



COME MIGLIORARE IL NOSTRO MODO DI COMUNICARE

Ognuno di noi ha un suo personale modo di comunicare, che può rivelarsi più o meno efficace, più o meno promotore di benessere per noi e per le persone con cui interagiamo.

Quante volte ci siamo sentiti dire “non è possibile parlare con te!”, “non mi ascolti!”; quante volte conversazioni intraprese con uno spirito amichevole e di collaborazione sono sfociate poi in liti furibonde? Se ciò ci è accaduto in maniera occasionale,

probabilmente è dipeso dal particolare argomento della conversazione, da fraintendimenti momentanei, o perché no, dalla particolare reazione della persona che ci siamo troviamo di fronte. Ma se ciò ci capita spesso, se le conversazioni apparente più innocue tendono a trasformarsi

in un match e lasciano dietro di loro una scia di rabbia e di rancore, allora è il caso di interrogarci sul nostro modo di comunicare e su quanto possiamo fare per modificarlo. I nostri modi di comunicare non sono innati, ma sono stati appresi. Quindi se interferiscono

negativamente sulla nostra vita di relazione,

possono essere disimparati per acquisirne altri che si rivelino più efficaci.

Per imparare a comunicare in maniera più soddisfacente è necessario tenere a mente poche regole:

1. La comunicazione chiara e precisa aiuta a decidere mentre l’ambiguità crea confusione. Ci può capitare di essere talmente impacciati quando dobbiamo comunicare i nostri pensieri, desideri o sentimenti da manifestarli in una forma che li rende assolutamente incomprensibili. In questo caso le domande da porci sono: Esprimiamo le nostre opinioni in modo vago? Giriamo intorno al punto essenziale? Ci perdiamo nei particolari insignificanti? Lasciamo che sia l’altro ad intuire i nostri desideri, basandosi sugli scarsissimi elementi che gli forniamo? Se la risposta a queste domande è positiva, stiamo spianando la strada ai malintesi. Sforziamoci quindi di essere il più diretti e chiari possibile. Questo non significa che dobbiamo essere sempre totalmente sinceri. Sono poche, e preziose,

le occasioni in cui un disvelamento totale può portare benessere a noi e a chi ci ascolta. Spesso, invece, la sincerità assoluta può ferire l’altro, in maniera

anche irreparabile. Essere diretti significa impegnarsi consapevolmente affinché all’altro sia chiaro ciò che desideriamo comunicare,

senza per forza rivelare i nostri sentimenti e i nostri pensieri più riposti sull’argomento.

2. La probabilità di creare malintesi diventa maggiore quando permettiamo che i nostri progetti personali – come la dimostrazione di qualche capacità o il desiderio di sottrarsi alla ripulsa o al ridicolo – intorbidino ciò che stiamo cercando di comunicare. Spesso siamo imprecisi per proteggerci: temiamo di essere sopraffatti o rifiutati se esprimiamo in maniera chiara un’opinione o avanziamo una richiesta diretta. Questi atteggiamenti difensivi

rendono oscuro il nostro messaggio, che è destinato con molta probabilità ad essere frainteso. Procediamo allora per piccoli tentativi: sforziamoci di esprimere un’opinione o di avanzare una richiesta partendo da argomenti che ci stanno meno a cuore, rispetto a cui un rifiuto o una critica costituirebbero una minaccia davvero minima per noi. Potremmo sperimentare che il rifiuto temuto non arriva, o che se anche arrivi possiamo superarlo senza riportarne grossi danni. Così, un po’ alla volta, osiamo sempre un po’ di più, acquisendo giorno dopo giorno la capacità esprimerci in maniera chiara ed efficace.

3. Per avere una buona comunicazione non basta rendere comprensibili le proprie idee, ma occorre anche capire ciò che sta dicendo

l’interlocutore. Se il nostro partner parla in maniera vaga o indiretta possiamo essere indotti a giungere subito a conclusioni sbagliate o ad ignorare quanto ci viene detto. Se ci rendiamo conto di avere difficoltà a comprendere davvero quanto l’altro ci sta dicendo cerchiamo, con il dovuto tatto, di saperne di più. Cerchiamo di sintonizzarci sul canale dell’altro. Può capitarci ad es. di dispensare consigli pratici quando l’altra persona magari vuole solo ascolto e sostegno emotivo.

4. Certi problemi di comunicazione nascono dalle differenze dei modi di parlare, come la scelta del momento, le pause, il ritmo del discorso, e così via. Cerchiamo di notare ed ‘esplicitare’ queste differenze. In questo caso potrebbe essere utile l’utilizzo di una videocamera, o almeno di registratore vocale. Registrando più episodi di conversazione (a volte ne basta anche uno solo) e rivedendo o riascoltando insieme quanto è accaduto, ai due partner possono risultare immediatamente chiare le loro differenze nei modi di parlare. Dopodiché possono decidere di creare insieme una sorta di ‘regole di etichetta della conversazione’. Ad es. chi fa lunghe pause può imparare a non offendersi quando viene interrotto e chi tende ad interrompere può imparare ad aspettare; chi tende ad alzare la voce può imparare a controllarsi e il partner che ne è intimidito può imparare a “desensibilizzarsi”, e così via.

5. Può accadere che non si registri mentalmente ciò che l’altro sta effettivamente comunicando. Ciò può verificarsi per insensibilità

nei confronti di determinati argomenti ma spesso anche per ipersensibilità e difesa. Alcune discussioni apparentemente benevole possono rappresentare una minaccia all’autostima dell’altro, il quale per proteggersi da un danno al suo orgoglio o da un rifiuto erige delle difese che bloccano la sua visione del problema concreto. E’ importante notare questi punti ‘ciechi’ e ‘sordi’ in noi

o nell'altra persona e affrontare in maniera serena questo problema. Aiutiamo o lasciamoci aiutare a 'vedere' o 'sentire' quanto prima non veniva percepito.

6. Le domande possono essere cause di malintesi e sofferenze. L'utilità delle domande è indubbia. Si fanno per ricevere informazioni

e appoggio, per capire cosa vuol dire l'interlocutore, negoziare, prendere decisioni.

Una domanda ben posta, può indurre, come per magia, il partner a parlare; al contrario, una domanda intempestiva, inquisitoria o fuori luogo lo può bloccare. Può accadere che la persona a cui sono rivolte le domande possa vedervi quasi una provocazione diretta a saggiare le sua capacità, le sue conoscenze o la sua sincerità. Alcuni possono vedere le domande come una minaccia, percepirvi quasi un'investigazione, una breccia nelle loro difese per la scoperta dei punti deboli. Ciò accade soprattutto con le domande che iniziano con perché; queste, anche se usate nella maniera più innocente, possono richiamare alla mente dell'interlocutore gli interrogatori di riprovazione di un genitore. Quindi, interroghiamo con accortezza, usiamo la nostra ingegnosità. Potremmo fare un'osservazione di carattere generale, seguita da una domanda; oppure possiamo cominciare con il chiedere all'altra persona la sua opinione su un determinato argomento.

Anche lievi difficoltà di comunicazione possono portare a grossi malintesi, questi portano spesso alla frustrazione e all'ostilità e all'ulteriore deterioramento della comunicazione stessa, in una sorta di circolo vizioso.

La consapevolezza del nostro contributo alla creazione di tali difficoltà e la volontà di migliorare le nostre capacità comunicative costituiscono degli ingredienti essenziali per arrivare ad avere delle relazioni interpersonali 'armoniose', e per farci riscoprire il piacere e il benessere derivanti dalla conversazione.

