



Milton Cameron

# GESTI E ATTEGGIAMENTI CHE PARLANO DA SOLI

Capire e padroneggiare il linguaggio del corpo  
per migliorare il rapporto con se stessi e con gli altri



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Milton Cameron

# GESTI E ATTEGGIAMENTI CHE PARLANO DA SOLI

Capire e padroneggiare il linguaggio del corpo  
per migliorare il rapporto con se stessi e con gli altri

# SOMMARIO

<b>Introduzione</b>	9
Comunicazione: I tre elementi	
<b>1. Territori e zone</b>	11
Territori: da rispettare assolutamente!	
Zone	
Zona intima	
Zona privata	
Zona sociale	
Zona pubblica	
Promemoria	
Passaggio da una zona all'altra	
<b>2. La concordanza</b>	29
Discordanza involontaria	
Mancanza di fiducia in se stessi	
Dubbio, scetticismo, mancanza di convinzione	
Bugia	
Discordanza volontaria	
Occhiolino	
<b>3. La testa</b>	33
Testa alta	
Testa bassa	
Testa abbassata	
Testa inclinata	
Lato destro	
Lato sinistro	
Altri movimenti della testa	
Cenni	
Risonanza	
Promemoria	

#### **4. Lo sguardo**

45

- Pupilla o iride
- Dilatazione
- Contrazione
- Alcuni tipi di sguardo
  - Sguardo addormentato
  - Sguardo fisso
  - Sguardo mobile
  - Sguardo alzato
  - Sguardo abbassato
  - Sguardo sfuggente
  - Sguardo di traverso
  - Sguardo dal basso verso l'alto
  - Occhiolino
  - Occhi chiusi o socchiusi
- Occhiali scuri
- In gruppo
- Promemoria

#### **5. Il viso**

59

- Mimica
- Bocca
- Sorriso
- Riso
- Respirazione
- Promemoria

#### **6. Il tronco (busto/ torso, spalle e bacino)**

67

- Busto/torso e spalle
  - Busto piegato in avanti
  - Busto spostato all'indietro
  - Busto incurvato, spalle cadenti
  - Busto e spalle dritti
  - Alzate di spalle
- Bacino
  - In posizione seduta
  - In posizione eretta
- Promemoria

## **7. Le braccia e le mani**

77

Braccia

Autonome

Aperte

Incrociate

Dietro la testa

Quando vuol dire "no!"

Autoconsolazione

Promemoria

Mani

In piedi o seduti

Promemoria

## **8. Le gambe e i piedi**

109

Incrociamento di gambe

Incrociamento al ginocchio

Incrociamento al livello della coscia (quando una caviglia  
poggia proprio sopra il ginocchio)

Incrociamento alle caviglie o ai piedi

Doppio incrociamento o gambe annodate

Gambe parzialmente allungate

Gambe incrociate, piede che si agita

Gambe totalmente allungate

Gambe e sedia

Gambe in posizione eretta

Gambe che si dondolano

Gambe incrociate

Gambe incrociate, piede annodato intorno a una caviglia

Piedi

Battere il piede

Alzarsi sulla punta dei piedi

Piede puntatore

Promemoria

## **9. I segreti di un buon gestualista**

123

## **Conclusione**

125

## INTRODUZIONE

L'essere umano è una macchina molto complessa. Le azioni/reazioni di ogni individuo possono variare a seconda della nazionalità, della cultura, delle credenze e dei tabù, ma anche in funzione dell'ambiente, del momento, dell'umore, dell'età, del sesso e della personalità.

A meno che non si conosca perfettamente l'essere umano (e ce ne vuole prima di poter dire di conoscerlo davvero!) è quasi impossibile prevedere se, in una data situazione, una persona agirà o reagirà in tale o talaltro modo, se dirà la verità o mentirà, se scoppierà a ridere o piangerà, se andrà in collera o perderà i sensi. Ognuno è mosso, stimolato dal proprio bagaglio d'esperienze, dal proprio vissuto e dal proprio temperamento; ognuno si anima a modo suo, a seconda di ciò che osserva, delle sue emozioni e delle sue intuizioni.

