

IMPARARE A COMUNICARE

Racconto di un incontro, Primalab 18 ottobre 2024

Non potevo certo condurre un incontro sulla comunicazione piazzandomi dietro al tavolone, col microfono, e il pubblico davanti.

E nemmeno mettermi a spadellare tutte le mie nozioni. Così ho iniziato chiedendo ai presenti cosa li portava lì quel giorno. E abbiamo dato il via alla comunicazione.

Quando è stata una volta in cui vi siete sentiti capiti? E quando avete capito? Qualcuno qualcosa... aggiungiamo elementi sensoriali al ricordo di quella volta, proviamo a riaprire il file della comprensione... per comprendere cosa ha funzionato. Iniziamo poi ad analizzare vari elementi della comunicazione: la posizione, la prossemica, il tono... le parole usate più spesso, il rivolgersi direttamente o in modo impersonale, parlare di sé, nominare le emozioni...

Abbiamo riflettuto sulle nostre modalità comunicative, sulle parole che usiamo più frequentemente: sono giudizi?

Quelle che io chiamo "parolacce", perché chiudono la comunicazione mettendo l'interlocutore e se stessi in condizione di fragilità, possono essere sostituite con espressioni che lasciano aperte le porte della comunicazione e anche delle possibilità?

Facciamo qualche esempio.

Al posto di	cosa possiamo dire?
<i>Problema</i>	<i>Intoppo, difficoltà</i>
<i>Malattia</i>	<i>disturbo, fragilità</i>
<i>Non mi riesce</i>	<i>sto imparando</i>
<i>Tanto è uguale</i>	<i>sto pensando a cosa sia meglio</i>
<i>Ecc...</i>	

Cerchiamo di renderci consapevoli di questi modi di dire anche nel dialogo interno, perché è facile indebolirci e giudicare, noi stessi e gli altri, e anche ciò che accade, limitandoci ad una sola lettura superficiale. Infatti, c'è tutto un lavoro che si può fare per cominciare a leggere i fatti in maniera creativa e costruttiva; la creatività è il contrario della reattività, e utilizza canali percettivi e circuiti di risposte assai diversi. E genera comunicazione, comprensione, altra creatività. Una piccola rivoluzione che possiamo contribuire a generare intorno a noi. Nei luoghi di lavoro, poi, potremmo implementare dei percorsi virtuosi per comunicare bene e imparare a collaborare davvero. Ci sono degli esempi importanti in questo senso: Rogers, Vilaseca, la Morineau... Nel lavoro da loro condotto, non solo è migliorata la comunicazione nei team aziendali (ma non solo: anche in territori di frontiera e di guerra), ma è anche sensibilmente aumentata la produzione e la redditività – nei casi delle aziende. E questo non perché si sia partiti da questo scopo, ma perché si è lavorato alla crescita, anche spirituale, dei componenti del gruppo in questione, e questa crescita ha facilitato una maggior produttività ed un accresciuto senso di soddisfazione per tutti.

Tornando alle modalità comunicative: quante volte ci siamo sentiti urlare sopra, parlare sopra, o ci hanno detto qualcosa sulla soglia della porta andandosene per non sentire la replica... queste modalità sono vere violenze e sono perpetrate in alcune sottoculture ancora oggi, spesso. Per non parlare delle differenze di genere e di età, di persone che si permettono certi toni e giudizi perché ritengono di trovarsi in una posizione di superiorità o di potere sull'interlocutore.

Questi eventi provengono da una vera psicopatologia e sociopatologia, e la perpetrano causando continuo disagio, sofferenza, dolore.

A volte, nei miei gruppi di crescita e nelle formazioni, formulo questa domanda: quanta energia, tempo, denaro, impieghiamo nella difesa? E per fare un esempio visibile mi metto davanti ad una porta e la tengo chiusa con tutte le mie forze. Ebbene, in fondo alla giornata, avrò evitato di far entrare qualche minaccia – che potrebbe comunque accedere dalla finestra! – ma non avrò fatto altro. Questo esempio rende bene l'idea di dove destiniamo le nostre energie. Lo stesso dicasi per un governo che investa ingenti fondi nella difesa. Sicuramente lascerà impoverite le aree della salute, della cultura, della prevenzione e così via.

