

### **Dimmi come dormi... e ti dirò chi sei**

Durante il sonno, l'uomo reagisce al suo corpo e al suo cervello senza saperlo. In quel momento, volente o nolente, la sua posizione rivela limpidamente il suo vero carattere, o almeno disturbi caratteriali da cui egli cerca inconsciamente di liberarsi.

La posizione ideale teoricamente dimostrata è quella della persona che dorme completamente allungata e leggermente inclinata sul fianco. Tale posizione non disturba la circolazione del sangue, distende la colonna vertebrale, i muscoli e tutti gli organi, ed è segno di un buon equilibrio interiore. Le altre posizioni ci consentono di trarre conclusioni ben diverse.

La posizione fetale (gambe ripiegate verso il corpo, come nella posizione del feto) indica una natura timida, che teme di affrontare la vita quotidiana e le sue difficoltà. Questa posizione non giova alla salute. Chi invece dorme a pancia in su favorisce la circolazione, anche se, tendenzialmente, ha un carattere puntiglioso, irritabile (soprattutto se le gambe sono sollevate). Chi riposa sul ventre, magari con una gamba rialzata e con le braccia tese vicino alla testa è un egocentrico, che valuta troppo sé e, spesso, si dimentica delle esigenze degli altri, anche di chi gli sta vicino.

Chi stringe o abbraccia il cuscino rivela una profonda insicurezza, una paura di non farcela e uno spirito ancora legato alla figura genitoriale del sesso opposto (questa posizione non permette una buona attività onirica né una buona respirazione notturna). Infine, chi dorme con i pugni serrati, cova in sé un'aggressività che farebbe meglio a scaricare con dell'attività fisica, evitando così un accumulo che potrebbe portarlo ad azioni impulsive di cui finirebbe per pentirsi.

### **Toccarsi il mento**

Noi tutti ci tocchiamo ogni tanto il viso durante una conversazione, ma il numero delle volte in cui queste azioni vengono effettuate aumenta in maniera notevolissima quando si tenta di ingannare. Fra gli “autocontatti” preferiti dai mentitori troviamo: sfregarsi il mento, grattarsi un sopracciglio, toccarsi il naso, accomodarsi i capelli, coprirsi la bocca. In particolare due di queste azioni diventano frequentissime: toccarsi il naso e coprirsi la bocca. L’atto di coprirsi la bocca è piuttosto facile da interpretare: da essa stanno uscendo parole menzognere e il soggetto inconsciamente alza la mano, quasi volesse usarla come un bavaglio. Ecco, dunque, le dita a ventaglio sulle labbra, l’indice sul labbro superiore, la mano di fianco alla bocca. Ma occorre precisare che, se vediamo qualcuno effettuare questa copertura della bocca, ciò non significa che stia sicuramente mentendo. Che lo faccia è però più probabile che se tenesse le mani lontane dalla bocca. Quanto all’azione di toccarsi il naso, invece, sembra esserci una duplice spiegazione. Innanzi tutto, la mano che si alza per bloccare la menzogna viene deviata da quella parte del cervello che non può permettere che la copertura funzioni. E il naso è lì, convenientemente vicino. La mano non ha che da allungare di poco il suo movimento e continua così a coprire in parte anche la bocca. Non solo, quando arriva il momento della menzogna, si verifica un lieve aumento di tensione, che produce piccoli mutamenti fisiologici, alcuni dei quali incidono sulla sensibilità del rivestimento interno della cavità nasale, provocando una sensazione di leggero e inconsapevole prurito. A questo punto la mano, spesso senza che ce ne accorgiamo va a sfregare il naso.

