

Esercizio 1: La storia allo specchio

Provate a mettervi di fronte ad uno specchio, in una posizione comoda ed esercitatevi a raccontare alla vostra immagine riflessa la trama di un film o di un libro che avete visto recentemente o che avete trovato particolarmente interessante, oppure un aneddoto su un viaggio o un episodio divertente accaduto di recente in cui siete stati coinvolti; ma tutto questo dovete farlo senza muovere un muscolo, a parte quelli della mandibola che vi occorrono per parlare.

Al termine dell'esercizio valutate se avete mosso involontariamente qualche muscolo, quale in particolare, quali parti del corpo siete riusciti a controllare più facilmente e su quali avete faticato ad imporre l'immobilità. Interessante sarà valutare da parte vostra in modo consapevole quanti movimenti sono stati forzatamente inibiti durante il vostro racconto: se non avete fatto molta fatica, significa che la vostra componente non verbale va molto allenata.

Il mirroring

Per entrare in sintonia con altre persone il *ricalco* è una tecnica molto efficace. Ma cosa vuol dire "ricalcare" il nostro interlocutore? Vuol dire **accordarsi**, sintonizzarsi all'esperienza che lui sta vivendo in quel momento.

Ricalcare vuol dire farsi sentire vicini, condividere il suo stato d'animo. Ricalco quindi **non** vuol dire ripetere gesti o parole scimmiettando; **non** vuol dire copiare, ripetere pedissequamente, vuol dire creare empatia, vuol dire entrare nell'esperienza altrui, delicatamente.

Esercizio 2: L'osservatore segreto

Trovate un luogo o cercate una situazione in cui avete l'opportunità di guardare le persone senza dover necessariamente avere rapporti con loro: potrebbe essere un'aula, un mezzo pubblico, un bar, un grande magazzino, un centro commerciale, una spiaggia, non importa.

Cercate di osservare con molta attenzione una persona alla volta nella sua interezza, ponendo grande attenzione ai suoi gesti e alla sua postura.

Cosa dice secondo voi il suo corpo? Riuscite a valutare dal suo movimento cosa comunica? Annotate tutto su un piccolo notes, approfondendo via via, diventando più esperti, tutti i dettagli. Rileggete a freddo ciò che avete scritto e fate una valutazione del vostro livello di osservazione: se il taccuino è povero di indicazioni, allora dovrete allenarvi molto sulla capacità di osservare il linguaggio corporeo personale.

Esercizio 3: A tu per tu

Se vi trovate in un'occasione in cui state chiacchierando amichevolmente con una persona, sia un collega, un amico, un familiare, anche un conoscente occasionale, cercate di replicare le sue posizioni del corpo. Se la situazione lo consente, fatelo con la maggiore naturalezza possibile e valutate se il livello

di empatia si modifica: è chiaro che maggiormente vi sentirete a disagio, più dovrete allenarvi su questa modalità comunicativa: va costantemente sperimentata perché in questo modo voi riuscirete a percepirla meglio, ad ascoltare più a fondo e quindi sarete più performanti nella vostra comunicazione.

Il silenzio

Talvolta ci troviamo di fronte persone con le quali non riusciamo più a dialogare e rinunciando al confronto perché riteniamo di non aver più niente da dire. Perché abbiamo paura quando ci mancano le parole?

Molte volte viviamo il silenzio con imbarazzo e quindi ci sforziamo di dire qualcosa di carino, che faccia ridere, che sia originale, facciamo domande su domande, raccontiamo di cose che probabilmente non interessano a nessuno. Tutto questo solo perché il silenzio ci spaventa, non ci mette a nostro agio, non sappiamo gestirlo.

Il silenzio non significa mancanza di parole, significa sforzarsi ad andare oltre, penetrare la persona e comprendere quello che ci sta dicendo. Solo un linguaggio che prevede al suo interno un posto specifico per il silenzio è in grado di stabilire un contatto emotivo positivo con la realtà. Dove non c'è silenzio non c'è neppure parola. Quando manca il silenzio non può esserci ascolto.

Appena le nostre labbra si addormentano, si sveglia l'anima e si mette al lavoro: perché il silenzio è l'elemento pieno di sorprese, di pericolo, di felicità, nel quale le anime si possono unire liberamente. Il silenzio è anche un ottimo mezzo per imparare ad ascoltare: saper ascoltare è tanto difficile quanto saper parlare. Per migliorare la qualità delle nostre relazioni, per comprendere fino in fondo l'altro, ma soprattutto per comprendere principalmente noi stessi, dovremmo tacere di più e imparare a riflettere, a vedere quello che gli occhi non possono vedere e ad ascoltare quello che le nostre orecchie non possono ascoltare. Come il linguaggio ha molti significati, anche il silenzio ha diverse dimensioni: il silenzio in un abbraccio, il silenzio di uno sguardo, il silenzio come riflessione, il silenzio come paura, il silenzio come ascolto. Tutto questo arricchisce molto di più di ogni più complessa e articolata parola.