Quando noi rispondiamo sulla base della difesa - e lo facciamo nella maggior parte dei casi, a ben vedere – non diamo la possibilità allo stimolo, che la situazione e la richiesta possono rappresentare, di arrivare alla nostra corteccia frontale: rispondiamo reattivamente attraverso l'amigdala, sede delle risposte automatiche, di sopravvivenza. Basterebbe respirare ed attendere 10 secondi per consentire allo stesso stimolo di raggiungere l'area frontale, la nostra "presenza" nel qui ed ora, la nostra respons-abilità per l'appunto, la nostra capacità di trovare risposte costruttive, che aprono nuove possibilità esperenziali, più ricche ed evolutive. Un esponente di prestigio dell'analisi della comunicazione che porta valore è Serafino Rossini: è stato responsabile della Uisp per la formazione degli istruttori ed ho avuto la fortuna di partecipare ad alcuni incontri con lui presso Arca. Serafino portava una serie di esempi di come valutare la prestazione sportiva di uno studente che aveva riportato un risultato considerato scadente. Lui diceva: questo risultato è migliore di quello dell'anno scorso? Se sì potremo far notare all'atleta che ha superato il suo record personale. E' uguale? Lui diceva: hai fatto un record così importante che non hai potuto raggiungerlo nemmeno tu. E così via, in una serie di proposte alternative alla cultura dello svilimento così diffusa nel mondo scolastico e sportivo.

Abbiamo fatto un breve cenno ai "Fivers" di Galtung, procedura geniale e nondimeno così poco conosciuta per risolvere i conflitti – perché come abbiamo già visto la Comunicazione può essere veicolo di conflitto o di pace. La quinta via proposta da Galtung è un processo di trascendenza che implica e presuppone uno stato di coscienza evoluto, un "coscienza espansa" come dice Ilaria Vannucci.

Energeticamente, la Comunicazione è funzione del quinto chakra, e ci sono delle pratiche che si possono eseguire per ripulire e rafforzare questa app. Nella consapevolezza dell'entenglement: noi siamo esseri connessi che non possono non interferire gli uni sugli altri, generando Risonanza. Come ci rendiamo consapevoli di questo potere – e di questa enorme responsabilità – possiamo utilizzarlo consapevolmente allo scopo di generare processi evolutivi su tutti i piani dell'esperienza. E di apportare un contributo di crescita ai campi con i quali entriamo in contatto. E' questo anche lo scopo con il quale prepariamo e proponiamo incontri come questo.

Masaru Emoto è uno scienziato che ha dimostrato l'influenza della modulazione dei suoni e dei contenuti che veicolano sull'acqua: ora, poiché noi siamo composti in maggioranza da questo elemento, non possiamo evitare di risuonare con l'intento vero delle comunicazioni che riceviamo, e cambiare sensibilmente la nostra "composizione" e il nostro stato di salute in conseguenza. Ci rendiamo conto dell'impatto enorme della comunicazione sulla nostra vita, su tutti i livelli? Pensate alla comunicazione di un medico che deve porgere una diagnosi difficile ad un paziente.

Il modo in cui la comunicazione avverrà – è stato ampiamente dimostrato - cambia la reazione biochimica del paziente, che già è indebolito. “Ma di soltanto una parola...” si dice a Messa. E davvero questa parola, la frase, il tono rivestono un potere enorme sul corpo di un malato. Sulla mente, lo sappiamo già: la valutazione di un compito che si porge ad un allievo fragile – ma non solo – fa la differenza sulle sorti scolastiche di quello stesso allievo. Nel nostro chiacchiericcio mentale, non siamo meno impietosi verso noi stessi, indebolendo la nostra autostima o distruggendo improbabili avversari che paiono impedire i nostri piani. La prima parola crea la realtà – “in principio era il verbo”. La narrazione che facciamo o ci facciamo delle cose determina la percezione che ne avremo, e la nostra possibilità di uscire vincenti dalle prove della vita. Perché sono quelle stesse parole che creano la realtà e la fissano nel nostro cervello. Infatti, in alcune lingue, l’organizzazione mentale è molto diversa dalla nostra perché diverse sono le regole di quella lingua. Capiamo adesso perché è così importante riflettere sulla comunicazione e le sue regole? E a maggior ragione quando la nostra comunicazione si rivolge a bambini o persone fragili, o quando è politica e genera stati delle cose, o quando abbiamo ruoli di responsabilità... insomma SEMPRE?

In ogni momento possiamo scegliere se generare guerra o pace.

Sì, abbiamo molto Potere.

E possiamo imparare ad esercitarlo in maniera ecologica, per tutti.