### **La pettinatura e la barba**

La psicologia moderna è in grado di svelare le peculiarità del carattere nascoste dietro la pettinatura di un uomo o di una donna. La pettinatura arruffata, ad esempio, viene ritenuta sintomo di una certa confusione d'idee, quantomeno di mancanza di chiarezza. La pettinatura stravagante denota il desiderio di farsi notare a tutti i costi tipico di chi si sente in qualche modo "invisibile" agli altri. La pettinatura a spazzola per un uomo significa che il processo di attaccamento alla madre non è stato del tutto superato. Questo individuo manifesta nei confronti del mondo esterno un comportamento testardo, ostinato. I capelli pettinati all'indietro sono tipici di un uomo o di una donna intelligente oltre la media. La pettinatura in questo caso lascia scoperta una fronte dietro la quale fervono molti pensieri. Questa persona gioca a carte scoperte, sia nella professione che nei sentimenti. I capelli pazzi in un uomo maturo indicano un temperamento da "genio", ma anche sregolatezza e giovinezza d'animo. La riga: non solo serve a tenere in ordine i capelli, ma sta ad indicare un vero e proprio atteggiamento nei confronti della vita, che si può dedurre dal modo in cui viene tracciata. Riga a destra: gusto dell'ordine, della discrezione, desiderio di anonimato. Riga in mezzo: testardaggine, profonde capacità intellettuali, carattere chiuso e a volte preoccupato di rimanere inosservato. La riga a sinistra segnala invece un carattere retto, leale, fiducioso negli altri, anche se testardo nelle proprie decisioni, e, a volte, facilmente suggestionabile.

Passiamo ora all'analisi della barba. Per lo studioso di fisiognomica il barbuto è sempre qualcuno che ha qualcosa da nascondere. Ma volendo andare più nel dettaglio possiamo dire che chi porta il pizzetto è dotato di uno spirito sottile e determinato, anche se rischia di essere troppo suscettibile e, in qualche occasione, non troppo leale. La barba folta è considerata dalle donne simbolo di potenza virile. L'uomo consciamente o inconsciamente ne è cosciente; e quindi chi porta una barba folta mira a dare un chiaro segnale (non sempre corrispondente alla realtà) di una sua tale potenza. La barba particolarmente abbondante può denotare invece un eccesso di sensualità e di libido; l'uomo che la porta può essere un amante instancabile e non certo poco fantasioso. La barba povera o inesistente può indicare un temperamento debole, femminile, emotivo, che può però accompagnarsi ad una buona dose di cinismo ed egoismo.

### Come siamo seduti

Dal modo in cui una persona si siede su una sedia o su una poltrona si possono riconoscere alcune sue caratteristiche psicologiche. Allora, se vogliamo avere elementi supplementari per inquadrare una persona, cominciamo a fare un po' più di attenzione al modo in cui sta seduto. Se, ad esempio, una persona si siede sul bordo della sedia, o possiede delle riserve ad essere lì dove si trova, o altrimenti è un tipo impaziente, affrettato nelle sue conclusioni e soggetto a frequenti sbalzi d'umore. Chi cambia continuamente posizione non può che essere un inquieto, o comunque, almeno in quella specifica situazione, sta avvertendo un senso di disagio. Chi sedendosi occupa invece tutta la sedia o la poltrona, vuole fare impressione, mentre in realtà è un insicuro e tendenzialmente poco intraprendente. Cerca un appoggio che non ha ancora trovato. Chi siede in posizione eretta, senza appoggiarsi sui gomiti, rivela invece grande energia, sicurezza e coscienza del proprio valore (magari un po' eccessiva). Chi incrocia le braccia dietro la testa o sprofonda nello schienale della poltrona manifesta presunzione o comunque noia nei confronti della situazione o dell'interlocutore. Chi appoggia i gomiti sulle ginocchia, piegandosi su se stesso rivela necessita di contatto verso chi parla, o comunque un non spiccato senso di autonomia psichica, in altre parole è un tenerone, bisognoso di essere accudito, e soprattutto molto sensibile alle critiche e al sarcasmo. Chi muove freneticamente le gambe o i talloni, non sta ascoltando realmente, è troppo preso ad inserirsi nel discorso, e in senso lato, è una persona troppo spesso impegnata a dire la sua e quindi, raramente capace di ascoltare i pareri e le esigenze di chi gli sta vicino. Incrociare le gambe quando si è seduti rivela un momentaneo stato di tensione e di nervosismo che si scarica tramite l'allungamento dei muscoli delle cosce.