Tuttavia, se da una parte appare inverosimile poter emettere, genera-

lizzando, pronostici esatti sul comportamento degli esseri umani, ognuno dei quali obbedisce al proprio codice morale, dall'altra non è soltanto possibile, ma anche relativamente facile, indovinare, dietro a ciò che non viene detto, quello che pensa e che prova un individuo, perché ognuno di noi esprime, per lo più inconsciamente, con il viso, le mani, il corpo, le gambe, la postura, una sfilza di emozioni e di sentimenti diversi.

Un vecchio proverbio dice che "gli atti sono più espliciti delle parole", e questo libro ve lo dimostrerà!

Lo studio dei gesti, delle posture, delle mimiche ci rivela molte cose sulla natura umana. È appassionante, inoltre, perché ci permette di conoscere lo stato emotivo della persona a cui ci rivolgiamo o di mascherare i nostri stati d'animo. Risulta anche utile per sapere se questa persona ci mente ed è indispensabile nel mondo degli affari.

## Comunicazione: I tre elementi

A meno che non sia soltanto gestuale, ogni comunicazione comporta tre elementi: verbale, vocale e visuale. L'elemento verbale è l'insieme di parole che forma il messaggio, le frasi, il costruito, la sintassi, ecc. L'elemento vocale consiste nel tono con cui si pronunciano le parole, nelle diverse intonazioni che la voce prende per esprimere il messaggio. Per quanto riguarda l'elemento visuale, esso è tutto ciò che la gente vede, cioè il vostro aspetto fisico (sesso, nazionalità, età, modo di vestire), ma anche l'insieme dei vostri gesti, delle vostre posture e della vostra mimica.

Quando conversate con qualcuno e vi sentite a vostro agio, in genere le parole per dire quel che avete da dire vi vengono facilmente, la vostra voce prende le intonazioni adeguate e i vostri gesti sottolineano il vostro mes-

saggio in modo conforme. Tuttavia, se non vi sentite a vostro agio, se siete in preda al panico o in soggezione rispetto al vostro interlocutore, se mentite o se mancate di convinzione, allora il vostro messaggio perderà chiarezza e coerenza. In questi momenti, in cui la comunicazione non viene più percepita nella sua globalità, ecco quali sono le diverse percentuali di credibilità accordate ai tre suddetti elementi: VERBALE, 7%; VOCALE, 38%; GESTUALE, 55%.

Come potete constatare, nel caso di una mancanza di conformità fra i tre elementi di una comunicazione, è all'elemento gestuale che la gente accorderà maggiore importanza. Ecco perché è essenziale prenderne coscienza e, ancora di più, essere noi stessi in grado di decodificare i gesti e gli atteggiamenti che parlano.

# Territori e zone

## Territori: da rispettare assolutamente!

In senso generale, un territorio è una distesa della superficie terrestre sulla quale vive un gruppo di essere umani; per il nostro studio, il territorio verrà definito come un luogo di cui una persona si appropria mettendoci degli oggetti personali. Di conseguenza, si può concludere che se un paese, una città, un villaggio o un terreno possono essere designati come un territorio, si possono chiamare così anche, una casa, una camera da letto, un ufficio, una poltrona o un letto.

Molte persone, anche se consapevoli della nozione di territorio così come viene riconosciuta e rispettata dagli animali, non si rendono conto, ahimè, che lo stesso vale per gli esseri umani. L'ignoranza dell'esistenza del territorio altrui è fonte di molteplici conflitti, di numerosi malintesi e anche di atti di aggressività, o persino di violenza.

Se all'entrata di casa vostra c'è un cartello con su scritto "Proibito pas-

sare, proprietà privata", questo è, per chiunque sappia leggere, un messaggio molto chiaro, ma non vale per tutto quel che c'è dentro casa. Forse vi è già capitato di essere invitato a casa di amici, magari anche molto ospitali, ma, al momento di sedervi su una poltrona, vi sentite dire con tono scherzoso: "No, no! Non quella poltrona. È la preferita di Pierre. Prendi l'altra, piuttosto". Anche se il tono vuol essere scherzoso, è meglio non insistere, perché in questo caso la parola *preferita* significa chiaramente *riservata*, e il fatto che Pierre non sia nella stanza né in casa non modifica il fatto che la poltrona gli appartiene e deve rimanere libera, nel caso in cui...!

