

contatto → psico

SEGNALI IN CODICE

Sono quelli del corpo che, in realtà, dicono più delle parole. Vuoi scoprire il loro significato nascosto? Qui trovi una *Cosmoguida* per deciptare gesti e sguardi in quattro momenti topici. Per avere una marcia in più con lui. Con i colleghi. Con gli amici

di Francesca Allegri

■ Capita spesso. Vedi una persona per la prima volta e sai all'istante se la ami o la odi. Non dipende dal colore dei suoi occhi (anche se il collega che hai appena incrociato al caffè ha uno sguardo alla Josh Holloway), ma da quello che il suo corpo comunica al tuo. Dalle "good vibrations" che trasmette. È una strana alchimia che trova conferme nelle ricerche delle università più prestigiose del mondo. Secondo i dati, infatti, in un dialogo fra due persone i messaggi sono trasmessi solo per il 7 per cento dalle parole. Il resto affiora dal tono della voce (il 38 per cento) e dal linguaggio del corpo (ben il 55 per cento). Ecco perché, se vuoi davvero capire le intenzioni di chi ti sta di fronte, devi concentrarti sui suoi gesti. Che, a sentire gli esperti, sono numerosissimi, circa 700mila. Se guardi come muove le mani e accavalla le gambe puoi smascherare una bugia o prevedere quale sarà la sua prossima mossa. «Saper leggere i segnali del corpo aiuta nel privato come sul lavoro», osserva Francesco Padrini, psicoterapeuta specializzato in tecniche psicocorporee e autore del libro *Il linguaggio segreto del corpo* (De Vecchi Editore, € 21). «Tutti noi facciamo attenzione alle parole, scegliamo con cura le più adatte e interpretiamo le sfumature di quelle altrui. Eppure riguardo ai messaggi più "fisici" siamo veri analfabeti. Un grande errore perché, se il vocabolario cambia di Paese in Paese, il modo in cui ci muo-

viamo è universale». Dunque, se vuoi diventare una brava interprete di questo slang variegato e particolare, basta un po' di pratica. Una volta acquisiti gli elementi base, saprai "tradurre" gesti e sguardi in tempo reale.

AL PRIMO APPUNTAMENTO LUI HA LE PUPILLE... DILATATE

Non c'è dubbio: vuole proprio te

Hai giocato bene le tue carte e finalmente lui si è deciso a invitarti per un aperitivo. Ora che ce l'hai davanti, però, vorresti davvero capire quali sono le sue intenzioni. È interessato a te o è a caccia di un one night stand?

SEMAFORO VERDE «Se tenta di penetrare la tua "bolla virtuale" il gioco è fatto», dichiara Roberto Tassan, psicosociologo e autore di *Per una semantica del corpo. Segni, segnali e linguaggi non verbali* (FrancoAngeli, € 19). «No, non stiamo parlando di sesso. Significa che cerca di invadere lo spazio intorno a te, quello che apri solo alle persone care. Si avvicina perché vuole leggere i segnali inviati dal tuo corpo e, ti sembrerà strano, sentire il tuo odore. È dimostrato che l'attrazione fra partner dipende molto dalla compatibilità dei loro feromoni, in altre parole dalla somiglianza degli odori che emanano. Oggi la scienza l'ha dimostrato, ma il nostro corpo lo sa fin dalla preistoria. Ecco perché cerchiamo di avvicinarci a chi ci piace. Non finisce qui. Anche le pupille sono un buon segno rivelatore. Ogni volta >

PER SAPERNE DI PIÙ

- *I linguaggi del corpo* di Samy Moicho (Red Edizioni, € 10). Un manuale scritto da un mimo e ricco di foto che ti mostrano come capire meglio gli altri.
- *Il gestibolario* di Michele Dallagà (Morellini Editore, € 11,90). Scopri in modo divertente come destreggiarti a ogni latitudine.
- *Il linguaggio del corpo e la sua osservazione nell'ambito del primo colloquio* di Rosaria Mastrone (Lampi di Stampa, € 13,70). Ideale per chi vuole cambiare lavoro.
- *Il linguaggio emozionale del corpo* di Roger Fiammetti (Edizioni Mediterranee, € 21,50). Un utile aiuto per liberarti dai blocchi emotivi.