fonte: <http://utenti.multimania.it/karma72/fisiognomica.htm>

Spesso accade che parlando durante un colloquio di lavoro, un esame all'università o semplicemente con un amico, il nostro corpo, i movimenti che facciamo, gli atteggiamenti che abbiamo, rivelino qualcosa che in realtà vogliamo tacere a chi ci sta davanti- ad esempio, durante un colloquio, vogliamo dare l'impressione di essere sicuri e distesi ma cominciamo a toccarci la gola, andando così a trasmettere segnali di angoscia-. In questo caso siamo stati traditi dalla nostra parte più emotiva: c'è un evidente contrasto tra la comunicazione verbale -ciò che si sta dicendo a voce- e la comunicazione non verbale -quello che il nostro corpo concretamente esprime-. Imparare a rendere coerente la comunicazione verbale e quella non verbale permette di essere più persuasivi e chiari migliorando così i rapporti interpersonali.

Infatti, **le posizioni del corpo, i segni e i gesti che l'individuo esprime, durante un pensiero, durante un dialogo o altre forme di interazione, non sono casuali, ma correlati ai suoi stati emotivi.**

Il toccarsi in determinate zone del viso, l'accarezzarsi le labbra, il toccare gli oggetti in un certo modo sono gesti che permettono all'esperto della comunicazione non verbale di decodificare il linguaggio del corpo attraverso il quale parla la sfera inconscia. Se siete ad un colloquio di lavoro, ad esempio, un gesto di cui non vi rendete neanche conto potrebbe tradire la vostra insicurezza anche se state andando benissimo e vi sembra di rispondere ottimamente a tutto. E' importante conoscere il linguaggio non verbale perchè questo permette di migliorare moltissimo le proprie relazioni sia professionali che private.

### **Quali sono i canali di comunicazione non verbali?**

Il volto, il contatto visivo e lo sguardo, lo spazio personale, i gesti.

### **Qual'è il significato di questi semplici gesti?**

**Toccarsi il naso:** strofinare la parte inferiore del naso (sotto le narici) con il dorso della mano significa rifiuto. Sfregare la parte esterna significa tensione emotiva, coinvolgimento.

**Toccarsi la gola:** la zona della gola è legata all'angoscia; quindi se non si vuole trasmettere questo stato d'animo al proprio interlocutore si eviti di giocherellare con catenine, sistemare cravatte o colletti o grattarsi questa zona.

**Rosicchiarsi le unghie:** è un gesto che scarica la tensione di chi lo compie. Osservarsi le unghie, invece, è un'azione legata al senso del giudizio.

**Toccarsi le labbra:** è un segnale di gradimento.

Qualora si stia parlando con un amico o un'amica anche in questo caso ci saranno degli atteggiamenti dell'altra persona che ci faranno capire cosa pensa di noi, se è disponibile oppure no, se è attratta da chi le sta di fronte oppure no. Sono segnali di gradimento gli avanzamenti del corpo, il mordicchiarsi le labbra, accarezzarsi i capelli, gambe e braccia non incrociate. Viceversa, sono gesti di rifiuto sfregarsi il naso con il dorso della mano, indietreggiare con il corpo, incrociare gambe e braccia.

**Portare l'indice ed il medio appaiati sulla guancia o davanti alle labbra:** attenzione, riflessione.

**Accavallare le gambe ed intrecciare le dita delle mani attorno ad un ginocchio:** atteggiamento caratteristico di chi è solito prendere le proprie decisioni con calma.

**Alzata di spalle, palme delle mani:** debolezza passiva, manifestazione di resa.

**Togliere e mettere frequentemente gli occhiali:** in un miope è indizio di ricorrente desiderio di non vedere, di non accettare una cosa ovvero un avvenimento di qualsivoglia genere.

