Sappiamo comunicare?

Autore: Elena Cardinali

Fonte: Città Nuova editrice

Il nostro modo di comunicare condiziona moltissimo la nostra vita di relazione e pertanto il nostro benessere. Siamo certi di farlo bene? Come impostare la nostra comunicazione per una vita più serena e realizzata? Iñaki Guerrero Ostolaza in Come essere liberi, manuale di auto-aiuto per vivere più sereni (Città Nuova) ci offre utili consigli pratici.

La comunicazione è un aspetto fondamentale nella vita dell'essere umano, poiché è alla base delle relazioni interpersonali. E, come ben sappiamo, la persona è un essere in relazione che difficilmente può vivere isolato, che ha bisogno degli altri per il proprio equilibrio psichico. Pertanto, la comunicazione può essere motivo di felicità e di grandi soddisfazioni; al tempo stesso, se non è corretta, può causare gravi delusioni, sofferenze e conflitti. Potremmo dire che la maggior parte dei problemi nel rapporto tra persone, gruppi e perfino nazioni sono, se non proprio causati, senz'altro aggravati da una cattiva comunicazione. [...] **Per l'equilibrio psichico, per la maturazione personale e, in definitiva, per essere felici, una buona capacità di comunicazione è fondamentale.** Si sa che il motivo fondamentale dei problemi di coppia, delle separazioni e dei divorzi è quasi sempre una cattiva comunicazione. [...] **Un fattore importante quando comunichiamo con una persona faccia a faccia è l'elemento non verbale:** inviamo messaggi non solo attraverso le parole che diciamo, ma anche mediante il tono con cui le pronunciamo e i gesti con cui le accompagniamo. [...] Qui possiamo vedere chiaramente come i gesti e il tono che si usano nella comunicazione siano molto più importanti delle parole e questo aspetto non può essere certamente trascurato. **Un altro elemento che bisogna tenere in considerazione per una buona comunicazione sono i filtri, idee presenti nella mente delle persone** che, in certe occasioni, tendono a distorcere il messaggio recepito, determinandone un'interpretazione diversa da quella che l'emittente voleva dargli. Potremmo dire che questi filtri sono proprio i nostri pensieri inconsci: pregiudizi, complessi, deficienze di autostima. [...] Questo tipo di malintesi nelle relazioni interpersonali e di coppia è frequente. Nei casi più drammatici può portare alla rottura del rapporto, alla separazione e al divorzio. Quello che l'altra persona ci dice ci ferisce perché **ci fa sentire colpevoli e ciò ci fa soffrire**; così, a poco a poco si crea una barriera tra noi e il rapporto comincia a raffreddarsi. L'altro finisce per essere per me più motivo di sofferenza che di gioia o soddisfazione, fino ad arrivare al punto in cui la convivenza diventa insopportabile e si giunge alla separazione. Se analizziamo a fondo il processo in ciascuna delle persone, troviamo una serie di filtri o pensieri inconsci che, di fatto, causano quei processi. Vediamo, allora, quali sono questi pensieri e come possiamo bloccarli per evitare che il rapporto degeneri. I nostri pensieri perfezionistici e le nostre carenze di autostima ci impediscono di riconoscerci colpevoli, ma nello stesso tempo ci fanno sentire "patologicamente" colpevoli di tutto il negativo che ci accade. Questa contraddizione genera in noi un grande malessere e ci fa reagire in maniera aggressiva nei confronti di chi ha scatenato questo processo. **La prima cosa che possiamo fare è cercare di prendere coscienza della nostra tendenza a interpretare in modo distorto gli avvenimenti** che hanno luogo nel rapporto di coppia e cercare di mettere in discussione la nostra interpretazione dei fatti. La mia mente tende ad accettare subito l'interpretazione del mio inconscio, senza il minimo dubbio. A tal punto le cose stanno così che, se anche l'altra persona mi rassicura che il messaggio che voleva trasmettermi non è quello che io ho interpretato, sono capace di credere più alla mia lettura del messaggio che a quella di chi lo ha formulato. Non è raro sentirsi dire: «Lo so io perché mi hai detto così! Non raccontarmi ora che non era quello il tuo intento. Chi credi di ingannare?». Diamo più credibilità alla nostra interpretazione che a ciò che ci dice l'autore della comunicazione, proprio come spiegavamo a proposito della ricostruzione cognitiva. Una volta che abbiamo preso coscienza della nostra tendenza

a interpretare in modo negativo le cose, auto-incolpandoci, dobbiamo cercare di mettere in discussione l'interpretazione che ne diamo piuttosto che lasciarci trascinare dai nostri pensieri. Domandiamoci semmai: «Avrà veramente voluto dire quello che credo? Sarà per questo che mi ha trattato così? Non potrebbe essere un'altra la causa? Perché sono così sicuro?». E, in caso di dubbio, è sempre preferibile domandare chiarimenti a chi ha emesso il messaggio anziché rimanere con un'idea sbagliata che può generare in noi sentimenti di rabbia o tristezza i quali, oltre a farci soffrire, pregiudicheranno il rapporto. [...] **Molto importante è anche il mio modo di guardare gli altri.** Devo evitare di giudicarli, poiché se interpreto negativamente le loro intenzioni, avvertirò rabbia e dispiacere; se cerco, invece, di interpretarle in modo positivo, accettando l'idea che l'altro non sia mosso da cattive intenzioni, ma che piuttosto non ne possa più o abbia perso il controllo e che in realtà non vuol farmi del male, nonostante le apparenze dicano il contrario, allora non mi arrabbierò e sarò più comprensivo nei confronti del suo comportamento. **Un'ultima fondamentale attenzione da avere per una buona comunicazione è quella di fare all'altro un rimprovero senza che rimanga male o si senta colpevole, evitando così che passi all'attacco. Per comunicare qualcosa di negativo è bene utilizzare quella che viene chiamata *denuncia assertiva*.** [...] Fondamentalmente consta di tre passaggi:

1. **Descrivere i fatti senza giudicarli**, dicendo semplicemente ciò che è accaduto.
2. **Manifestare come mi sono sentito davanti a quei fatti**, come li ho interpretati, che emozioni hanno prodotto in me, sottolineando chiaramente che è una mia interpretazione soggettiva come lo è anche il sentimento.
3. **Chiedere all'altra persona di agire in modo differente all'occasione successiva.**

[...] Questo produce una grande libertà nelle relazioni interpersonali e aumenta l'affetto e la stima, poiché quando uno si sente amato senza condizioni tende a far lo stesso con chi lo ama. E il senso di libertà che in questo modo si genera ci rende più capaci di donarci e, soprattutto, più felici. Iñaki Guerrero Ostolaza, [*Come essere liberi, manuale di auto-aiuto per vivere più sereni*](#), pp.168 - prezzo: € 15,00