



Non verbale: introduzione e postura

(10')

Il linguaggio non verbale è inconscio perché comprende molti aspetti presenti insieme. Per renderlo cosciente e verbalizzarlo dobbiamo scinderlo in parti, il che apre la porta ad errori ogni volta che una parte è valutata da sola e non nel contesto degli altri aspetti presenti insieme ad essa. La prima scomposizione è in 5 parti:

- 1) La **postura** (o **atteggiamento del corpo**). *Es.: lui era in piedi, appoggiato negligenemente al bancone del bar, il piede destro sopra il sinistro.*
- 2) La **mimica** che comprende tutto quello che si può osservare su un volto, compresi processi psicosomatici tipo l'arrossire. *Es.: lei sorrise oppure lei lo guardò in faccia senza parlare, mentre le narici le fremevano per lo sforzo di trattenere l'emozione.*
- 3) La **gestualità** che comprende le azioni delle mani e i gesti delle braccia, comprese le azioni fatte con esse tipo aprire una porta o spegnere una sigaretta schiacciandola. *Es. 1* Quando la bimba di 4 anni assicurò la madre di essere già capace di abbottonarsi da sola il cappotto, questa disse: "Ma certo che sei capace, tesoro mio!" e intanto abbottonò lei stessa il cappottino alla piccola. *Es. 2* Lui andò alla finestra e l'aprì, gestualità se si accentua l'aprire e postura se si accentua l'andare alla finestra.
- 4) La **distanza** che si assume rispetto agli altri (a volte anche rispetto ad animali o cose significative) e le variazioni repentine di tale distanza. *Es.: lei indietreggiò di un passo e disse: "Allora è così che vuoi metterla?"* è un segnale di aggiustamento della distanza, precisamente un prendere le distanze. Essendo un'azione ben precisa, però, potrebbe anche essere considerata un gesto, tipo quelli fatti con braccia e mani (in casi come questo si parla di casi-limite, e per risolvere l'ambiguità bisogna guardare agli altri segnali presenti insieme).
- 5) Il **tono** della voce, che oltre al volume medio dell'audio comprende anche il *ritmo* ("versa pur che ti perdono" ha un ritmo e "Versapur chetiper dono" ne ha un altro, tanto diverso da rendere incomprensibile la frase), la *melodia* o *accentuatura* (in "E lei la signora Bianchi?" si accentua il lei, mentre in "E lei la signora Bianchi che ha telefonato ieri?" si accentua la signora Bianchi), la *velocità* del parlare e le *pause*.

Esercizio 1: scrivere da 1 a 16 poi classificare (PMGDT) velocemente le 16 azioni seguenti: Ora controllate le risposte.

- | | |
|--|---|
| 1 - Ghignare | M |
| 2 - Pestare i piedi per terra | P |
| 3 - Spostare il peso del corpo su una gamba | P |
| 4 - Parlare a voce alta accentuando le parole .. | T |
| 5 - Avvicinarsi a qualcuno | D |
| 6 - Mettersi a sedere | P |
| 7 - Sollevare le sopracciglia | P |
| 8 - Parlare in modo esitante | T |
| 9 - Chinarsi a raccogliere qualcosa | G |
| 10 - Tacere | T |
| 11 - Fare una faccia arrabbiata | M |
| 12 - Grattarsi il capo | G |
| 13 - Alzarsi | P |
| 14 - Stringere i pugni | G |
| 15 - Fare una faccia arrabbiata | M |
| 16 - Interrompere il contatto oculare | M |

Esercizio 2: studio di foto

Esercizio 3: studio dal vero

Chi non sa/vuole percepire il proprio linguaggio corporeo, probabilmente non saprà/vorrà percepire il linguaggio corporeo altrui. Esercitandosi con se stessi, inoltre, si può collegare il segnale esterno con quel che si sta provando, aumentando la propria convinzione che un atto corporeo veicola un dato significato. ↕

Eserciz. 4: radiocronaca di sé

Eserciz. 5: ascoltare un film

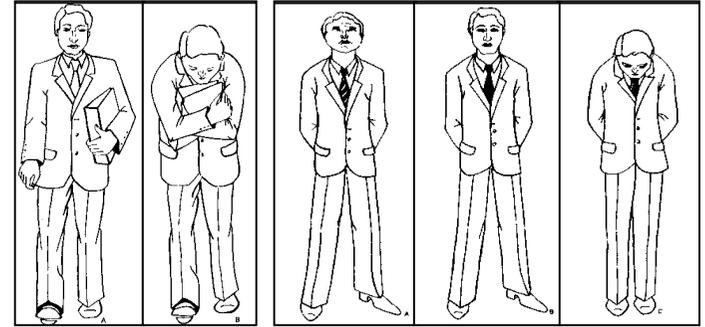
Eserciz. conclusivo: me o lui?