I bambini hanno la loro stanza dei giochi, oppure la loro vasca di sabbia, e brontolano vivacemente se gli si impongono dei compagni di gioco; gli adolescenti sfiorano spesso la crisi di nervi se un genitore osa penetrare, senza essere stato invitato, in quel-



l'antro che è la loro camera da letto.

Forse anche voi avete qualche volta detto chiaramente ai membri del vostro entourage che non erano benvenuti nel vostro ufficio... Oppure che la cucina era il *vostro* territorio e guai a chiunque si fosse permesso di oltrepassarne la soglia mentre eravate all'opera...

In realtà, ogni individuo possiede *il suo* territorio, o più spesso *i suoi* territori, che ognuno segna a modo proprio. Riflettete bene e vi renderete conto che anche voi avete i vostri territori. Pensate al posto dove parcheggiate l'automobile, allo sgabello che preferite quando entrate nel bar che frequentate spesso, al vostro tavolo nella caffetteria della ditta per la quale lavorate. Pensate a quel che provate quando qualcuno viola questo territorio. Frustrazione? Esasperazione? Collera? Purtroppo, non è sempre evidente che un territorio sia riservato e succede a tutti di metterci i piedi,

spesso per ignoranza, ma anche per noncuranza di fronte al divieto d'ingresso. In questo modo, mettiamo subito a disagio la vittima dell'infrazione, la quale proverà sistematicamente, nei nostri confronti, diffidenza e risentimento.

Allora, da ora in poi, ricordatevi che, per poter stabilire delle relazioni armoniose con gli altri, bisogna imparare a rispettare il loro territorio o i loro territori e che solo con la buona fede e la buona volontà sarà relativamente facile scoprire tali territori. Una foto di famiglia su una scrivania indica perfettamente che il posto è occupato; lo stesso vale per una tazza personalizzata, una giacca, un cappello o una borsa, un mazzo di chiavi, una candela, una lima per le unghie, ecc... E poi, se avete il minimo dubbio sul diritto che avete di penetrare in un territorio, di prendere posto su questa o quella sedia, informatevi, che diamine! È il minimo dell'educazione!

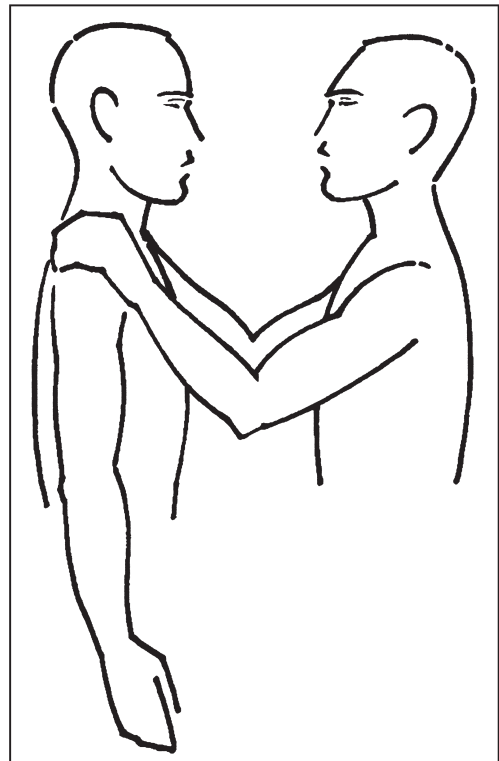
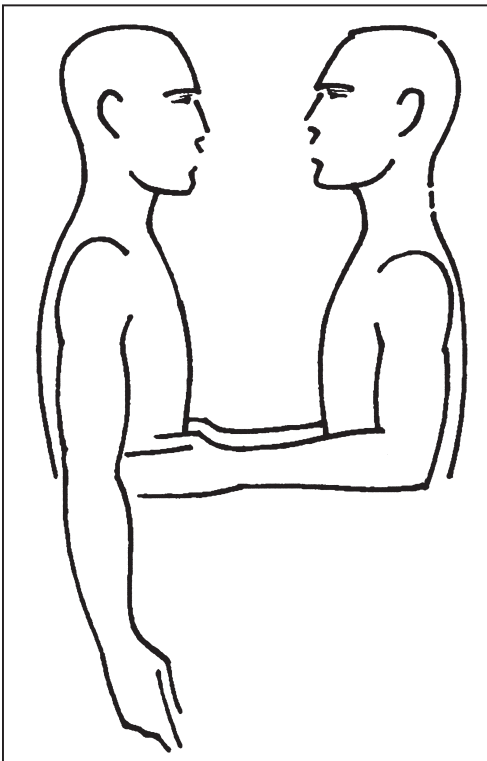
## Zone

