

Il corpo dice sempre la sua

Chi nasconde le mani dietro la schiena segnala di essere sulla difensiva e suscita diffidenza. In tal modo tiene alla larga gli altri.

Foto: Unsplash

Gli allievi e gli insegnanti si salutano esattamente come i soci di affari o i conoscenti: si stringono la mano. Ma perché lo si fa? Perché questo gesto dà fiducia. Secondo gli storici, già nel quinto secolo a.C. la mano tesa e vuota dimostrava che si era disarmati e animati dalle migliori intenzioni. Viceversa, le persone che nascondono le mani ci trasmettono un senso di inaccessibilità. Le mani nascoste, per esempio dietro la schiena o nelle tasche dei pantaloni, generano diffidenza.

Il corpo esprime le emozioni

Quando diamo la mano a qualcuno, però, succede anche qualcos'altro. Percepriamo la persona attraverso i segnali del suo corpo: quanto è forte la stretta di mano? Quanto tempo dura? Mentre mi stringe la mano, la persona che ho di fronte mi guarda dritto negli occhi o guarda per terra? Usiamo tutti questi segnali del corpo, che cogliamo in una frazione di secondo e che in parte interpretiamo inconsapevolmente, per farci un'immagine di chi abbiamo davanti. E grazie al linguaggio del corpo deduciamo come sta in quel momento il nostro

interlocutore o quello che prova nei nostri confronti.

Diversi studi hanno dimostrato che vi è una correlazione tra linguaggio del corpo ed emozioni. Lo psicologo sociale Fritz Strack ha dimostrato che le persone che vengono «costrette» a ridere trovano più divertenti le scene spiritose: i partecipanti al suo studio dovevano tenere una matita tra i denti, in modo da dover tirare i lati della bocca, appunto come quando si ride.

In un altro studio, un gruppo di ricercatori della Queen's University di Kingston (Australia), guidato da Nikolaus Troje, ha appurato che chi cammina strascicando i piedi tende ad avere pensieri cupi. Per dimostrare la loro teoria, i ricercatori hanno presentato ai partecipanti allo studio un elenco di parole negative e positive, poi li hanno fatti salire su un tapis roulant e li hanno fatti camminare dicendo loro di pensare alle parole appena lette. Chi camminava con le spalle curve, citava più spesso parole come «timoroso» e «preoccupato». L'effetto si manifesta anche in senso inverso: se qualcuno è triste o di cattivo umore, generalmente il suo stato d'animo non si riflette solo sul viso. Chi non sta molto bene, infatti, tende a camminare curvato in avanti piuttosto che a testa alta. In questi casi si dice che questa persona è abbacchiata, giù... nel vero senso della parola.

Vale più la pratica della grammatica

Spesso non siamo consapevoli di ciò che comunichiamo con il linguaggio del corpo alle persone che stanno intorno a noi e non siamo in grado di governare tali messaggi involontari. Il nostro linguaggio del corpo è profondamente influenzato dal sistema limbico, che controlla emozioni come la paura o la rabbia ed è coinvolto nei processi di apprendimento. Il linguaggio del corpo è in gran parte determinato geneticamente, per questo motivo ognuno di noi ha un suo particolare linguaggio del corpo, difficile da modificare. A chi vuole lavorare sul proprio linguaggio del corpo non resta che una cosa da fare: esercitarsi.

