

Il Centro studi scena del crimine offre a tutti l'opportunità di diventare UN CORSO DI BODY LANGUAGE PER

Una esperta criminologa insegna a leggere il corpo per non trovarsi in pericolo in situazioni



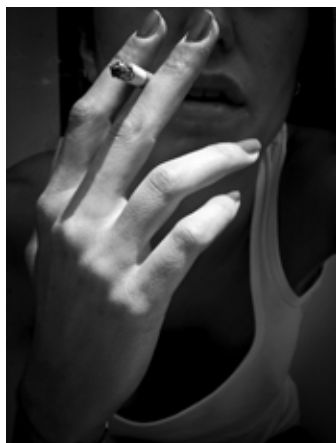
di **Valentina Minoglio**

Milano

È unico in Italia: il Centro studi scena del crimine di Milano utilizza un approccio nuovissimo alla scena del crimine, il lavoro di équipe, un gruppo di superesperti che lavorano in team. Il Centro organizza una Scuola di formazione, che dura un anno, ma anche corsi di una giornata che sono rivolti a tutti. Fra giugno e luglio ve ne sono quattro, a Milano (vedere box), e abbiamo voluto chiedere a Cristina Brondoni, giornalista e criminologa, che tiene i corsi, qualcosa di più sul Corso di Body Language.

DI CHE COSA TRATTA IL CORSO BODY LANGUAGE? E A CHI È RIVOLTO?

Nelle edizioni precedenti l'hanno seguito avvocati, psicologi, psichiatri, molti studenti di Psicologia o Giurisprudenza. Ma anche semplici appassionati di criminologia, magari attraverso la letteratura e il cinema", lo seguono e possono essere interessati. Il corso di Body



ECCO COME CAPIRE CHI STA MENTENDO: toccarsi le labbra, anche mentre si fuma, coprirsi la bocca con una mano, incrociare gambe o braccia: sono tutti gesti che rivelano che chi ci sta di fronte sta dicendo una bugia.



PARLIAMO MOLTO DI PIÙ CON IL CORPO CHE CON LE PAROLE. È IMPORTANTE IMPARARE A LEGGERE I MESSAGGI NASCOSTI CHE IL NOSTRO CORPO MANDA, PER NON TROVARCI IMPREPARATI IN SITUAZIONI A RISCHIO, IN FAMIGLIA O NELLA QUOTIDIANITÀ. MA ANCHE PER CAPIRE PERCHÈ, A VOLTE, NESSUNO CI CAPIsce: CON LE PAROLE DICIAMO UNA COSA, CON IL VISO E IL CORPO UN'ALTRA.



Language, linguaggio del corpo, si presta particolarmente per interessare un po' tutti: non viene insegnato a interpretare i messaggi del corpo solo in situazioni potenzialmente pericolose, come per esempio una rapina, ma **si analizzano diverse situazioni che possono riguardare la vita di tutti i giorni.** Il linguaggio del corpo vale, durante una qualsiasi conversazione, qualcosa come il 55% di quello che uno sta dicendo. Il 38% lo porta via il modo in cui lo sta dicendo. Solo il 7% è il peso di quello che sta dicendo a parole. Molto poco. In sostanza vale più la forma (visual e vocal) che la sostanza (verbal). Il corso analizza tutto ciò che riguarda il linguaggio verbale, non verbale ed extra verbale e il fine ultimo è quello di offrire ai partecipanti le nozioni per mettere in atto comunicazioni efficaci (in famiglia, sul lavoro, con gli amici e durante situazioni di emergenza, come una rapina o un incidente stradale).

attenti osservatori e detective delle emozioni e delle intenzioni altrui

CAPIRE CHE COSA ESPRIMONO I GESTI

che possono accadere a tutti. E a non essere fraintesi dalle persone a cui teniamo

SE IL CORSO È RIVOLTO A TUTTI, IN QUALI SITUAZIONI PUÒ ESSERE UTILE?

In generale, un corso di questo genere migliora il rapporto con gli altri: spesso non è importante cosa dici, ma come lo dici. La stessa frase, accompagnata da gesti o atteggiamenti particolari, di cui spesso non siamo consapevoli, assume significati anche opposti. Il corso è molto pratico e analizza diverse situazioni, vediamo alcune.

COLLOQUIO DI LAVORO

Particolare attenzione viene riservata al lavoro. In questo come negli altri corsi del Centro. Come affrontare un colloquio per esempio, come interpretare i messaggi corporei di chi ci esamina e come comunicare al meglio con i nostri gesti, per risultare più credibili, convincenti e avere maggiori possibilità di successo”.