UN TIC PER OGNI PENSIERO

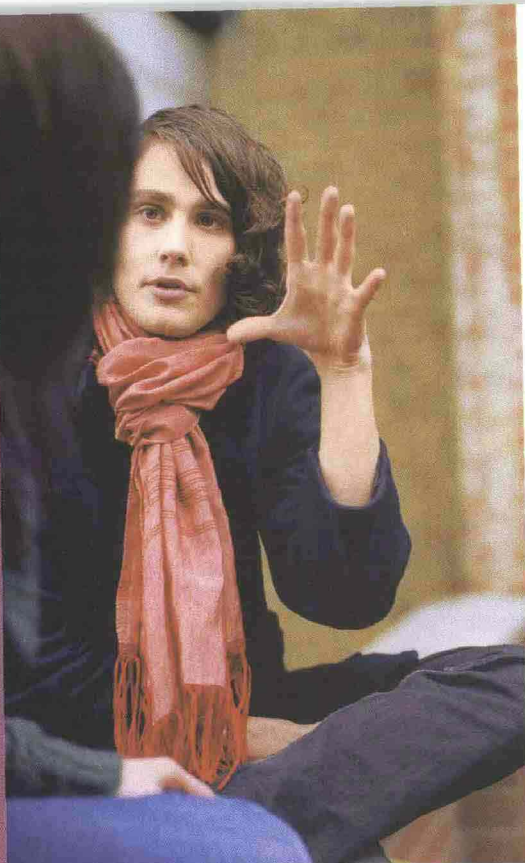
Al cellulare ti attorcigli i capelli sul dito. In corridoio vai avanti e indietro. Ogni gesto parla di te e svela le emozioni.

■ Più ti tocchi il capo, maggiore è la tensione per un pensiero fisso o una scadenza. Quando ti gratti la testa, senti il bisogno di raccogliere le idee e di ritrovare energia.

■ Mordicchi sempre il capuccio della penna? È un modo di scaricare stress e aggressività. Il tuo bersaglio preferito è l'interno delle guance? Sei cauta e riflessiva. Se prendi di mira le unghie hai problemi a gestire la rabbia: invece di sfogarti sugli altri, lo fai su te stessa.

■ Passeggi avanti e indietro perché c'è qualcosa che ti preoccupa? È un ottimo metodo per prendere di petto la situazione e per trovare una chiave di volta. Inoltre dimostri agli altri che sei una persona attiva e decisionista.

■ A casa, in ufficio, per strada, non fai altro che lasciarti la chioma e arrotolare le ciocche sulle dita. Lo sai che questo gesto è un modo per dirti: «Mi voglio bene»? Ricorda le carezze del papà sulla testa della figlia.



contatto → psico

le gambe e tiene un piede con il tallone sollevato è davvero ai blocchi di partenza. Pronto a fuggire da te».

CONTROMOSSA «Ne sei più che convinta: voi due potreste formare una coppia perfetta. Allora, faglielo capire», invita Tassan. «Se ti sembra a caccia di rassicurazioni, mostrati decisa anche nel linguaggio. Usa parole come voglio, posso, sono certa che... Se, invece, è un romantico in cerca della favola, muoviti in modo studiato e lento, ne rimarrà sicuramente affascinato».

IL NUOVO CAPO TI SALUTA APRENDO LE BRACCIA

Gli piaci e apprezza ciò che fai. Sono due anni che lavori in quella società e di risultati ne hai ottenuti tanti. Compresi i complimenti del direttore per la tua abilità di fare gruppo. Ora, però, è arrivato un nuovo boss e non sai se ti vuole al suo fianco o se pensa di lasciarti in panchina.