**Aggiustarsi frequentemente il nodo della cravatta o i risvolti della giacca:** tale gestualità può suggerire l'esistenza di un complesso di inferiorità (paura di non essere perfettamente a posto). Nei rapporti con l'altro sesso, accompagna di norma un qualche tentativo di adescamento; anche un venditore può, più o meno inconsciamente, tentare di adescare un cliente di sesso opposto. Toccarsi la cravatta o tirarla verso l'esterno serve anche scaricare (o a suggerire) la propria eccitazione. E' anche l'equivalente della esibizione fallica molto frequente fra i primati.

**Tutto questo vi sembra irrealistico e impossibile da gestire? Date un'occhiata a questi libri!**

> Mauro Mazzolino: *La comunicazione invisibile -Gli aspetti non verbali della comunicazione-* Edizioni Carlo Amore.

> John T. Molloy: *Dress for success*, Paperback (si può acquistare su [www.amazon.com](http://www.amazon.com), sia nuovo che usato).

> Watzlawick, *Prammatica della comunicazione umana*, Astrolabio.

### La Seduzione

*Lasciar trapelare l'interesse per qualcuno; sapere come fare un approccio o far capire che lo si gradisce; stuzzicare l'altro e piacergli sono tutti passi di un gioco...ma decisamente serio e governato da regole ben precise... ...vediamole assieme*

Sedurre è un gioco e al tempo stesso il tipo di interazione interpersonale più densa di minacce, tranelli e travisamenti: le dichiarazioni vengono sottintese, i gesti vengono eseguiti in modo volutamente equivoco, un'azione viene spesso seguita da un'altra che la contraddice.

Nel corteggiamento l'ambiguità tiene banco e la fa da padrona. E non per niente. Sia l'uomo che la donna temono l'incontro intimo: sono sospettosi, circospetti, hanno paura di fare brutta figura, di svelare troppo di se stessi e sentirsi così esposti, di essere raggirati o che si approfitti di loro. Per la donna la posta è ancora più alta per il rischio della gravidanza.

E' per questo che, in questo genere di cose, ci si va in genere molto cauti, le mosse sono quasi sempre coperte e la partita si gioca soprattutto sul piano del linguaggio corporeo.

In questo le donne sono generalmente più scaltre e raffinate dell'uomo; gli studi più recenti mettono in luce come è pressoché una regola che sia la donna a fare la prima mossa in un modo così sottile da passare quasi inosservato: guardandosi con apparente indifferenza, ma ripetutamente, attorno; muovendosi con disinvoltura in una sala, attenta ad esaltare il saliscendi dei fianchi; avvicinandoci ad un uomo e stazionando a circa un metro da lui; lanciando brevi occhiate, seguite dal distogliere lo sguardo. L'uomo a quel punto, prende l'iniziativa, ma in realtà è stato indotto a farlo dalla controparte.

Quando ad "aprire le danze" è un rappresentante del sesso forte e si trova a dover interpretare consapevolmente i segnali di una donna, spesso prende delle clamorose cantonate.

Lo dimostra chiaramente una recente ricerca condotta da Robyn LeBoeuf e Leif Nelson, ricercatori alla Princeton University.

Gli studiosi hanno chiesto a 255 adulti di leggere le descrizioni di alcuni comportamenti tipici di un uomo o di una donna, e degli stessi partecipanti alla ricerca.

Successivamente è stato chiesto loro di valutare, su una scala da 1 a 7, "quanto fosse sessualmente disponibile chi metteva in atto quei comportamenti". Il risultato ha messo in evidenza che la mente maschile tende a giudicare queste situazioni in modo stereotipato e "a senso unico".

L'esito ha infatti dimostrato che gli uomini hanno sovrastimato l'interesse sessuale delle donne, sia rispetto alla valutazione fatta dalle partecipanti che giudicavano l'atteggiamento di altre donne, sia rispetto a quella delle donne che valutavano se stesse.

Un errore sistematico e costante, insomma. «Il meccanismo mentale degli uomini» puntualizza LeBoeuf «è più o meno questo: se io sorrido ad una donna, significa che intendo fare sesso con lei. Perciò se lei mi sorride, vuol dire che anche lei è di questa idea»

È un ragionamento molto elementare e grossolano, ma in effetti sembra che molti uomini la pensino proprio in questo modo.