È stato un antropologo americano, Edward Hall, a stabilire per la prima volta che l'essere umano si muove all'interno di quattro zone distinte.

La conoscenza di queste zone è essenziale quando ci si vuole evolvere armoniosamente in società.

In effetti, il loro non rispetto rischia non soltanto di portare i vostri interlocutori a un riflesso di diffidenza, spesso seguito da un rifiuto, ma anche di esporvi ai giudizi dei vostri simili riguardo al vostro saper vivere.

### ZONA INTIMA



La zona intima è la più vicina al corpo, di cui rappresenta una sorta di prolungamento (è quella che qualcuno chiama "aura"). È una zona energetica che appartiene solo a voi, un luogo ultra-personale, uno spazio che vi portate dietro qualunque cosa facciate, ovunque andiate, nel quale nulla deve penetrare senza autorizzazione. È la *vostra* bolla e, benché sia invisibile e intangibile, non per questo risulta meno reale. Costituisce, inoltre, una sorta di scudo e, benché venga definita una bolla, si rivela, in caso di bisogno, più resistente e più dura di una roccia. Intromettersi con noncuranza nella bolla di qualcuno senza essere stato invitato scatena sistematicamente un sistema d'allarme, che determina subito un aumento dei livelli di adrenalina.

Le emozioni suscitate dalla violazione della nostra zona intima, che dovrebbe trovarsi a una distanza variabile tra i 15 e i 45 centimetri\*, sono sempre intense, ma a un grado variabile a seconda della personalità di ciascuno. Sono importanti anche il modo in cui il misfatto viene commesso e

l'intenzione che si cela dietro di esso; una persona può investire la vostra bolla accidentalmente, nella calca per esempio, per ignoranza, per noncuranza, per il desiderio di avvicinarsi, di stabilire con voi dei legami più stretti, per la voglia di sedurvi oppure per confidarvi un segreto, ecc...

Questi sono alcuni dei principali sintomi osservati su persone la cui bolla d'intimità è stata violata:

- aumento improvviso dei livelli di adrenalina (segnatamente, un ormone che spinge al combattimento);
- accelerazione del battito cardiaco;
- aumento della pressione arteriosa;
- atteggiamento fisico difensivo: arretramento del corpo, braccia davanti al petto, mani a mo' di scudo, posizione di fuga; oppure, al contrario, atteggiamento offensivo: posizione di attacco, desiderio di spintonare, di colpire.

Almeno una volta nella vita, tutti quanti abbiamo incontrato dei "tocconi", ossia persone che non sanno esprimersi

---

\* Notate che questa misura e tutte quelle che seguono sono, ovviamente, approssimative e possono variare a seconda del temperamento di ognuno. Pertanto, una persona si sentirà perfettamente a suo agio in una bolla di 15 centimetri, mentre un'altra avrà bisogno di 90 centimetri (una zona considerata, tuttavia, più privata che intima) per respirare adeguatamente e sentirsi al sicuro. Di conseguenza, le distanze che vengono proposte devono essere utilizzate come semplici indicazioni e non come regole assolute.

