

Mauro Cason

PERCHÉ NON CI CAPIAMO?

Giochi relazionali,
aspetti psicologici
e meccanismi
della comunicazione



Le Comete FrancoAngeli



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page
al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Mauro Cason

PERCHÉ NON CI CAPIAMO?

Giochi relazionali, aspetti psicologici
e meccanismi della comunicazione

Prefazione di Sebastiano Zanolli

Le Comete/FrancoAngeli

Progetto grafico della copertina: Elena Pellegrini

Le vignette all'interno del volume sono di Marco Legumi

Copyright © 2011 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*A Marina, che insegna e impara con me,
a Giulia e Gaia, che mi ricordano essere
un apprendista della comunicazione,
a Elena, da cui imparerò nuovi modi
di capire.*

Indice

Prefazione , di <i>Sebastiano Zanolli</i>	pag. 11
Introduzione	» 15
Parte prima Giochi e inganni	
Premessa alla Parte prima	» 21
1. “Non sei te stesso”	» 25
2. Espressioni ingannevoli	» 30
3. “Sii vero”. “Dì la verità”	» 32
4. I giochi relazionali	» 36

5. Chiamiamo i giochi con il loro nome	pag. 43
Cambiare il “gioco” della comunicazione: da “Di chi è la colpa?” a “Proviamo a capire”	» 44
6. Uscire dai giochi	» 48
7. Giochi di squadra	» 53
Giochi di famiglia	» 53

Parte seconda Capire le relazioni

Premessa alla Parte seconda	» 59
1. Alle radici della comunicazione: la nostra storia	» 63
2. Conoscere le persone	» 68
Uso e possesso	» 71
Le modalità di attaccamento	» 74
3. La proiezione	» 77
Tradito traditore: il paradosso della gelosia	» 79
4. La proiezione nei gruppi e nelle coppie	» 82
5. Relazioni e comunicazione “egoistica”	» 84
Metacomunicazione	» 86
6. Dire sì, dire no	» 92
7. Il triangolo relazionale	» 95
Maschile e femminile	» 98
8. Legittimare le emozioni	» 103

Parte terza
Aspetti psicologici della comunicazione

Premessa alla Parte terza	pag. 109
1. I sensi di colpa	» 113
2. Il ricatto morale	» 116
3. Locus of control	» 121
4. Emozioni e “compressione”	» 126
Conclusione. I problemi stanno spesso da un'altra parte	» 133
Bibliografia	» 137

Prefazione

di *Sebastiano Zanolli*

Comunicare. È quasi banale dire che saper comunicare è diventato così importante da oscurare spesso ciò che si desidera comunicare.

Viviamo in tempi di parole lanciate con poca cura e ascoltate ancora meno, nel trambusto generale. Non è strano che chi comunica bene diventi un'icona.

Mauro mi ha messo in crisi chiedendomi queste righe introduttive.

Il rischio, quando si presenta un libro come il suo, è quello di dire cose trite e ritrite, senza, appunto, un reale contenuto che sia utile a chi proseguirà nella lettura.

E sarebbe un autogol terribile quello di comunicare un'introduzione povera parlando di un libro sulla comunicazione.

Mauro però mi ha reso facile il compito scrivendo un manuale veloce, snello e soprattutto pratico. E quindi, come direbbe lui, meta-comunicando in modo da aprire facilmente solchi e lasciare semi a germogliare, secondo la fertilità del terreno decisa dal lettore.

E solo il Cielo sa quando c'è bisogno di farsi contaminare e lasciare sbocciare nuove idee e azioni.

La comunicazione efficace, a mio parere, è soprattutto questo.

Semplificare dove possibile, strutturare informazioni caotiche, proporre a partire da chi ti sta di fronte.

Incuriosire e stimolare, dare arnesi operativi dove possibile, motivare attraverso esempi e storie.

Differente da un atto artistico canonico, dove si parte da ciò che artisticamente immagina il creatore senza tenere conto di chi fruirà dell'opera.

Comunicare con il prossimo efficacemente significa creare responsabilmente rapporti virtuosi e non casuali. L'atto artistico tipico esula dal tentativo di essere un genitore migliore, un professionista in gamba, un politico apprezzato realmente.

Comunicare è più complesso e per questo ancora più creativo.

Sai che non sei il solo a definire se la comunicazione è riuscita.

Si agisce quindi con un piano in mente, consapevoli della difficoltà e della mutevolezza dell'interlocutore, e quindi alla ricerca di input e feedback che confermino o meno l'efficacia del gesto comunicativo.

Non è un gioco facile quello dell'intendersi, come Mauro scrive, troppe storie e accadimenti sono intervenuti precocemente a menomare temporaneamente la nostra capacità di comunicare.

Ma tutto questo non è una condanna perpetua. Potrebbe essere un incidente di percorso, ma non una pena da scontare per tutta la vita.

Quando ho incontrato il primo bambino che non parlava solo veneto, e comicamente ci capivamo molto male, avevo già sei anni e non parlavo l'italiano, come tanti della mia generazione.

Non ho mai creduto che questo fatto sarebbe stato d'impaccio allo scrivere un libro che il pubblico avrebbe capito, prima o poi.

Non sei condannato a non farti comprendere se non lo decidi. Questo mi sembra l'essenza del testo di Mauro.

