

Linguaggio del Corpo: 3 consigli per un Mirroring efficace

Il **Mirroring** è una tecnica di rispecchiamento della comunicazione del nostro interlocutore per **creare empatia ed entrare velocemente in sintonia** con esso. I cosiddetti “neuroni specchio” hanno un ruolo importante in questo riconoscimento dei segnali verbali e non verbali, intercettando in modo conscio e inconscio le similitudini e favorendo la sensazione di somiglianza e vicinanza con l’altro.

Praticare il Mirroring permette di costruire velocemente un rapporto con una persona (collaboratore, cliente, fornitore, amico, paziente ecc) che ci identificherà inconsciamente come suo omologo, degno di fiducia e di attenzione. L’interlocutore percepirà la nostra personalità come coerente con la sua, ne sarà rassicurato e probabilmente si renderà più disponibile nei nostri confronti.

L'efficacia della comunicazione si basa su 3 elementi: il significato delle parole (verbale), come pronunciamo le parole (paraverbale) e il Linguaggio del Corpo (non verbale). **Per ottenere la massima sintonia con una persona sarebbe ottimale esprimere allineati in ognuno di questi tre livelli.**



Il Mirroring si compone di 2 fasi: prima di tutto c’è la fase di **calibrazione**, è importante osservare attentamente le espressioni verbali, paraverbali e non verbali del nostro interlocutore. Dopo un’attenta osservazione, possiamo passare alla fase del **ricalco** in cui possiamo imitare lo stesso linguaggio, i gesti, la voce e le stesse emozioni del nostro interlocutore.



Bisogna però fare **attenzione a non scadere in un gioco del mimo che sia troppo visibile al nostro interlocutore**, con la possibilità che si senta manipolato in qualche modo. “Ricalcare, rispecchiare” una persona significa parlare, muoversi, sedersi nel suo stesso modo, respirare al suo stesso ritmo, agire come si condividessero i suoi stessi valori e le sue idee.

Come effettuare un Mirroring efficace col Linguaggio del Corpo?

Ricalcare non significa scimmiettare ma assecondare, replicare in parte certi comportamenti verbali ed extraverbali dell'interlocutore.

Il rischio di rendere visibile la tecnica è particolarmente alto per quel che riguarda la Comunicazione Non Verbale!



Proprio per questo motivo ho messo a punto **3 consigli specifici per massimizzare l'efficacia del Mirroring Non Verbale** senza che questo venga individuato dall'interlocutore:

1) velocità d'esecuzione: provate ad eseguire i movimenti dell'altro in maniera più lenta rispetto ai movimenti originali dell'osservato

2) rispecchiamento ritardato: aspettate qualche secondo prima di cominciare ad assumere, lentamente, la posizione dell'altro; questo ritardo aiuta a dissimulare l'intenzione di copiare le mosse dell'altro

3) rispecchiamento parziale: nel caso che il vostro interlocutore compia strani gesti o posture ardite, provate a rispecchiare solamente una parte di tutta la postura che il vostro interlocutore ha mutato (es. più gesti effettuati nello stesso momento, gesti troppo ampi).

Francesco Di Fant

Esperto di Comunicazione, Linguaggio del Corpo, Analisi della Menzogna e Public Speaking