MI TRATTANO TUTTI MALE. QUELLA COMMEDIA È ANTIPATICA CON ME

Ogni volta che entro in un negozio nessuno mi dà retta, oppure addirittura mi trattano male se chiedo qualcosa. Oppure: io faccio sempre del mio meglio per risultare simpatico, eppure dopo un po' le persone quasi mi evitano, sembrano a disagio in mia presenza. In questi casi, è importante chiedersi: ma io come mi pongo? Può risultare sgradevole chi fa sempre battute su tutto, chi ha un'espressione corruciata,



IL CORSO SUL LINGUAGGIO DEL CORPO: TUTTE LE INFO, CHI CONTATTARE

Comunicazione e linguaggio del corpo: capirsi per capire gli altri. Sabato 21 giugno 2014 h. 10-13 / 14-18.30 docente: Cristina Brondoni (criminologa e giornalista)

Il corso è pensato per offrire ai partecipanti gli strumenti per comprendere il proprio modo di comunicare e quello degli altri sia dal punto di vista verbale che da quello non verbale. Comportamenti e atteggiamenti contraddistinguono ogni persona e, se interpretati in modo corretto, offrono l'opportunità di andare oltre le parole. Il corso viene tenuto con l'ausilio di video, fotografie e slides. Sono previsti, inoltre, momenti pratici.

PROGRAMMA

- I fondamenti della comunicazione
- Come parliamo e cosa diciamo
- La comunicazione quotidiana
- La comunicazione ufficiale
- La comunicazione efficace
- Problemi di comunicazione: i gap generazionali e linguistici Cosa facciamo mentre parliamo
- Vedo cosa dici: osservare gli altri, capire gli altri
- Il tono, il volume e il ritmo

- Il fraintendimento: la cattiva comunicazione
- Quando il corpo non ci segue (o ci precede)
- Leggere tra le righe
- Muoversi nello spazio
- Occupare lo spazio
- Non avere spazio
- L'universalità, o quasi, del linguaggio non verbale
- Le espressioni del viso

Il corso si tiene sabato 21 giugno 2014 presso la sede di Gef Consulting in via Cesare Cantù 3 a Milano (MM1 Duomo, MM1 Cordusio, tram 2, 3, 12, 16). Il corso ha un costo di 130 euro. Contatti: segreteria@crimesceneinvestigation.it

chi entra in un negozio con le mani in tasca o le braccia incrociate.

NON RIESCO A SOPPORTARE LE PERSONE NON ITALIANE, URLANO TROPPO.

Spesso, soprattutto nelle grandi città, si creano antipatie per gruppi etnici particolari. Aldilà dei pregiudizi, che sono da

evitare in ogni caso, è vero che spesso persone di altre culture si comportano diversamente. Il tono di voce, le espressioni, il gesticolare, sono differenti e sono in base al diverso background, all'educazione ricevuta, anche al tipo di esperienze vissute, spesso simili. È importante capire questo, evita malintesi e un razzismo “di pelle”

che può diventare anche pericoloso.

C'E' UNA SITUAZIONE DI PERICOLO, COME MI DEVO COMPORTARE?

Si spera che non capiti mai a noi, ma può purtroppo capitare di essere coinvolti in una rapina, in banca o in un

continua »

CAPIRE GLI ALTRI PER NON TROVARSI IN PERICOLO: LA RABBIA

Scrive Cristina Brondoni nel suo sito: Soffocare la rabbia non è la strada per vivere in pace. La strada per vivere decentemente è conoscere, apprezzare e imparare a governare la rabbia che ognuno di noi si porta addosso. Dentro. E anche fuori. Perché la rabbia non è un fatto personale. O almeno, lo è fino a che non esplode all'improvviso coinvolgendo gli altri.

Chi non riesce a controllare la rabbia spesso si spaventa di quello che pensa che potrebbe fare. O che ha fatto. E che magari ha paura di ripetere. La rabbia è un'emozione di cui si parla solo in negativo e solo quando i fatti di cronaca offrono la spunto per dire quanto siamo diventati cattivi. Ma forse è opportuno ricordare che viviamo di istinti. E l'istinto è quello che interviene per preservare la specie di fronte a una minaccia. Come il rischio di essere investiti, per esempio. L'adrenalina che un tempo serviva per farci scattare veloci verso le prede o fuggire lontano dall'aggressore adesso è tutta lì. E' sempre lei. Sempre la stessa adrenalina che ristagna e che fa venire gli incubi la notte o che rischia di soffocarci perché, poveretta, non sa bene quale sia il suo ruolo. Possiamo metterci a fare sport pericolosi o possiamo stravaccarci sul divano a guardare film dell'orrore. Serve. Tutto serve. Ma la rabbia è un'emozione insita nella natura umana. E non c'è politicamente corretto che tenga: lei è lì. E siccome non viviamo in paradiso può essere che prima o poi, repentinamente e spesso fuori luogo e fuori tempo, si faccia notare.

