

primo piano

di Daniela Passeri

Nei rapporti con partner, figli, amici o colleghi, abbiamo spesso la sensazione di non riuscire a farci comprendere. Mauro Cason, esperto di formazione, nel suo libro *Perché non ci capiamo?* suggerisce un percorso in cinque tappe per rimuovere gli ostacoli e favorire il dialogo

Comunicare in modo autentico

Viviamo immersi nella comunicazione, siamo sempre connessi, eppure abbiamo spesso la sensazione di non riuscire a capire o a farci comprendere quando dialoghiamo con il partner, i figli, gli amici o i colleghi. Per migliorare la comunicazione relazionale Mauro Cason, esperto di formazione e gestione dei conflitti a Vicenza, ha scritto *Perché non ci capiamo? Giochi relazionali, aspetti psicologici e meccanismi della comunicazione* (Franco Angeli), un vademecum che aiuta a riflettere sugli errori più comuni che portano spesso a fraintendersi e suggerisce spunti per evitarli. Con l'autore abbiamo tracciato un percorso in cinque tappe che ci invita a capire meglio noi stessi e gli altri.

1. Mettersi nei panni dell'altro

Per capire gli altri, innanzitutto, è necessario accettare che le persone possono essere diverse da noi. Se, per esempio, un bambino dice di aver paura dei mostri, occorre accettare che i mostri esistono davvero dentro di lui. Rispondergli con frasi del tipo: "Sono tutte sciocchezze" non lo aiuta, rimarrà solo con i suoi mostri e crescerà con la sensazione che è inutile esprimere le emozioni ("tanto non mi credono..."). Se invece gli procuriamo, per esempio, una pistola magica anti-mostri,

gli forniamo uno strumento per sconfiggerli ("tu sei in grado di difenderti") e diamo credito alle sue emozioni. Così, all'adulto che soffre di solitudine, può non bastare la rassicurazione: "Starò sempre con te". Se invece facciamo lo sforzo di condividere con lui la paura della solitudine ("provo anch'io quello che senti tu"), legittimando questa sua emozione, gli facciamo capire che è una condizione umana condivisa e che si può affrontare.

2. Esprimere le proprie emozioni

Se durante una discussione ciascuno riuscisse a esprimere i suoi stati d'animo ("sono addolorato", "non mi sento a mio agio") invece di lanciare accuse o giudizi ("non capirai mai", "non cambi mai"), comprendersi sarebbe più facile. Quando, per esempio, scopriamo che il partner è addolorato, può essere utile deporre le armi e decidere di non comunicargli il nostro punto di vista. Dire sempre quello pensiamo può infatti ferire la sensibilità dell'altro, specie quando sta attraversando un momento difficile. Per capirsi davvero, l'importante è modularsi sui sentimenti e sulle emozioni delle persone con cui abbiamo un rapporto, sia a livello sentimentale sia sul luogo di lavoro. Per ottenere un risultato soddisfacente, è importante anche la



Il silenzio è un atteggiamento che permette di predisporci all'ascolto dell'altro, di dare spazio alle sue emozioni

Mauro Cason, autore di *Perché non ci capiamo?*
(Franco Angeli - pagg. 144, 16 euro)

comunicazione non verbale: un gesto, un sorriso, il tono della voce, la postura, possono comunicare apertura o chiusura. Mentre sms e social network, difficilmente favoriscono un incontro a livello emotivo.

3. Evitare discussioni accese

Capita di discutere, talvolta in modo acceso, per piccoli problemi (il tubetto del dentifricio, l'aria condizionata in ufficio...). Dialoghi che si ripetono nel tempo, sempre uguali, senza una vera comunicazione. Ma, difficilmente, si tratta solo di piccole incomprensioni. Sono spesso schermaglie che nascondono disagi profondi, come rabbia, risentimenti, vecchie ferite. Atteggiamenti tipici di chi si fa forte degli errori degli altri. Invece di discutere per banalità, abituiamoci a chiedere: "Perché ti comporti così? Ho forse commesso delle azioni che ti hanno danneggiato o procurato dolore?" Cambiare il livello della comunicazione è un segnale chiaro e aperto di ascolto dell'altro.

4. Accettare la diversità tra uomini e donne

Uomini e donne possono comprendersi se accettano il dialogo. Nella fase magica dell'innamoramento ci si capisce a livello profondo, si condividono gioie e dolori. Se il dialogo viene mantenuto acceso, è una fase che può durare nel corso del tempo. Per continuare a

comprendersi, può essere utile invertire i ruoli (gli uomini, generalmente, offrono soluzioni mentre le donne cercano ascolto, comprensione). Talvolta è necessario fare uno sforzo, ma questo atteggiamento consente di approfondire la relazione. Ci sono però anche coppie che considerano il litigio la forma di comunicazione più intensa, che entrano in intimità solo attraverso frequenti faccia a faccia.

5. Saper ascoltare

Quando qualcuno chiede aiuto, gli possiamo dimostrare comprensione autentica anche attraverso il silenzio. Il silenzio, infatti, è un atteggiamento che permette di predisporci all'ascolto dell'altro, di dare spazio alle sue emozioni. Ma, per ascoltare gli altri, è importante fare silenzio anche dentro di noi. Talvolta il silenzio, mettendoci in contatto con la parte più intima di noi stessi, può intimorirci. Di conseguenza, per evitare di fare emergere paure e dolori, ci imponiamo una vita densa di impegni. ■

P riparlamone su
S www.psychologies.it

■ **Raccontaci la tua esperienza**
Y Ti è mai capitato di pensare "non ci capiamo"? Quando?