Bisogna rassegnarsi al fatto che mentre si osserva un segnale se ne perdono altri e decidersi a guardare un aspetto a danno di altri. Per non fissarsi su di esso, fare l'esercizio conclusivo, esercitandosi a spostare periodicamente l'attenzione (qui da se agli altri e viceversa)



POSTURA

Un **modo di camminare** può essere *aperto* o *chiuso* (la delicata e vitale **regione del collo** è nascosta dalla testa bassa, riparata dalle braccia o da ad altri oggetti). Lo **sguardo** di chi cammina così è *limitato*, con rifiuto di vedere gli ostacoli davanti o le cose interessanti intorno a lui.



Anche camminare guardando in alto riduce la visuale e la considerazione per l'esterno. Esponendo il collo si sfida gli altri (provate a mordermi se avete coraggio!)

La **posizione da fermo** a collo esposto diventa indisponente se non si abbassa quando guarda l'interlocutore (sguardo dall'alto al basso e posizione da *supponente*). La persona appare *presuntuosa ma anche insicura*, come se dovesse ostentare la sua forza per imporsi perché è convinta di avere pochi argomenti.

Una posizione eretta non inclinata né indietro né avanti appare *retta* anche in senso morale e comunica *disponibilità* perché consente ampie oscillazioni di adattamento prima di perdere l'equilibrio. Le gambe aperte contribuiscono ad aumentare la *stabilità* consentendo anche movimenti laterali di adattamento.

Testa e sguardo basso con braccia non usate per difendersi e piedi uniti che rendono precario l'equilibrio è atteggiamento di *umiltà*.

Un **modo di stare seduto** come in A dice *posizione di fuga* perché il corpo in avanti è pronto ad alzarsi, specie se i piedi non sono paralleli ma accennano al primo passo (notare il mancato contatto oculare, altrimenti sarebbe pronto ad andare ma dall'altra persona, mostrando vivo interesse a lei). Inutile continuare a parlarci, perché non vi sta ascoltando e aspetta solo l'occasione per andarsene. Tale persona appare a disagio e insicura

Se *cambia posizione di colpo*, cioè che avete appena detto/fatto gli ha fatto *cambiare di colpo atteggiamento interiore* (il corpo è uno specchio fedele perché è attraverso il cambiamento in esso che si va a realizzare fisicamente il cambiamento nel cervello dietro).

La seduta B esprime *flessibilità* (disponibile a farsi cercare andando indietro, come a cercare inclinandosi in avanti) e *attesa attiva* (ottenuta, come il **silenzio attivo**, con una attività ampia quanto distribuita). Tale *posizione*, se mantenuta senza cadere avanti o indietro, non solo esprime apertura e interesse all'interlocutore, ma li produce (e per questo era la posizione che si chiedeva di assumere a scuola).

La posizione C corrisponde alla posizione da *supponente* con testa all'indietro della persona eretta? No, perché *può* esprimere supponenza, ma anche desiderio di stare comodo e rilassato.

Diventa da *supponente* se la situazione non sarebbe tale da giustificare il mettersi comodi e rilassati, ma la persona lo fa lo stesso per continuare a guardare dall'alto al basso fisicamente e moralmente (io posso permettermi di stare rilassato anche in questa situazione perché sono superiore).

Es. Supponiamo che una persona seduta all'indietro vi chieda - Quanto mi offrireste per la mia auto? e si sposti di colpo in avanti quando fate la vostra offerta dicendo: Troppo poco! Che ne deducete? Che ci starebbe, anche se nega per alzare!

In conversazioni lunghe (>10') l'**orientamento del petto** dice "dove guarda davvero" più di dove guarda con gli occhi,