Capire cosa ci fa arrabbiare e come reagiamo quando siamo arrabbiati è un fatto che sembra scontato. In realtà non lo è. Analizzare cosa ci succede quando ci arrabbiamo può essere un esercizio particolarmente interessante. E rivelatore. Che facciamo? Ci mettiamo a piangere? Schiantiamo al suolo i piatti del servizio buono? Urliamo che nemmeno Tarzan? E poi? Quanto restiamo arrabbiati? Con chi? Con noi stessi, magari perché ci siamo lasciati andare alla rabbia? O magari perché non abbiamo risposto alla provocazione? O siamo arrabbiati solo con gli altri? Che ci hanno, ancora una volta, fatto arrabbiare? Capire come ci arrabbiamo, quanto e perché è un modo come un altro per capire chi siamo. Non solo. E' necessario capire anche gli altri.

Capire quando si arrabbiano gli altri potrebbe metterci al riparo da situazioni limite. Non rendersi conto di quanto è arrabbiato l'altro rischia di farci precipitare nel dramma. In alcuni casi è la paura a ingenerare la rabbia. Ho temuto così tanto che mi sono spaventato. E forse mi sono spaventato a casaccio. E se mi spavento mi mostro debole. E a quel punto che faccio? Mi arrabbio. Mi arrabbio perché ho avuto paura. Perché la paura (quella intensa, quella che fa rizzare i capelli sulla nuca) è un'altra emozione che, in tempo di pace, proviamo poco. E quando arriva rischia di farci trasalire non poco. Conoscere le proprie emozioni, sapere da dove arrivano, quanto durano, come influiscono sul nostro comportamento è importante. Ed è importante capire gli altri. Leggerli. Per comprenderli. Per non trovarsi in pericolo. Perché la vita è fatta di aggettivi. E non di pesi e misure. Non si va al metro. Si va a spanne.

negozio, oppure in una situazione in strada che comporta pericolo da parte di delinquenti. È molto importante avere una idea di che cosa fare e soprattutto non fare in questi frangenti. La prima cosa da evitare è fare movimenti bruschi, oppure scappare o urlare. Bisogna tenere un basso profilo, mischiarsi alle altre persone o alla folla senza farsi notare. Bisogna tenere conto del fatto che anche chi rapina non ha sangue freddo il più delle volte, è più spaventato delle vittime, e il minimo movimento che possa aumentare la sua tensione viene "eliminato" in qualche modo.

Una particolare attenzione viene data ai consigli per professionisti come guardie giurate o psichiatri che possono trovarsi in situazioni di pericolo: per evitare di essere aggrediti da uno squilibrato, è necessario evitare certi movimenti del corpo, certe espressioni del viso. Conoscere questi "trucchi" è utile comunque a tutti, non si sa mai cosa ci può capitare nella vita, e più che reagire a un'aggressione, con tecniche di difesa, è sempre fondamentale sapere come non arrivare all'atto violento da parte di chi ci aggredisce.

NON RIESCO AD ANDARE D'ACCORDO CON I CANI O CON I GATTI

Con gli animali, che non parlano, il linguaggio del corpo è importantissimo per comunicare. Il corso insegna a osservarsi, per capire dove sbagliamo senza accorgerci, comunicando magari ansietà: a noi sembra di essere normali, di stare bene, ma i gatti, per esempio, si accorgono subito che siamo in ansia dal fatto che siamo fermi, quasi immobili, il linguaggio del corpo è trattenuto e gli animali si allontanano.

IL CORSO HA UNA PARTE TEORICA E UNA PRATICA, IN CHE COSA CONSISTE?

La parte pratica è importante. Accettiamo un numero massimo di 20 persone in modo che tutti possano sperimentare quello che hanno appreso nella parte teorica. Nelle prove pratiche, **si analizza per prima cosa una persona che si offre**. Quasi sempre rimane perplessa perché pensava di comunicare qualcosa e scopre che trasmette altre cose. Non ci pare vero che gli altri ci vedano così. Per questo è così importante imparare di più sul linguaggio del corpo: come dico sempre, non c'è una seconda occasione per dare una positiva prima impressione!

SPESSE PARLIAMO DI BODY LANGUAGE RIGUARDO AI SENTIMENTI: CAPIRE CHI AMIAMO DAI SUOI GESTI... C'E QUESTO ASPETTO NEL CORSO?

Se qualcuno fa domande in proposito diamo spiegazioni. Ma preferiamo non trattare questo aspetto: corteggiamento, seduzione... Sono dell'idea di lasciare spazio al romanticismo in questi argomenti: ognuno sbaglia a suo modo. Ha il suo modo di fare anche se non è quello corretto. **Puntiamo più su situazioni o pericolose, in cui è in gioco la nostra incolumità e sbagliare sarebbe più rischioso**, o su situazioni quotidiane dove non comunicare "bene" con il corpo può nuocerci in qualche modo. In amore, massima libertà! Tranne ovviamente accennare a tipi atteggiamenti di aggressività, magari repressa, da parte di chi amiamo e che possono preludere a un'aggressione vera e propria (vedere box).