

Sentire...

Una conversazione non consiste solo nel dire all'altra persona quello che volete che sappia. È altrettanto importante capire cosa sta dicendo l'altra persona.

Quando ascolto attivamente un'altra persona, presto piena attenzione a ciò che sta dicendo e osservo il suo linguaggio del corpo. Non la giudico e cerco di capirla.



... o ascoltare?

Silenzio

Il silenzio è una cosa incredibilmente utile. Il silenzio ci dà tempo e il silenzio crea anche tensione. I film e il teatro non funzionerebbero senza il silenzio. Ma sapevate che ne esistono diversi tipi?



un silenzio confortante



un silenzio imbarazzante



un silenzio in cui non c'è bisogno di dire nulla



un silenzio arrabbiato



un silenzio che ci dà il tempo di pensare

Postura

Anche da lontano, possiamo capire quel che prova una persona, semplicemente osservando la sua postura. Sta su dritta o è ingobbita? Ha le braccia conserte? Dove guarda, in alto o in basso? La postura può trasmettere molteplici sensazioni.

Ti trovo interessante.



Sono felice.



Sono offesa.



Sono triste.



Sono arrabbiato.



Mi sto rilassando.



Non voglio essere notata.



Sono nervosa.



La distanza da un'altra persona

Non è importante solo la postura, ma anche quanto siamo lontani da una persona. Non è un caso che a volte usiamo la frase "permettere a qualcuno di avvicinarsi a noi". Tendiamo a lasciare che i nostri cari si avvicinino a noi rispetto alle persone che incontriamo per la prima volta.



Persone diverse, distanze diverse

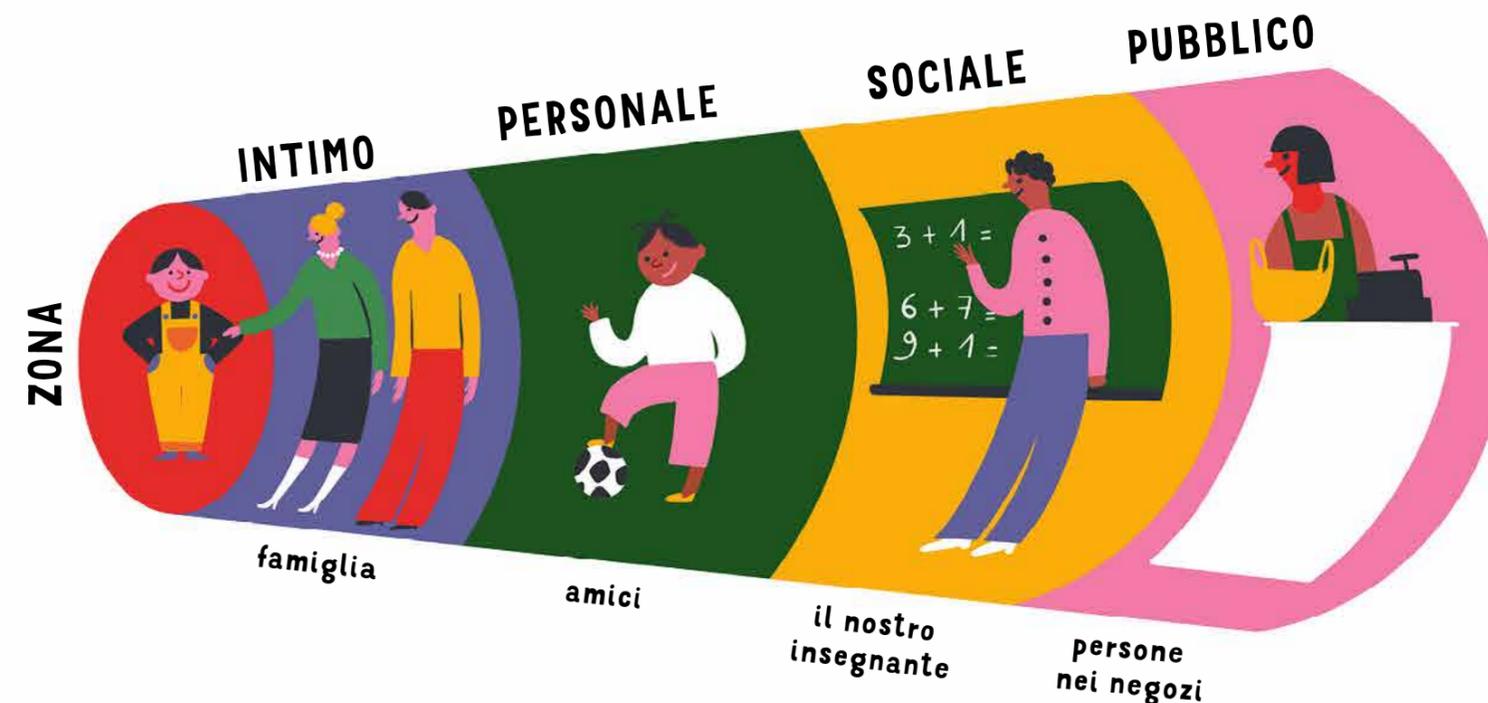
Ognuno di noi ha la propria **zona di spazio personale**, che determina quanto vicino permettiamo agli altri di avvicinarsi a noi.

La zona di spazio personale di ciascuna persona è diversa e non c'è nulla di male in questo. Può apparire così:

Quando una persona entra nel nostro spazio personale e ci fa sentire a disagio, va bene dire:



Ti sei messo troppo vicino. Potresti allontanarti un po'?



La comunicazione è essenziale

Ora sapete che comunichiamo con le persone intorno a noi in molti modi diversi. Ma riuscite a immaginare cosa significhi essere completamente isolati dagli altri, senza poter stabilire un contatto con loro? Questa è stata l'esperienza di una ragazza di nome Helen Keller.



Nel 1870, in Alabama, negli Stati Uniti, nacque una bambina sana di nome Helen.

Helen aveva solo 19 mesi quando contrasse un'infezione. Sebbene si fosse ripresa, aveva perso la vista e l'udito a causa della malattia.



Dato che Helen non poteva sentire gli altri parlare, neanche lei imparò a parlare. Era isolata da tutti, senza alcun modo di comunicare se non attraverso il tatto. Tutto il suo mondo era buio e silenzioso.



Helen divenne una bambina indisciplinata. Sapeva che le altre persone comunicavano tra loro in modi che lei non capiva. Spesso aveva scatti d'ira e faceva del male agli altri apposta.



Con empatia e incredibile pazienza, Anne spiegò a Helen che tutte le cose hanno un nome e le insegnò le lettere dell'alfabeto toccandole il palmo della mano.



Un giorno, una giovane insegnante di nome Anne Sullivan si unì alla famiglia. Helen ricordò in seguito questo incontro come il giorno più importante della sua vita.



Helen imparò a leggere il Braille e persino a parlare. Quando metteva la mano sul viso di un'altra persona, poteva distinguere i movimenti della sua bocca e capire cosa stava dicendo.

Con l'aiuto di Anne, Helen divenne la prima persona sordocieca a laurearsi all'università. Imparò le lingue straniere e studiò letteratura, storia e matematica.



Helen scrisse libri e articoli per riviste e tenne conferenze su temi per lo più legati a come fronteggiare i tabù che riguardano i non vedenti, la lotta contro il razzismo e la battaglia per l'uguaglianza delle donne.



Anne rimase con Helen fino alla sua morte. Nel corso della sua vita, aveva aiutato Helen a capire il mondo che la circondava.