SEMAFORO VERDE «La mattina, salutandoti, alza leggermente le braccia e le allarga: significa che è felice di vederti. È un gesto antichissimo impresso nel nostro codice genetico. In passato serviva a dimostrare agli altri che non si portavano armi alla cintura. Oggi rivela che il tuo superiore non ha intenzione di giocarti brutti tiri alle spalle», spiega Tassan. «Quando ti parla muove le mani in modo spontaneo, lento e con movimenti rotondi? Sta certamente dalla tua parte. Al contrario, chi è in imbarazzo o ha paura di tradirsi "congela" questa parte del corpo. Un ultimo indizio positivo: la bocca socchiusa esprime la disponibilità a ricevere, ad ascoltare, ovvero a "bere" tutto ciò che viene detto da altri. Dunque, se il tuo scopo è ottenere una promozione, conviene muoverti e darti da fare».

SEMAFORO ROSSO «Un capo ostile ha sempre lo sguardo velato, un po' assente, come se ti guardasse da una certa distanza. Porta gli occhiali e se li sfilava nel corso della conversazione? Probabilmente non vuole vederti né af- ➤

che proviamo interesse per una persona si dilatano in modo da ricevere più luce e aumentare, così, la loro capacità visiva. Misurarne il "diametro" sarà un pretesto per guardarlo meglio negli occhi e più da vicino».

SEMAFORO ROSSO «Il suo sguardo è un po' troppo vispo, sembra proprio che non riesca a concentrarsi sul tuo viso. E si sposta volentieri non appena vede passare una minigonna. Evidentemente cerca soltanto un'avventura (sempre meglio saperlo prima!). È molto più affascinato dalla voglia di conquista che da te», rivela Roberto Tassan. Ma gli indizi da prendere in considerazione possono essere anche altri. «Si tocca continuamente i polsi, le guance, il collo: questi sono tipici gesti di autocontatto. Da un lato sembrano carezze rassicuranti (potrebbe essere un timido), dall'altro però assomigliano tanto a barriere difensive, tutt'altro che promettenti. A cena le sue labbra si arricciano e sulle sopracciglia compaiono piccole rughe. Le cose non stanno andando come vorrebbe. Se, poi, dondola

LA BOCCA SOCCHIUSA È UN CHIARO MESSAGGIO DI DISPONIBILITÀ ALL'ASCOLTO.

contatto → psico

SE LA VICINA DI SCRIVANIA TIENE I PALMI DELLE MANI APERTI E VERSO L'ALTO, È UNA DI CUI PUOI FIDARTI.

frontare l'argomento che gli metti davanti», segnala Tassan. «Alle tue richieste di aiuto risponde girando il corpo da un lato e irrigidendo il busto: cerca una via di fuga e si prepara alla ritirata. Se, poi, siede con le gambe divaricate mettendo in mostra tutta la sua "virilità", vuole intimidirti. Proprio come gli animali, esprime il desiderio di dominare. Infine, ti congeda sfregandosi le mani, come se le stesse lavando: attenta, è un Ponzio Pilato».

CONTROMOSSA «Per neutralizzare un capo nemico è fondamentale sintonizzarsi su di lui», suggerisce ancora Tassan. «Si appoggia allo schienale della sedia? Fallo anche tu. Parla a bassa voce? Imitalo. Ripete spesso le stesse parole? Inseriscine una anche nel tuo discorso. Si convincerà che siete più simili di quanto non pensasse».

LA COLLEGA TI RAGGIUNGE E SI SIEDE DI FIANCO A TE

Comunica grande collaborazione

Siete compagne d'ufficio e, tra un file e l'altro, vi scappa qualche battuta su quella vostra collega "brava solo lei". Tra voi c'è feeling, ma sei sicura che lei sia un'amica? O la sua è una strategia per renderti inoffensiva?

