

## Riflettiamo insieme: Il rispecchiamento

Il **rispecchiamento** è un sistema per creare con il nostro interlocutore un “rapporto empatico”, basato sulla fiducia e la sintonia emotiva.

Il Rispecchiamento è uno dei metodi più potenti e che è alla base della Programmazione Neuro-Linguistica. È un sistema per creare velocemente “Rapport” con il nostro interlocutore. La stessa parola indica un’assunzione della nostra postura speculare a quella di chi ci è di fronte. Pensate a due innamorati. Quando sono insieme, assumono una postura identica, mimando gli stessi gesti, come in una “danza” non verbale.

Vi è una vera e propria sintonia. Quindi si tratta di riprodurre artificialmente un procedimento naturale. Quando l’inconscio di un individuo è stimolato da quello del suo interlocutore, cerca di interessarlo assumendo la sua postura. È come se gli dicesse: “Sono simile a te!”. L’aspetto della comunicazione non verbale ha un ruolo fondamentale nell’empatia. Robert Levenson, psicologo della California University di Berkeley ha dimostrato come l’empatia ha una base fisiologica. Ha condotto studi su coppie di coniugi, i quali dovevano indovinare cosa provasse il partner durante una accesa discussione. I partner venivano registrati con una videocamera e le reazioni fisiologiche misurate mentre parlavano di un problema inerente il loro matrimonio (chi deve rimproverare i figli, le spese, ecc.). Poi ogni partner rivedeva la registrazione spiegando le sue emozioni momento per momento. In seguito rivedeva la registrazione cercando di indovinare lo stato emozionale dell’altro partner. Il massimo dell’empatia è stato riscontrato in quei coniugi che, mentre osservavano il partner, assumevano la stessa fisiologia, reagivano in modo analogo: se il partner aveva un’abbondante sudorazione, anche il loro sudavano; se il partner aveva un calo della frequenza cardiaca, anche loro lo avevano. Mimavano le impercettibili reazioni fisiologiche del loro partner.

Invece, coloro che mantenevano il loro atteggiamento, senza mimare quello del partner, non riuscivano a indovinare lo stato emotivo del coniuge.

L’empatia è possibile quando il corpo degli interlocutori è in sincronia.

Personalmente ho condotto una serie di studi su un gruppo di studenti universitari durante gli esami. Gli studenti non avevano conseguito una preparazione soddisfacente. Li avevo addestrati al rispecchiamento e gli dissi di applicarlo con il professore (inconsapevole) durante la discussione dell’esame. I risultati furono sorprendenti. Alcuni furono in grado di dare risposte a domande a cui non avrebbero saputo rispondere normalmente. Raccontarono di sapere inspiegabilmente creare collegamenti con argomenti in maniera tale da saper rispondere e soddisfare le aspettative del professore. Altri, invece, nonostante avessero sostenuto un esame poco brillante, furono aiutati dal professore che cercò di fargli superare l’esame con un voto soddisfacente.

Quindi il rispecchiamento consiste nel ricreare la stessa fisiologia, postura del nostro interlocutore. Se chi abbiamo di fronte ha le braccia conserte, anche noi lo faremo. Se il nostro interlocutore si accarezza i capelli, possiamo imitarlo. Ma, esiste un’avvertenza: non bisogna scimmiottare. Ovvero, non dobbiamo rispecchiarlo in tempo reale altrimenti potrebbe dirci: “Ma mi prendi in giro?”. Se si accarezza i capelli, possiamo farlo dopo qualche attimo e non immediatamente. Un sistema efficace è quello di assumere o mimare i gesti, quando interveniamo nella discussione. Aspettiamo che finisca il suo pensiero e poi, quando cominciamo a parlare, mimiamo la sua postura.

Vincenzo Fanelli

### Riflettiamo insieme:

osserva i tuoi compagni nel rapporto tra di loro o con gli insegnanti, ripeti l’operazione con i tuoi familiari: ti sembra che quanto letto abbia riscontro nella realtà?