



Il linguaggio del corpo per l'estate: sicurezza personale e autostima

L'Estate è arrivata, e molti di noi si preparano per conoscere nuove persone, perché consideriamo l'estate come una felice parentesi in cui buttarci per fare nuove amicizie.

Come possiamo fare Come possiamo fare per esprimere sicurezza?

L'estate è per molti di noi una bella e nuova parentesi che ci permette di staccare dalla routine e di fare nuove amicizie, a volte rappresenta un momento per ricominciare ed eliminare il ricordo di vecchie esperienze.

Ma spesso succede che non sappiamo come fare per combattere le nostre ansie, così per paura di buttarci, rimaniamo in disparte lasciandoci scappare ghiotte occasioni. A volte è proprio la nostra timidezza che ci blocca.

Dobbiamo lavorare su due fronti: abilità di comunicazione personale e affinare il nostro linguaggio del corpo. Tutto parte da noi.

La prima impressione condiziona il primo contatto. I primi istanti determinano il proseguire della conoscenza.

Come si fa per fare una buona prima impressione?

Innanzitutto guardiamo il nostro portamento, con questo intendo la postura: stiamo dritti, ma non come soldati sull'attenti, è sufficiente mantenere spalle dritte, e il corpo morbido, le gambe invece di tenerle rigidamente dritte, pieghiamole un po' e allontaniamo i piedi.

Le mani devono accompagnare con naturalezza le nostre parole, attenzione! Visto che per ognuno di noi a volte le mani rappresentano un o scomodo ingombro, così, o le abbandoniamo come due rami secchi lungo le gambe, oppure, le chiudiamo in una stretta rigida morsa incrociandole.

Invece usiamole per dare forza ed entusiasmo a ciò che stiamo dicendo.

Gli occhi: sono lo specchio dell'anima, quindi usiamoli, guardiamo in viso il nostro interlocutore.

Ma a volte guardare negli occhi crea disagio? Si può dosare in qualche modo lo sguardo?

Ciò che mette a disagio è il tenere lo sguardo fisso negli occhi dell'altro, e se in più uniamo la rigidità dell'espressione, creiamo disagio nell'altro, che si sentirà sotto processo, e vorrà scappare da noi!

Allora è sufficiente alzare appena i lati delle labbra verso l'altro, come accennare un lieve sorriso, ecco il nostro sguardo si distende, e non metterà più a disagio.



Tu credi che il nostro modo di parlare possa influenzare l'altro? Cioè la sua voglia di conoscerci?

Si. Anzi la voce e il modo in cui la usiamo condiziona la relazione. Tu ascolti volentieri una persona che parla con un ritmo lento, tono emotivo assente, che risulta dunque piatto e noioso ???

La voce è ciò che fa risultare simpatico ed attraente ciò che diciamo. Dobbiamo imparare ad usare in modo consapevole il ritmo delle nostre parole, se riusciamo a dare enfasi al nostro parlato, la persona che abbiamo appena incontrato sarà più stimolata ed invogliata a continuare la conversazione.

Quindi il linguaggio del corpo ha la sua parte nelle seduzione e nel fare nuove amicizie in generale, se facciamo attenzione a come parliamo e a come ci muoviamo possiamo apparire più decisi e sicuri?

Si perché il corpo e le parole insieme rappresentano la manifestazione fisica dell'autostima, ovvero quel piacevole "stato d'animo" che esprime la capacità di credere in se stessi, nelle nostre capacità, di saper accettare limiti e difetti, e magari con l'azione cercare di migliorarli.

Esprime "salute psicologica" l'ansia non fa paura perché i momenti di difficoltà vengono affrontati e non evitati.

Autostima, sicurezza e decisione si esprimono con il corpo mediante movimenti armonici e rilassati. Inoltre più ci sentiamo sicuri e rilassati più riusciremo ad abbattere la nostra ansia e la nostra paura.

Vieni sul blog www.linguaggio-del-corpo.com per capire ed interpretare tutti i segreti della comunicazione non verbale e il linguaggio del corpo.

*Patrizia Marzola
Psicologa - Parma
Studio Psicologia e Comunicazione*