

quindi ci troveremo di fronte a due persone che inconsciamente eseguiranno gli stessi movimenti del corpo, stessa gestualità, stessa andatura durante una camminata...

Nel momento in cui si crea questa speciale intesa tra due persone, l'uno sarà portato inconsciamente e più facilmente a rispondere in modo positivo agli stimoli dell'altro e alla sua persona in generale.

Possiamo allora decidere di accelerare questi tempi di avvicinamento e creare rapport tramite l'utilizzo di una tecnica, quella che in PNL prende il nome di "Rispecchiamento". Esso è una qualità che viene inconsciamente utilizzata da persone o coppie con un buon grado di affiatamento.

Ne sono indicatori la stessa gestualità, la stessa postura durante un dialogo, la stessa andatura durante una passeggiata... Il rispecchiamento è il punto di partenza per mettersi sulla stessa frequenza del nostro interlocutore ed entrare in un rapporto positivo con lui.

Nel momento in cui si crea questa speciale intesa tra due persone, l'uno sarà portato inconsciamente e più facilmente a rispondere in modo positivo agli stimoli dell'altro e alla sua persona in generale.

Attraverso il rispecchiamento rimandiamo all'individuo, con il nostro atteggiamento, lo stesso comportamento che appartiene al modello della sua realtà.

Praticamente diventare uno specchio dell'altro riflettendone la posizione corporea e questo verrà percepito dall'inconscio dell'individuo come empatia, somiglianza, affinità. Si possono abbattere i muri che ostacolano la comunicazione se si impara ad ascoltare, osservare e "sentire" l'altro.

Rispecchiare non vuol dire "scimmiettare" ma entrare in sintonia, sempre con il rispetto e la delicatezza dovuti. L'altro individuo può percepire rispecchiato in noi il suo stato d'animo, sentendoci vicino al suo modo di essere. Si possono rispecchiare: tono e tempo di voce, respiro, movimenti e posizioni del corpo.

Alcuni esempi di rispecchiamento sono: