



STAR BENE E COMUNICAZIONE

Uno degli scopi più rilevanti della Psicologia del Benessere è quello di promuovere nelle persone un crescente “stare bene con se stessi e con gli altri”: ciò implica, oltre l’armonia personale, anche il sapersi relazionare agevolmente con chi ci sta accanto. Per molti questo risulta uno dei punti più difficili da gestire, in quanto si configura come la causa principale di conflitti, di sofferenze ed anche di sensi di colpa e risentimenti. Non è raro che alcuni cerchino di evitare qualsiasi tipo di rapporto, isolandosi e chiudendosi nel proprio mondo, pur di non dover affrontare le difficoltà intrinseche ai contatti interpersonali.

Certo relazionarsi non è semplice, in quanto comporta desideri, punti di vista, aspirazioni, stili di vita diversi: quasi nessuno riesce ad avere un rapporto senza conflitti con il partner, con la famiglia, con gli amici, con i colleghi di lavoro.

Il conflitto, in realtà, è una componente delle relazioni umane, proprio in quanto ognuno di noi è diverso dall’altro.

Per poter, dunque, renderci disponibili a stabilire legami ed a migliorare la propria modalità di relazionarsi, è utile riflettere su quali siano i principi fondamentali e generali che compongono l’interrelazione con gli altri: conoscere i vari aspetti che la reggono è, indubbiamente, un modo per poterli utilizzare a proprio vantaggio.

Ovviamente, parlando di un argomento così complesso come quello del rapporto con gli altri, risulta impossibile parlare di una tecnica o modalità adeguata e perfetta, non si può essere categorici affermando “deve essere così” o “ in questa situazione si deve agire così”.

Per tale motivo la Psicologia del benessere non intende indicare regole universali, ma indirizzare a trovare le proprie modalità di relazionarsi che siano individualmente più congeniali e che permettano di avere meno difficoltà e più soddisfazioni.

Alla base di qualsiasi rapporto interpersonale vi è la comunicazione, considerata, in generale, un’abilità innata dell’essere umano proprio in quanto ci accompagna sin dalla nascita; “comunicare” racchiude in sé il significato di trasmettere qualcosa ad un’altra persona, è il flusso di messaggi che passa da un individuo all’altro; tuttavia, saper comunicare bene è più difficile di quanto possiamo immaginare.

La parola, il linguaggio del corpo ed il silenzio sono modi diversi, consapevoli o no, per comunicare:

il fatto è che ogni comportamento di un soggetto è comunicazione, poichè fornisce all’altro un’informazione di sé, del suo mondo emotivo e cognitivo.

Infine, occorre sottolineare che una giusta comunicazione comporta un’interazione equilibrata tra gli interlocutori; quando questo equilibrio comunicativo manca, emerge una sorta di insoddisfazione in quanto non riusciamo ad esprimere ciò che vogliamo dire nè comprendere ciò che ci viene detto, minacciando così la qualità delle relazioni ed il nostro stesso benessere.