Il cervello paleomammifero regola le reazioni muscolari, gli istinti profondi, le emozioni. E l'ultima parte, la corteccia, decide cosa pensiamo e come.

Quando proviamo un'emozione non attiviamo la corteccia, mentre

mettiamo in atto gli altri 2 cervelli.

Siccome il cervello primitivo è il più importante (possiamo sopravvivere anche se siamo stupidi o depressi. Ma non se il cuore non batte), è quello “più rapido”, cioè quello in cui la priorità è più alta.

Il primo ad attivarsi è il cervello primitivo, poi il paleomammifero, e solo infine la corteccia. Se proviamo un'emozione il cervello primitivo scatenerà una reazione automatica. Per esempio, vediamo una cosa divertente, siamo allegri, il cervello primitivo si attiva e manda un segnale ai muscoli: ridere.

Immaginiamo di essere ad una riunione di lavoro. La corteccia cercherà di bloccare la risata, ma attivandosi più tardi potrà smorzarla, e non ad eliminarla. Riusciremo a trattenere il sorriso, ma qualcosa passerà. Magari avremo la tipica faccia “divertita”. Un segnale, anche se piccolo, passa sempre.

Ecco perché è utile e importante conoscere il linguaggio del corpo: tramite esso possiamo sapere e capire cosa l'altra persona sta **realmente** provando!

Ti piaccio? Mi detesti? Ti irrito?

I segnali che facciamo vanno distinti se son fatti dal volto o dal corpo. I più autentici sono quelli del corpo, poiché sappiamo che gli altri ci guardano in faccia, e quindi abbiamo imparato a dissimulare cosa proviamo. Il corpo però è un'altra faccenda. Come sono i tuoi piedi in questo momento? Lo sai o devi pensarci?

Scommetto che devi controllare, perché non ne hai un controllo cosciente. Con questo non voglio dire che non hai idea se sei in piedi o seduto, ma magari non ti rendi conto se sono vicini, se un piede è sull'altro, se hai le caviglie incrociate e così via. Queste sono posture automatiche, scelte dal tuo cervello primitivo per farti sentire a tuo agio. E **dicono sempre la verità!**

Esistono tre tipi di segnali: di gradimento, di tensione, di rifiuto.

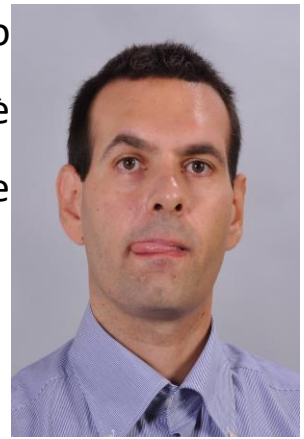
Cominciamo con quelli più piacevoli, di gradimento. Li facciamo in automatico quando siamo contenti (proviamo gioia), interessati e/o incuriositi, attratti (ad esempio dal cibo o da qualcuno).

Sono i segnali che speriamo di vedere negli altri quando hanno a che fare con noi.

Iniziamo con il viso. Sai qual è l'organo sensoriale deputato al piacere? Proprio quello: la lingua. È quello a cui hai pensato? ;-)



Il gusto è da sempre associato al bene, infatti quando qualcosa ci piace tendiamo a leccarci le labbra. Questo è un segnale pressoché inequivocabile, nessuno si lecca le labbra quando prova disgusto per qualcosa!



Parlando del corpo i segnali sono tantissimi, ma possiamo riassumerli in un comportamento: essere simili all'altro. Questo si fa con gesti che tendono ad aprirsi, avvicinarsi, copiare la postura, i gesti. Quando siamo “in sintonia” con qualcuno, lo facciamo in modo naturale. Tipici segni sono l'avvicinarsi, il guardare in faccia, l'avere posture “aperte” (cioè senza braccia e gambe incrociate). Vuoi fare amicizia in fretta con qualcuno? Copia i suoi gesti e le sue posture. Provare per credere!!

Passiamo ai gesti di tensione. Notarli significa che qualcosa che hai detto o fatto non sta andando bene!

Partiamo dal viso. Il segnale più vicino alla tensione è la fronte. Quando ci grattiamo la fronte, è segno che abbiamo dubbi, pensieri contrastanti ecc.

Per quel che riguarda il corpo, i segnali di tensione sono noti a tutti: battere con le dita su un tavolo, rosicchiarsi le unghie.



I segnali di tensione sono molto utili, perché ci avvisano che stiamo andando in una situazione indesiderata. Devi stare sempre con gli occhi aperti e stai all'erta: se li noti, cambia subito argomento, o se non puoi cerca un modo per tranquillizzare l'altro o finirà per chiudersi.

E a quel punto, te lo sei giocato...

Infine i segnali di rifiuto. Se li noti, c'è poco da fare: hai fatto un errore.

Sul viso, il segnale più forte è il prurito insistente, spesso se concentrato nella zona del naso.

Quando siamo infastiditi, arricciamo il naso, e un'espressione che rende bene è “c'è puzza di bruciato!”. Per noi umani, l'olfatto è un senso minore, che non serve molto ad orientarsi, quanto a sentire odori piacevoli e/o viceversa spiacevoli. In definitiva, attento: il naso è un segnale forte.

E ti dirò di più. Se chi si gratta il naso sta pure parlando, fai bene attenzione, perché è probabile



che stia mentendo! Pinocchio non è solo una favola. Quando mentiamo il nostro corpo si ribella, non gradisce questa cosa, e un modo per farlo sapere a tutti è grattandosi il naso.



Per il corpo, i segnali di pericolo sono esattamente

opposti a quelli di gradimento. Se quelli erano basati sull'aprirsi, avvicinarsi, copiare, questi sono sul chiudersi (braccia e gambe incrociate), spostare l'attenzione, allontanarsi, guardare altrove e insomma, negare la presenza dell'altro.