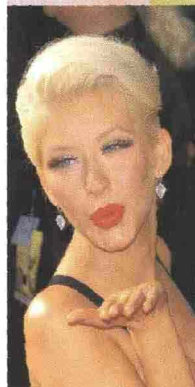
SEMAFORO VERDE «La collega alleata, quando incrocia il tuo sguardo sorride in modo aperto e spontaneo e, quella volta che hai risposto male al capo, si è messa fisicamente fra voi come a farti da scudo. E ancora, se tiene le mani bene in vista con i palmi aperti e i polsi rivolti verso l'alto, significa che si fida, è onesta e disponibile ad aiutarti», sostiene Francesco Padrini. «Se avete un lavoro da fare si siede di fianco a te, mai dall'altra parte della scrivania. Ti dimostra che non intende porre barriere tra voi. A volte tiene la mano chiusa contro la guancia con l'indice puntato in alto verso la tempia a indicare che sta seguendo quello che dici. Se, poi, ruota gli occhi verso destra è capace di grandi intuizioni. Il suo sguardo ➤



POSE DA STAR

Ecco quella preferita da Paris Hilton: sguardo da gatta e mano appoggiata su un fianco. Il gomito ad angolo è un chiaro segno di sfida: l'ereditiera più chiacchierata d'America dimostra che è pronta a tutto. Anche a far fronte all'ennesimo gossip, senza battere ciglio o temere per la sua carriera.

Paris Hilton



Bocca a cuore e una mano appoggiata sotto al mento come se soffiasse via un bacio. Christina Aguilera, neo mamma di Max Liron, gioca con i fotografi. Il gesto ricorda i tempi in cui la cantante faceva parte del club di Topolino. Il suo sguardo, però, è super hot... perché ora è una vera donna.

Christina Aguilera



Playboy l'ha definita il corpo più sexy d'America e lo resta anche da incinta. Uno studio dell'Università di Cambridge ha confermato il parere del direttore Hugh Hefner: Jessica ha il migliore rapporto fianchi/vita. Ecco perché saluta con la mano alzata per spostare l'attenzione dalle curve al viso.

Jessica Alba



Nei video sfoggia mise very aggressive e un look superfemminile. Nella vita, però, Rihanna è più timida e riservata. Lo testimoniano le braccia che si chiudono davanti al corpo. È chiaro che la giovane cantante non si sente a suo agio al centro dell'attenzione e vorrebbe difendersi dai paparazzi.

Rihanna

contatto → psico

CHI SI
PORTA LA
MANO
ALLA
BOCCA
NON È
SINCERO.
MA CHI CI
POSA
UN DITO
SOPRA E
MOLTO
ESPLICITO.

do, infatti, tende istintivamente verso la parte destra del cervello, quella della creatività».

SEMAFORO ROSSO «È incoerente: dice che vuole aiutarti, ma batte il pugno sul tavolo. Ti chiede di fidarti di lei, eppure alza le braccia al petto tenendo i palmi rivolti verso di sé. È evidente che cerca di sembrare sincera, ma in realtà, coprendosi il corpo, occulta i suoi veri pensieri», prosegue lo psicoterapeuta. «Tra una parola e l'altra, porta la mano davanti alla bocca o si tocca il naso. Non ci sono dubbi: sta mentendo. Il primo è il gesto tipico del bambino che nasconde la bugia e vorrebbe impedire alle parole di uscirgli di bocca. Il secondo ha una spiegazione scientifica. L'imbarazzo altera leggermente la microcircolazione sanguigna della mucosa nasale. Il risultato? Un prurito lieve, ma incontrollabile».

CONTROMOSSA «L'unica via d'uscita è dimostrarle che può contare su di te», conclude Padrini. Come fare? «Quando le rivolgi la parola resta in piedi, sollevando appena il mento

e divaricando le gambe in segno di stabilità. Se poi ricorri al "noi", riuscirai a portarla dalla tua parte in maniera molto più efficace».

