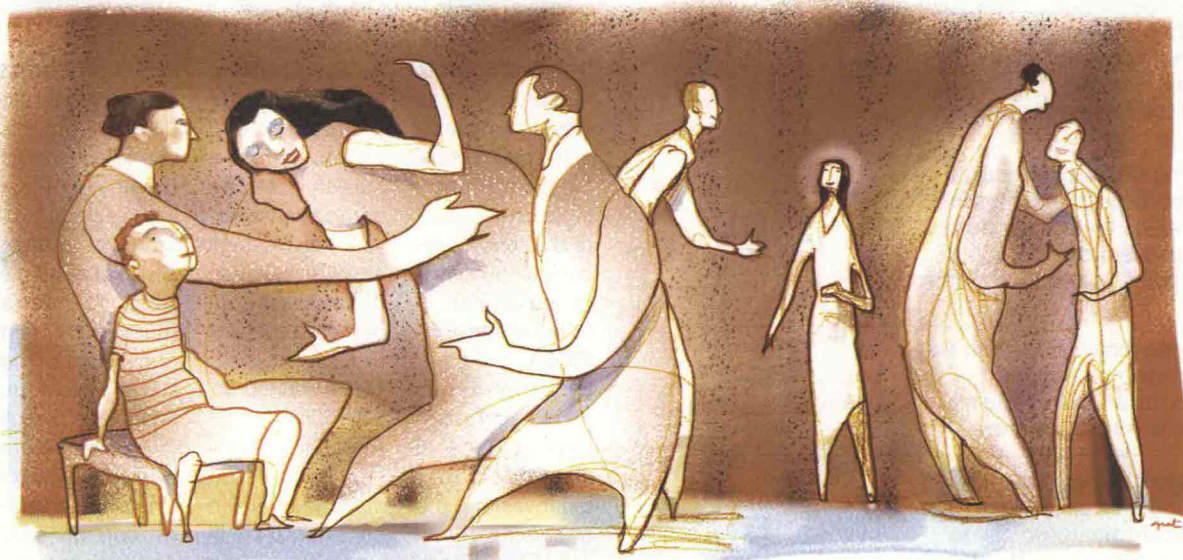


PRIVATO . POSSO AIUTARTI? 

Perché non mi ascolti?

Gli psicologi la chiamano "disconferma", è l'atteggiamento molto diffuso ma poco conosciuto di chi, per disattenzione, ignora i bisogni di figli, partner e colleghi. Se succede anche a te, mettiti alla prova con il nostro test

di Valeria Colavecchio disegno di Umberto Grati



«P osso?», «Per cortesia», «Volentieri», «Complimenti»: sono alcune delle parole che stanno scomparendo dalla nostra vita familiare e da quella professionale, secondo una ricerca pubblicata dall'associazione Gentletude. Semplice maleducazione? No, qualcosa di più e di diverso: i primi sintomi di un fenomeno nuovo e molto diffuso, la "disconferma", al centro del libro appena pubblicato *La Gentilezza che cambia le relazioni* (ed. Franco Angeli). «È l'atteggiamento di chi, per disattenzione, ignora il bisogno dell'altro di vedere accolte e confermate le proprie azioni» spiega la counselor e coach Anna Maria Palma, autrice del volume insieme allo psicologo Lorenzo Canuti. «Non si tratta di un semplice disaccordo o rifiuto:

una replica del tipo "Hai torto" apre anche il confronto su fatti concreti. La disconferma invece manda un altro messaggio: dice all'interlocutore: "Tu non esisti, tu non hai significato!". Il campionario è vastissimo e spesso si esprime in modo non verbale: «Si va dal non salutare all'ignorare un collaboratore in una presentazione fra più persone». Una tendenza che rischia di diventare il "male di relazione" dei nostri tempi. «L'invasione di smartphone, computer e device ha sostituito molte occasioni di scambio e interazione reali e allo stesso tempo ci ha portato a dimenticare che dietro "le macchine" esistono delle persone» nota lo psicologo Lorenzo Canuti. «E spinge sempre di più a prestare attenzione alle nostre esigenze e ignorare l'altro». La disconferma

causa in chi la subisce una perdita di autostima e di motivazione, e compromette l'intera relazione, alimentando giudizi, polemiche e recriminazioni e minando la collaborazione e il senso di appartenenza all'interno di una coppia, una famiglia o un team di lavoro. L'antidoto? «Recuperare gli elementi che contraddistinguono una relazione di qualità: l'attenzione consapevole e attiva verso l'altro, l'ascolto e una comunicazione presente e collaborativa» dice l'esperta. Ma se individuare i segni della disconferma degli altri è facile, accorgersi di quando siamo noi a metterla in atto è molto più complicato. Ecco un test, messo a punto dagli autori del libro, che ti aiuta a capire se anche tu disconfermi chi ti sta accanto e come porvi rimedio. ➔

