



## CONSULENZA

# La gentilezza sulle piste

Lo sci è uno sport anche adrenalinico. Per evitare spiacevoli incidenti in pista è bene attenersi alle regole che tutti gli sciatori conoscono. Il linguaggio del corpo racconta molto: i messaggi degli occhi, della bocca e del naso.

## La stagione sciistica è alle porte. Quali comportamenti bisogna evitare in pista per non mettere in pericolo sé stessi e gli altri?

Pochi sport sanno regalare emozioni inebrianti pari allo sci. Peccato che, a volte, quell'elettrizzante sensazione di libertà tenda a sfociare in atteggiamenti che rischiano di mettere a repentaglio sia la nostra incolumità, che quella delle persone che ci circondano. Un grande classico? Sciare a una velocità sconsiderata, tagliando la strada ai poveri malcapitati che hanno la sfortuna di trovarsi sul nostro tracciato. Se in molti casi questo atto di maleducazione si risolve con un grande spavento (e con qualche insulto liberatorio!), in altri le conseguenze si rivelano decisamente più serie. Un altro comportamento da bollino rosso è quello di occupare tutta la pista come se fosse di nostra proprietà. E che dire, invece, di chi decide di fermarsi all'improvviso per

concedersi una salutare pausa ristoratrice? Nulla di male, purché il pit stop non sia d'intralcio e venga effettuato in un punto visibile. L'après ski? Meglio concederselo a fondovalle, per scongiurare il rischio di incidenti. Ma anche per evitare di ritrovarsi a "sciare a spazzaneve sulle piste nere", come i soliti ignoti nel tormentone de "Il Pagante".

## Strizzare gli occhi, toccarsi la bocca, grattarsi il naso... Che messaggi trasmettono questi gesti?

La chiusura degli occhi è meccanismo di sopravvivenza che si è evoluto per difendere il nostro cervello dalle immagini indesiderate: ogni volta che vediamo, sentiamo o (anche solo) pensiamo a qualcosa che non ci piace, mettiamo in atto questa strategia per proteggerci. Il gesto di toccarsi la bocca viene invece spesso associato alla disonestà: secondo numerose ricerche, quando una persona sostiene il

falso tende a coprirsi le labbra per impedire alle parole menzognere di uscire allo scoperto. Non di rado, all'ultimo momento, la mano viene scostata dal viso e tocca il naso per alleviare la sensazione di prurito che, sotto stress, si intensifica in modo esponenziale. Naturalmente queste linee guida vanno interpretate in base a una pluralità di fattori, tra cui le caratteristiche intrinseche della persona, il suo vissuto e il contesto in cui si trova. Tutto il resto, come direbbe il Dr. Lightman, è psicologia spicciola.

NATHALIE LUISONI

ESPERTA IN COMUNICAZIONE



Per i vostri quesiti:  
[cooperazione@coop.ch](mailto:cooperazione@coop.ch)  
 Redazione Cooperazione,  
 Consulenza, c.p., 4002 Basilea