Se li noti, attenzione: hai fatto un errore! Prendine atto, e cerca di rimediare. Negare l'evidenza non aiuta, quindi non far finta di nulla, ma trova una soluzione, è molto più utile.

La forza del branco

Una delle caratteristiche più note della nostra specie è la socialità. Siamo la specie più affettuosa della Terra: viviamo in agglomerati con milioni di individui, stiamo a raduni con migliaia di noi in spazi ristretti, accettiamo di lavorare in pochi metri a contatto con gli altri. Se si mettesse un'altra razza del pianeta nelle stesse condizioni, si assisterebbe a zuffe continue.

Vivere in gruppo ci piace, ma anche noi abbiamo limiti: a nessuno piace quando è costretto a farlo, specie con perfetti sconosciuti.

Abbiamo bisogno di un territorio personale, e in certi casi questo possesso si estende anche a oggetti, come l'automobile, o a persone, come il partner.

Quali gesti compiamo per marcare il nostro territorio? Il più automatico è mettersi in mostra, “allargandoci”. Questa si chiama **dimensione psicologica**. Ad esempio parliamo con le gambe larghe e i pugni sui fianchi, o se stiamo seduti teniamo le gambe larghe a indicare che comandiamo noi. Sono gesti minacciosi e spesso aggressivi, che facciamo d'istinto.



Poi c'è il contatto. Quando qualcosa o qualcuno ci piace, lo tocchiamo per indicare che è nostro.

Esempi in questo senso sono il mettere il braccio sulla spalla dell'amico, o, camminare abbracciati tra partner.

Ricorda bene la tempistica: non serve a nulla vedere un gesto dopo alcuni secondi. O lo “becchi” al momento, o non serve a nulla. La velocità con cui il cervello reagisce alla situazione è di circa un secondo, quindi un sorriso a metà ha senso appena lo vedi, non un attimo dopo.

Tienine conto. E, nel dubbio, chiedi sempre, non affidarti solo al tuo sesto senso!

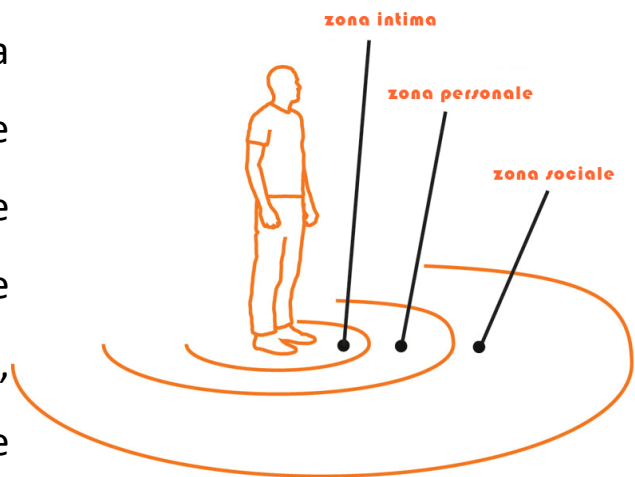
Passo carrabile!

Parliamo ora della distanza personale, o, come si chiama tra esperti del settore, la **prossemica**. Tutti abbiamo una distanza personale, che dipende per dimensioni dal **gradimento** che abbiamo per qualcuno. Per esempio, ci piace essere abbracciati dal partner, mentre detestiamo che sia uno sconosciuto a farlo.

Possiamo assimilare questo spazio a una sorta di **bolla** che ci circonda. Questa si amplia o si restringe in base alla situazione, a dove siamo, a cosa proviamo e a chi ci circonda. È ovvio che in discoteca avremo uno spazio personale diverso rispetto a quando stiamo facendo la doccia.

Distinguiamo quattro zone:

- zona intima. La più piccola ma la più importante, è quella che ci circonda, che può essere oltrepassata solo dalle persone intime, come partner, figli, genitori e amici strettissimi, e basta. All'incirca, è come una sfera che arriva a meno di mezzo metro intorno a noi
- zona personale. A questa distanza teniamo gli amici con cui abbiamo poca confidenza, i colleghi di lavoro, le persone che conosciamo ma di cui non ci fidiamo tanto, come il giornalista, il fornaio e simili. È



simile alla distanza cui arriviamo stendendo un braccio

- zona pubblica. È più ampia, ed è quella in cui teniamo gli sconosciuti con cui entriamo in contatto per alcuni attimi, come i vicini di ristorante, o chi incontriamo al lavoro. Arriva alla distanza doppia rispetto alle nostre braccia
- zona esterna. Riguarda tutti gli altri, è la distanza “oltre spazio” e arriva a oltre 3 metri da noi. Se non ci sono condizioni particolari (discoteca, metropolitana o simili) teniamo a questa lontananza tutti coloro che non conosciamo e con cui non vogliamo avere a che fare

La bolla prossemica dipende poi dalla cultura, dal sesso, dal livello sociale. Nota sempre i segnali di gradimento, tensione o rifiuto, e regolati in base ad essi per sapere se è meglio fare un passo in più o in meno verso l'altra persona: non tutti abbiamo la stessa bolla prossemica.

Conclusioni

Bene, spero ti sia divertito/a a leggere questo ebook.

Chiaramente ha come scopo solo farti capire come funziona, cosa si cela e quant'è interessante il linguaggio del corpo, e quanto può essere utile, oltre che appassionante, conoscerlo meglio.

Spero ti abbia interessato la lettura di questo piccolo manuale, e di poterti un giorno incontrare di persona, magari a uno dei miei corsi.

A presto!

Antonio Meridda

antoniomeridda.com