senza toccarci, che ci passano la mano tra i capelli, che ci danno un buffetto sulla guancia o una pacca sulla spalla, oppure che ci mettono il braccio addosso come se fossero i nostri padroni, o ancora che ci sfiorano la pelle o che avvicinano più o meno apertamente il loro bacino e il loro petto ai vostri. Li abbiamo tutti considerati sfacciati, sfrontati e invadenti. Abbiamo reagito o mettendoci fuori dalla loro portata o respingendoli più o meno bruscamente, a seconda del nostro carattere. Perché? Perché, come dice il nome, la zona intima è riservata alle persone intime; vi sono ammessi solo il nostro coniuge, i nostri figli, i nostri genitori, i nostri amici... In poche parole, tutti coloro che amiamo e di cui abbiamo fiducia.

La zona intima è, dunque, la zona dei contatti fisici, delle confidenze, delle parole d'amore, dei baci, delle

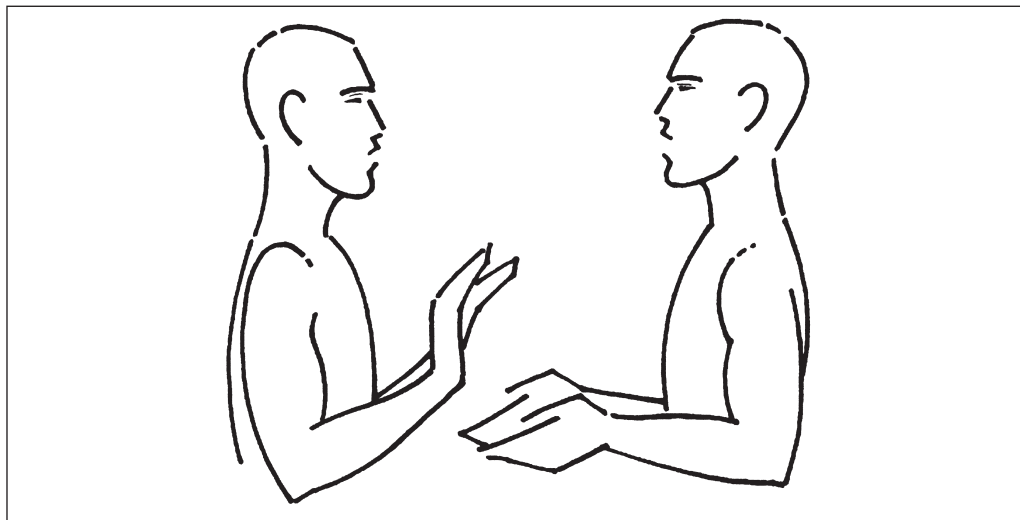
carezze, dei rapporti sessuali.

In questa zona, tutti i sensi vengono stimolati. In effetti, all'interno di questo piccolo spazio, gli odori corporei sono facilmente percepibili; posando la mano sul petto di chi vi sta di fronte, potete sentire i battiti del suo cuore; con la vostra pelle potete toccare la sua; il suo respiro diventa udibile per voi e il vostro lo diventa per lui. Allo stesso modo, in questa zona diventa più facile anche osservare gli occhi, quelli del corpo e quelli del cuore, grandi rivelatori dei pensieri e delle emozioni.

La zona intima, è anche una zona di distensione, dove ognuno si abbandona, accetta di mettersi alla mercé dell'altro, di essere vulnerabile quanto vuole.

È perciò assai comprensibile che non si permetta a chiunque di entrare in questa zona!

