



## Liberati dai **TIC NERVOSI**

Supera così i movimenti involontari che esprimono insicurezza

**T**amburellare le dita sulla scrivania, aggiustarsi gli occhiali, schiarirsi ripetutamente la voce... Ci sono atteggiamenti che rivelano il tuo stato d'animo, piccoli "tic" di cui non riesci a liberarti e che, a un occhio attento, rendono visibile il tuo disagio.

«I tic nervosi sono movimenti improvvisi, involontari e ripetitivi che non hanno, almeno in apparenza, uno scopo preciso» spiega Amleto Petrarca Paladini, psicologo e psicoterapeuta di Bologna ([www.amletopetarca.com](http://www.amletopetarca.com)). «In realtà esprimono un disagio interiore e aumentano nei momenti di stress, ansia e nervosismo, mentre diminuiscono quando si è più tranquilli». Ecco i più diffusi, cosa esprimono e i consigli del dottor Petrarca Paladini per superarli.

### TOCCARSI IL NASO

Lo si fa spesso quando il discorso che si sta ascoltando non piace e non si sa come affrontarlo. Ansia e nervosismo aumentano e... si sfogano sul naso. Per non far trapelare la propria insicurezza, e per migliorare l'autostima, è bene non subire in silenzio quel fiume di parole, ma **trovare il coraggio di esprimere cosa si pensa**, lentamente e con calma. Fare chiarezza sui propri obiettivi è il primo passo da fare per non avere più paura di esporre le proprie idee. Ed elencarli su un foglio di carta aiuta a focalizzarli meglio.

### AGGIUSTARSI GLI OCCHIALI O LA CRAVATTA

Questi gesti esprimono la voglia di fuggire perché **non si accetta la situazione in cui ci si trova**, ma lo si vuole fare con eleganza (ci si aggiusta la cravatta) perché si è molto sicuri delle proprie idee. Ma, dato che non sempre è possibile (e giusto) scappare, sarebbe meglio imparare a media-

re. Che vuol dire ascoltare senza pregiudizi anche le ragioni degli altri per **trovare una soluzione condivisa**. Ci sono corsi che insegnano a farlo...

### GRATTARSI LA NUCA

Farlo quando si parla o ci si trova in mezzo agli altri **esprime imbarazzo e poca autostima**. Le tecniche di respirazione aiuterebbero ad abbassare lo stato d'ansia e... a grattarsi meno.

### SCHIARIRSI LA VOCE

Il messaggio è: sono qui, statemi a sentire. Il bisogno di farsi notare deriva dall'**incapacità di affrontare una situazione che fa paura**, dalla sensazione di sentirsi isolati nel gruppo.

Corsi di recitazione, dove a ognuno è affidata una parte, o uno sport di squadra aiutano a sentirsi a proprio agio in mezzo agli altri.

### MANGIARSI LE UNGHIE

Inquietudine, **tensione e insicurezza**, ma anche debolezza. È un gesto molto esplicito e non bello da vedere, difficile da eliminare.

Giocherellare con le chiavi della macchina o con lo smartphone possono tenere occupate le mani e risolvere la cosa temporaneamente. Ma se si vuole affrontare alla radice il problema sarebbe meglio imparare le tecniche che aiutano a combattere lo stress (yoga, meditazione, training autogeno).

### TOCCARE IL BRACCIO DEL PROPRIO INTERLOCUTORE

Richiamare continuamente, e inutilmente, l'attenzione della persona con cui si sta parlando esprime insicurezza e il **bisogno di essere rassicurato**. Un corso di arti marziali ti aiuterebbe a rinforzarti interiormente ed esteriormente.