In questa gestione della comunicazione, soprattutto non verbale, la bellezza è un fattore, secondario: è stato scientificamente dimostrato, come ragazze e donne che abbiano un repertorio di segnali più grande e una maggiore dimestichezza nell'impiegarlo, siano più corteggiate e desiderate di altre, magari più avvenenti, ma meno "astute".

Le armi della seduzione maschile sono invece sparute e quasi sempre "a salve": un tipico pavoneggiamento maschile è mettere in evidenza i muscoli; a questo fine può sollevare le maniche della camicia, massaggiarsi il collo con la mira occulta di esibire il bicipite, passare la mano sul torace.

Un'altra tattica è quella di mostrare pose dominanti: così mentre parla con lei tiene i piedi scostati (o le gambe larghe) e mette le mani sui fianchi; oppure, fa scivolare la mano sulla coscia o, ancora, esibisce simboli del potere, cioè simbolismi a forma fallica; ad esempio, fa scorrere le dita su un bicchiere in senso verticale, tiene una penna eretta, arrotola un pacco di fogli o un giornale e lo appoggia sull'addome.

Queste "sottigliezze" di solito non producono grandi entusiasmi nel "pubblico" femminile, ma è ciò che di meglio l'uomo sa fare.

Di tutt'altra pasta è il repertorio dei segnali di interesse delle donne: è vario, sofisticato, raffinato ... e soprattutto efficace.

Vediamo allora un decalogo delle malizie femminili per svelarsi al prescelto, seguito da un'elenco dei segnali che "invitano" il pretendente a fare marcia indietro:

### **Dieci segnali per capire se lei "ci sta":**

- 1) Si mette in mostra: ruotando lo sguardo in giro, spostandosi di frequente e accentuando le pose e le movenze più femminili.
- 2) Mantiene lo sguardo per un attimo, quando viene guardata;
- 3) Se lui si avvicina, tiene il corpo orientato nella sua direzione e, contemporaneamente, abbassa lo sguardo con fare "timido".
- 4) Anche se lui dice qualcosa di scontato alle prime battute, lei sorride e porta sempre nuovi argomenti di conversazione.
- 5) Lo tocca con dei pretesti come per aggiustargli il colletto o per attirare la sua attenzione, mantenendo poi il contatto per qualche secondo;
- 6) Nel conversare, espone il palmo della mano e piega il polso all'indietro o si tocca il petto o la spalla con il polso piegato;
- 7) Si accarezza l'avambraccio o si ravvia i capelli;
- 8) Soprattutto durante il contatto visivo, si passa la lingua sulle labbra o tiene un dito in prossimità della bocca mentre lo ascolta;
- 9) Porta più volte lo sguardo alle sue mani e alle sue labbra (esprimono il desiderio di toccare o di baciare);
- 10) Si inclina verso di lui con il busto e socchiude leggermente o per qualche istante gli occhi (indica disponibilità e arrendevolezza).

### **Dieci modi di "dire no", senza dirlo:**

- 1) E' sempre incollata alle amiche o al gruppo con cui esce.
- 2) Volta la testa o lo sguardo non appena si accorge che lui sta guardando;
- 3) Lo guarda fissamente negli occhi se lui fa cenno di farsi avanti;
- 4) Da troppo peso alle battute d'esordio e rimbecca l'interlocutore se dice qualcosa di ovvio o di poco originale;
- 5) Tiene le braccia conserte mentre dialoga con lui;
- 6) Fa con grande frequenza gesti come sfregarsi il naso, togliersi pelucchi dalla maglia o spazzolare la cenere dal tavolino;

- 7) Tiene il busto rigido, l'espressione neutra e non annuisce quasi mai
- 8) Se lui fa un complimento, mostra un'aria scettica o mette in dubbio la sua sincerità;
- 9) Si scosta o tira indietro testa o tronco se lui si fa più vicino;
- 10) Sin dall'esordio della conversazione, gli racconta subito fatti ed esperienze piuttosto personali.