## ZONA PRIVATA



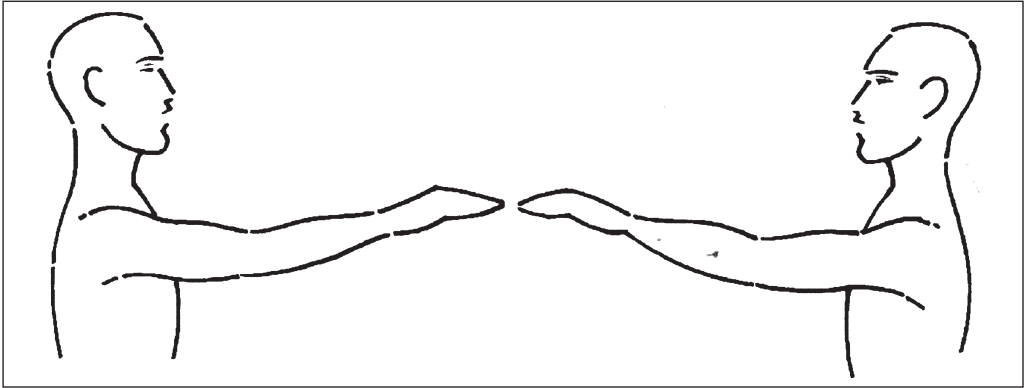
Anche se non possiede il carattere rigorosamente intimo della zona precedente, la zona privata è comunque uno spazio personale. La sua distanza varia dai 45 ai 120 centimetri.

È lo spazio che conviene lasciare tra sé e gli altri quando si vuole avanzare socialmente.

Questa è anche la distanza che lasciano tra loro, per conversare, i colleghi di lavoro, gli amici, i vicini, gli amici dei vostri amici...

In breve, tutte le persone con cui condividete un po' della vostra vita quotidiana in condizioni diverse dalla più stretta intimità.

## ZONA SOCIALE

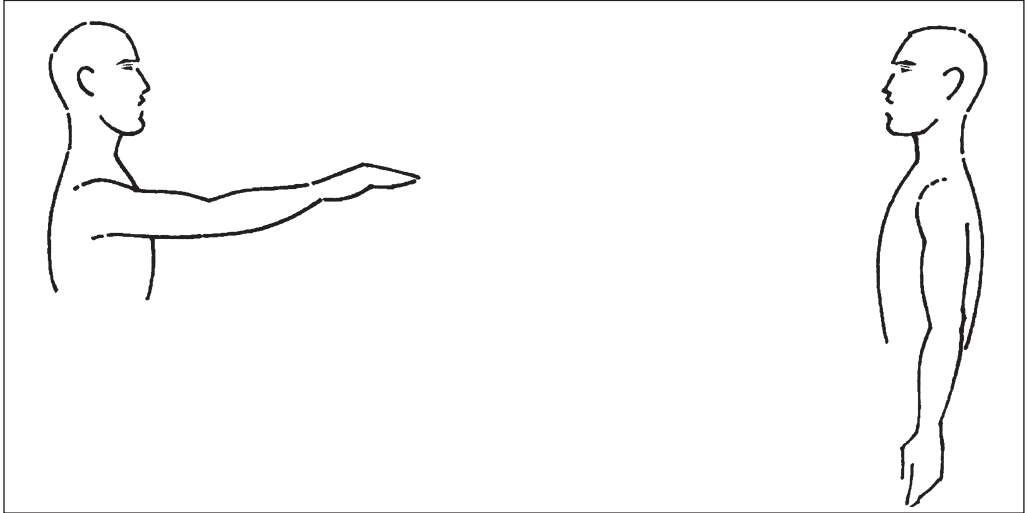


Questa zona corrisponde alla somma di due zone private ed è la distanza considerata giusta e conveniente tra due estranei.

Per esempio, se iniziate una discorso con una persona che non conoscete (per una richiesta di indicazioni a

un passante, un nuovo incontro in un bar, uno scambio di ricette in un supermercato, ecc...), vedrete probabilmente la distanza che vi divide ridursi a poco a poco e, se l'energia passa bene e si stabilisce un contatto, vi troverete presto nella zona privata.

## ZONA PUBBLICA



La zona pubblica si trova al di là della zona sociale. Generalmente, è la zona prediletta dagli oratori, quelli che si rivolgono a una folla o a un ampio auditorio. In generale, gli oratori che

si rivolgono a un piccolo gruppo preferiranno la zona sociale, perché essa ha il vantaggio, se non di creare dei rapporti stretti, almeno di favorire una sinergia tra l'oratore e gli ascoltatori.