E alla base giace una domanda e una decisione.

“Voglio intendere e farmi intendere?”.

“Sì, desidero fortemente capire e farmi capire!”.

Allora, se questa è la risposta, le pagine che seguono vi saranno utili. Perché vi possono dare gli strumenti e alcune interpretazioni che vi faciliteranno il compito.

Ma non cercate soluzioni. Le soluzioni non ci sono perché non sono mai nei libri, mai. Questo perlomeno è quello che ho capito io.

Un libro dà suggerimenti e strumenti, il lettore li usa e se sbaglia riprova cambiando quel tanto o quel poco che serve per ottenere un risultato migliore.

Il mio augurio a voi è che non vi stanchiate mai di provare, a Mauro quello di continuare a scrivere facendosi capire.

Introduzione

Serve un altro libro sulla comunicazione? Probabilmente no: ne sono stati scritti a decine, con l'obiettivo di scandagliare aspetti più o meno interessanti su questo tema affascinante, la comunicazione. E allora, perché questo libro? Un altro libro?

Mi piace pensare a questo testo come un "Manuale delle Giovani Marmotte" che si occupa di comunicazione, un piccolo volume pratico e attuabile (quasi) subito, diviso in argomenti che si possono leggere anche a sé, in cui non c'è intento prettamente scientifico-divulgativo ma la condivisione, attraverso un linguaggio semplice e diretto, di concetti e modalità comunicative sperimentate ed efficaci.

Il libro è rivolto essenzialmente a persone che vogliono capire cosa **non funziona** nella loro comunicazione con gli altri (o nel modo che gli altri hanno di comunicare con loro). Uomini e donne che vogliono **intendersi**, entrare in sintonia con i loro partner innanzitutto, ma anche con figli, amici e perché no, colleghi e datori di lavoro. Persone che hanno spesso una sensazione di confusione, di malessere e che la loro vita sia un continuo di "ricorsi storici", di situazioni già viste, *dejà vu* che ri-

portano continuamente alla posizione di partenza, come nel gioco del monopoli.

“Comunicare è facile, facile come pensare” dice Vasco Rossi in una delle sue prime canzoni: la realtà è davvero più complicata e poliedrica di quello che ci si può immaginare. Il nostro è un tempo intriso di comunicazione, abbiamo strumenti che ci permettono di non essere mai soli, di essere visibili e raggiungibili in ogni istante, potenzialmente in contatto con il mondo intero, un momento storico di *overloading* informativo, dove il problema non è raggiungere notizie o persone, ma discernere ciò che desideriamo arrivi a noi.

Lo sperimentiamo ogni giorno, nella nostra vita privata, al lavoro, con il nostro partner: è la comunicazione relazionale l'aspetto più difficile del vivere assieme, stare con gli amici, svolgere un lavoro in gruppo. Una buona comunicazione fa davvero la differenza (ci) rende il mondo colorato.

Si può dunque imparare a comunicare?

Quando eravamo piccoli ci hanno insegnato a parlare, ma noi in qualche modo lo facevamo già e alcuni ci capivano perfettamente. Piangevamo e la mamma ci dava tutto ciò di cui avevamo bisogno: il latte, il suono dolce della voce, il calore e il profumo della sua presenza, forse non lo ricordiamo con la mente, ma nel cuore sì... tutti ci amavano, solo per il fatto di esistere. Eppure, quante notti di sonno dei nostri genitori abbiamo interrotto?

Cosa è cambiato da allora? Cosa è successo? Perché non ci capiamo? Chi ha modificato le regole del gioco? Perché ora tutti vogliono da noi qualcosa? Perché non ci sentiamo sereni?

Questo manuale, attraverso l'analisi di giochi relazionali, degli aspetti psicologici coinvolti e dei meccanismi comunicativi vuole dare risposta anche a queste domande, analizzare in maniera completa ma semplice aspetti relazionali che viviamo ogni giorno, capire il perché degli equivoci e delle emozioni negative correlate a una cattiva comunicazione, quella che, dopo gli incontri con gli altri, ci lascia tristi oppure arrabbiati o inefficaci.

Provare a capire sarà il “filo sottile” che lega i capitoli tra loro: è una prospettiva necessaria poiché permette di sperimen-

tare, fare dei passi in avanti, raggiungere modalità relazionali efficaci che portano le persone a un ben-essere che coinvolge molti ambiti della loro esistenza.

Imparare a comunicare si può, lo fanno ogni giorno tutte quelle persone che si chiedono i perché, senza dare per scontato che le cose stiano necessariamente in un certo modo. Il mio augurio è proprio questo: passare dal “che” al “perché”, da un utilizzo passivo della comunicazione (so **che** le cose stanno così) a uno attivo (so **perché** le cose stanno così), attraverso la consapevolezza necessaria per andare a operare nei meccanismi che regolano le relazioni interne (tra me) ed esterne (con gli altri) con l’obiettivo di una maggiore conoscenza e consapevolezza che procura ben-essere.

Questo manuale è scritto con uno stile asciutto, diretto, preso in prestito dalle lezioni d’aula; volutamente utilizzo un linguaggio semplice ed esempi concreti che possano semplificare la comprensione dei concetti. Mi auguro di essere riuscito in questo intento. Buona lettura.

Parte prima
Giochi e inganni