

Conoscere nuove persone senza imbarazzo: il metodo EASE

Maria Cattini | 04/09/2025 | Qua e là'

Molti hanno vissuto quel momento sospeso, tazzina di caffè in mano, con la voglia di attaccare discorso e la paura di sembrare fuori posto. Non è tanto la mancanza di argomenti a bloccare, quanto l'ansia di non mostrarsi all'altezza.

Chi appare disinvolto non possiede un talento innato. Accetta che l'inizio sia un po' goffo, non punta alla battuta memorabile, sposta l'attenzione sull'altro. Le insicurezze ci sono anche per loro, ma la gestione diversa del momento fa sembrare ogni scambio più naturale.

Il metodo EASE: quattro mosse per rompere il ghiaccio

Dall'osservazione delle dinamiche sociali nasce **EASE**, un acronimo che trasforma l'imbarazzo in connessione autentica.

E - Expect Initial Discomfort

Mettere in conto i primi secondi difficili. Dirsi: *"Andrà meglio dopo mezzo minuto"*. Questo riduce la pressione di dover apparire perfetti subito.

A - Anchor in Simple Curiosity

Agganciare la conversazione alla curiosità. Non serve colpire, basta chiedere ciò che davvero interessa: *"Che impressione ti ha fatto questo evento?"*.

S - Start with Situational Comments

Partire dal contesto condiviso: *“Quanta gente oggi”, “Che ne pensi dell’intervento appena concluso?”*. Sono spunti semplici e quasi impossibili da sbagliare.

E - Embrace the Other Person's Perspective

Entrare nella prospettiva dell’altro. Ascoltare davvero, fare domande di seguito, lasciare che siano le sue risposte a guidare il flusso.

Perché i leader fanno più fatica

Chi guida un team o parla spesso in pubblico ha il controllo sul palco, ma non nelle chiacchiere alla pari. Qui non basta il ruolo, serve mostrarsi vulnerabili. Questo passaggio da “esperto” a “individuo” può risultare più destabilizzante di quanto si pensi.

Il punto non è cancellare l’imbarazzo, ma conviverci. Come ogni abilità, la scioltezza cresce con la pratica: più conversazioni si iniziano, più il timore cala. Non tutti gli scambi resteranno impressi, ed è normale così.

La tentazione di rifugiarsi nello smartphone è forte. In quei momenti, ripensa al metodo **EASE**. Non esiste la frase perfetta: conta buttarsi, accettare il disagio iniziale e lasciare che la curiosità faccia il resto.

Mettilo alla prova al prossimo evento e osserva cosa cambia: spesso, la parte più complessa è solo rompere il silenzio iniziale.