

I messaggi inconsci dei nostri gesti

Incrociare le gambe, grattarsi il naso con il mignolo o ancora, mordersi la pelle ai bordi delle unghie, tutti questi gesti hanno un senso.

Decodifichiamoli con l'aiuto dello psicologo Joseph Messinger, specialista in comunicazione, che ci rivela il senso nascosto dei nostri gesti, i messaggi impliciti delle nostre piccole manie...

In alto le mani!

Che fastidio nel sentire il vostro interlocutore far crocchiare le articolazioni... Le persone che torturano così le proprie dita stanno tentando, attraverso questo espediente, di scaricare il loro stress.

Avete appena incontrato qualcuno che conoscete da poco e non smettete di carezzarvi il viso o le braccia mentre parlate. State effettuando, senza saperlo, una "parata amorosa": questo gesto di carezzarsi tradisce in realtà un desiderio di seduzione, un segnale non verbale di apertura destinato a questa persona sconosciuta.

Il vostro interlocutore pone la mano sinistra sul suo pugno destro, appoggiandosi sui gomiti? Buon segno, questa persona si rende chiaramente disponibile a consacrarvi del tempo.

Nascondete i palmi delle vostre mani durante una discussione con il vostro interlocutore. E' una maniera di dissimulare qualche cosa o un rifiutarsi di dare credito alla persona a cui vi riferite.

Battete con le dita sul tavolo... Qualcosa vi esaspera. Riflettete allora su cosa vi suscita insoddisfazione o questa impazienza non verbalizzata.



Uno sguardo che la dice lunga...

Puntare lateralmente lo sguardo verso sinistra rivelerebbe un sentimento di antipatia e contrarietà. Il vostro sguardo è diretto verso il basso, ai vostri piedi? Potete esprimere così un momento di tristezza. In ogni caso, se lo sguardo di un individuo è rivolto verso il pavimento, questa posizione può segnalare che lo stato mentale è perturbato da pensieri o da sentimenti contraddittori.

Il corrugamento delle palpebre socchiudendo gli occhi è tipico di qualcuno che tenta di fare astrazione di ciò che ha davanti agli occhi. Questo fenomeno sembra più diffuso tra chi tende ad assumere atteggiamenti autoritari.

Appoggiati sui gomiti, vi fregate gli occhi con il dorso dell'indice. Ciò indica che non credete ai vostri occhi! Confessate, attraverso questo gesto, che state dubitando.

Quando lo sguardo del vostro interlocutore, che vi sta parlando, evita accuratamente di puntare nella vostra direzione: fate attenzione perché questa persona probabilmente vi sta mentendo.

Seduti saggiamente?



Credete che il vostro modo di sedervi sia insignificante? Invece, attraverso la posizione delle vostre mani o la maniera di incrociare le gambe, il modo in cui vi sedete può informare chi vi osserva sulle impressioni ed i sentimenti che provate in quel momento.

Se siete seduti ed avete le gambe piegate ad angolo retto, i piedi ben appoggiati al suolo, allora vi sentite a vostro agio. Avete abbassato le vostre difese. Attenzione tuttavia perché questa postura può essere confusa con quella che implica le gambe strette le une contro le altre e i piedi piantati al suolo e che invece ci indica una persona che potrebbe essere rigida anche dal punto di vista psicologico.

Quando avete le gambe posizionate a squadra, mostrate i segni di un'attitudine difensiva, come se foste in allerta.

Mentre incrociare le gambe l'una sull'altra con una mano che scivola sotto le cosce, è segno di instabilità o di impossibilità a controllare la situazione. Avete forse paura di fallire?

La posizione seduta con le mani poggiate sulle cosce invece è l'attitudine caratteristica di un atteggiamento sottomesso.

La paura si manifesta nella posizione seduta con le gambe piegate contro il tronco. Questa postura, detta "reliquia", riprende in realtà la posizione fetale. Sinonimo di inquietudine sono le gambe piegate tutte contro di sé e possono essere il segno di una paura di non piacere.

Le mani sulla nuca

Carezzarsi il collo può segnalare che si sta tentando di assumere un atteggiamento distaccato proprio quando si sente di aver perso il controllo della situazione.

Quando la vostra mano sinistra è poggiata sulla nuca, questo gesto rivela un'insofferenza interiore e dei desideri contraddittori che farete fatica a gestire. Il fatto di incrociare le dita dietro la propria nuca, i gomiti allargati indietro, manifesta invece la posizione di qualcuno che ha già preso la sua decisione senza annunciarla immediatamente. Non cercate di convincerlo a cambiare idea, tanto probabilmente è già convinto della propria scelta.

Claudia Bianchino

*Dott.ssa Mag.le in Psicologia - Psicologa
Dottoranda di ricerca in Neuroscienze*

Per saperne di più...

Joseph Messinger, Le sens caché de vos gestes, First Editions.