



Segnali non verbali che indicano se c'è disponibilità all'ascolto



Il nostro cervello assomiglia a un terreno: può accogliere e far germogliare i semi solo se è pronto, libero e nutrito.

Se il terreno è troppo secco, o già saturo d'acqua, i semi non riescono a radicarsi e restano in superficie.

Così accade anche nella comunicazione: quando l'altro è distratto, stanco o colmo di emozioni, le nostre parole non trovano spazio per mettere radici.

Saper riconoscere i segnali di apertura o chiusura significa imparare a seminare nel momento giusto, quando il terreno è fertile: solo allora le parole possono crescere e dare frutti. 🌸

✓ Segnali di APERTURA



- 👁️ Sguardo diretto e stabile
- 🧑 Corpo orientato verso di te, postura aperta
- 🤝 Cenni del capo o piccoli segnali di "mhmm"
- 😊 Espressioni facciali coerenti con il dialogo
- 🌬️ Respiro calmo, ritmo rilassato
- 💬 Brevi feedback verbali ("sì", "capisco")

✗ Segnali di chiusura



- 👁️ Sguardo sfuggente o rivolto altrove
- 🪑 Corpo ruotato, inclinato all'indietro
- ✗ Braccia e gambe incrociate in modo difensivo
- 😐 Mimica facciale assente o distratta
- 🤯 Movimenti nervosi, respiro corto
- 🗣️ Interruzioni o commenti fuori tema

Cosa fare in caso di sportello chiuso?



Anche se può essere spiacevole accorgersi che lo “sportello dell’ascolto” è chiuso, soprattutto quando abbiamo dentro qualcosa di importante da dire, rispettare questo momento è fondamentale: significa non sprecare un tema prezioso e non “bruciarlo” consegnandolo in condizioni sfavorevoli.

Un messaggio consegnato quando l’altro non è pronto rischia di andare perso o, peggio, di generare conflitto. Attendere il momento giusto, invece, permette alle parole di essere accolte davvero e di trasformarsi in un dialogo costruttivo.

1. Riconosci i segnali

Hai notato sguardo sfuggente, postura rigida, braccia incrociate o distrazioni continue? Questi indizi ti dicono che la persona non è pronta ad ascoltare.

👉 Non forzare il dialogo: osservare è già il primo passo.

2. Fermati con rispetto

Non insistere. Una pausa consapevole evita conflitti e incomprensioni. Puoi dire con calma:

“Mi sembra che non sia il momento migliore per parlarne, possiamo riprendere più tardi?”

3. Rimanda con chiarezza

Se il tema è importante, concorda un nuovo momento.

👉 Suggestisci un tempo concreto: *“Che ne dici se ne parliamo dopo cena / domani mattina / in ufficio con calma?”*.

4. Crea spazio e presenza

Nel frattempo, occupati del clima relazionale: abbassa i toni, mostra disponibilità, rimani presente senza invadere. Il tuo atteggiamento calmo comunica sicurezza e apre la strada all’ascolto.

5. Verifica la riapertura

Quando noti segnali di apertura (sguardo più stabile, postura rilassata, feedback verbali), fai un piccolo check:

“È un buon momento per parlarne adesso?”.

✨ **Ricorda:** *Un dialogo autentico nasce dal rispetto reciproco dei tempi: se impari a fermarti di fronte a uno sportello chiuso, quando si aprirà troverai un ascolto più vero e profondo.*