UN'AMICA DEL TUO LUI ALZA LE SPALLE APPENA TI VEDE

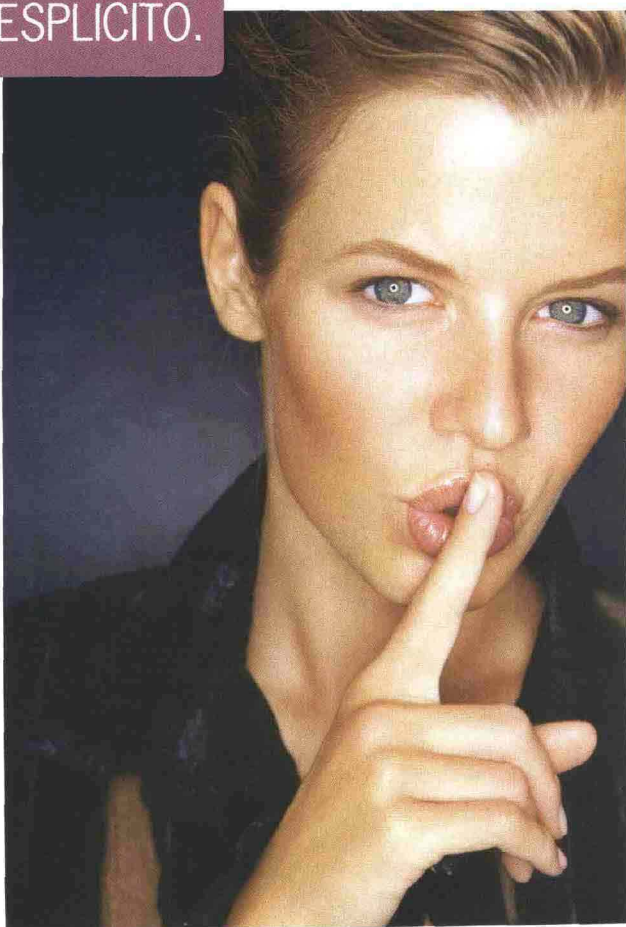
Sa che è l'ora di mettersi da parte

Si conoscono da una vita, da molto prima che tu entrassi sulla scena. Lei giura di essere come una sorella per lui, eppure alcuni suoi atteggiamenti ti sembrano un po' stonati o fuori luogo. Come le telefonate fiume che gli fa a ogni minima delusione d'amore.

SEMAFORO VERDE «L'amica del tuo fidanzato parla chiaro, gli dà una pacca sulla spalla e lo guarda dritto negli occhi, mai dal basso verso l'alto come farebbe una donna che vuole sedurre il maschio dominante? Non ci sono secondi fini perché con lui si comporta come un uomo. O, meglio, come un compagno d'avventura», riprende Francesco Padrini. «Se, poi, quando ti vede si infila le mani in tasca, sollevando leggermente le spalle, dimostra di capire che tu e lui formate un'autentica coppia e si rende conto di essere il terzo incomodo. Questo atteggiamento è tipico di chi non vuole imporre la propria presenza in nessun modo e si fa volentieri da parte».

SEMAFORO ROSSO «L'amica di lui tiene la testa inclinata verso la spalla tanto che sembra avere il torcicollo. È la posa della bimba che vuole convincere i genitori a comprarle i dolci. Ma in questo caso, cerca lo sguardo di lui per convincerlo a tornare single», avverte Padrini. «Quando ti parla tiene le mani sui fianchi e i gomiti in fuori. Come i gatti che rizzano il pelo per sembrare più grandi e forti, anche lei desidera farsi valere. O ancora, se ti sistema il colletto della camicia, si prova la tua Balenciaga o uno dei tuoi anelli significa che, inconsciamente, invidia tutto quello che possiedi perché è convinta che con lei farebbero una figura migliore. Fidanzato compreso».

CONTROMOSSA «Neutralizzare una potenziale rovina-famiglie non è difficile (ammesso che il tuo partner non ne sia attratto!), assicura Padrini. «Quando lei fa la sua apparizione, appoggia tu per prima le mani sui fianchi, inclina leggermente la testa in avanti e mostra i denti sfoderando un bel sorriso fasullo: da che mondo e mondo questa è la classica espressione di chi è pronto a combattere». □



www.cosmopolitan.it