DM POSSO AIUTARTI? .PERCHÉ NON MI ASCOLTI?

FAI IL NOSTRO TEST

Rispondi barrando una delle seguenti alternative:

sempre
qualche volta
mai

Quando parlo con più persone, mi rivolgo con lo sguardo prevalentemente a quella con cui ho più confidenza ignorando le altre:

1 2 3

Mentre sono al telefono con una persona continuo a scrivere una mail non curante del fatto che il rumore dei tasti si possa sentire:

1 2 3

In una situazione in cui mi trovo impegnata, rispondo al cellulare garantendo che richiamerò dopo 5 minuti ma poi mi dimentico di farlo:

1 2 3

Mentre una persona mi sta parlando continuo a rispondere a sms che mi arrivano sul cellulare:

1 2 3

Tolgo il lavoro di mano a un collega o a un familiare con un atteggiamento che fa capire che lo faccio perché l'altro è troppo lento:

1 2 3

Arrivo in ritardo di 5 minuti senza avvertire:

1 2 3

Non rispondo a una mail o a un messaggio o non richiamo un numero di una chiamata persa:

1 2 3

Rispondo al telefono e senza neanche far proferire parola dico «È urgente?» oppure, in maniera secca, «Ti richiamo»:

1 2 3

Sbaglio il nome delle persone che partecipano con me a una riunione o a un gruppo:

1 2 3

Non guardo negli occhi le persone con cui sto parlando:

1 2 3



MENO DI 10 PUNTI

Il tuo aforisma:
«Riconoscere se stessi come individui può essere facile, ma l'importante è riconoscere che sono individui anche gli altri» (Italo Calvino).

La tua metafora:
ISOLA

L'indipendenza a cui sei affezionata ti tiene al sicuro da possibili invasioni, ma anche da nuovi arrivi impedendoti di coltivare un'attitudine di attenzione e quindi di accoglienza capace di moltiplicare le opportunità e di rendere più empatiche le tue relazioni. Allenarti ad accorgerti degli altri, dei loro pensieri, delle loro emozioni e delle loro intenzioni potrebbe liberare uno o più talenti che non sai di custodire. Getta il tuo primo ponte! Rischiedi rimanere solo sull'altra sponda!



TRA 10 E 25 PUNTI

Il tuo aforisma:
«Ogni individuo è un intreccio di potenzialità, la cui realizzazione comporta l'intervento attivo degli altri. L'evoluzione di se stessi è un processo sociale» (Rousseau).

La tua metafora:
PENISOLA

Applichi le regole di buona educazione, tieni in considerazione le altre persone, ma con attenzione altalenante, qualche volta impregnata di preziosa autenticità, qualche altra di vuota formalità. È arrivato il momento di considerare il tuo ascolto come uno strumento capace di arricchire di significato i tuoi pensieri, le tue emozioni e... quelle delle altre persone. Fai parte di una totalità più grande, che potrebbe stupirti! Non aver paura di collegarti ad altre penisole.



TRA 21 E 30 PUNTI

Il tuo aforisma:
«Ovunque ci sia un essere umano, vi è la possibilità per una gentilezza» (Seneca).

La tua metafora:
ARCIPELAGO

Abiti la realtà muovendoti, non come isola, ma come parte di un arcipelago. Scegli di creare valore positivo in ogni singola interazione con gli altri. Attivi sistematicamente la tua attenzione e sei capace di notare le disconferme delle altre persone, trovando e proponendo adeguati antidoti. Il tuo ulteriore contributo sarà quello di apportare piccoli semi di gentilezza e attenzione fatti di domande e affetto a coloro che si muovono come isole. L'indifferenza, infatti, non è il tuo forte. Sei un catalizzatore di empatie e sinergie. Complimenti!