



NEWSLETTER

Oltre gli obiettivi



Ottobre 2006



La comunicazione con sé stessi. (Prima parte)

Comunicare: Arte, non Scienza.

a cura della Redazione EnerMind

Roma, 22 Ottobre 2006

L'arte, quella che i greci antichi definivano *techne*, non ha regole certe, è priva di meccanismi esatti, inoltre non ha valori assoluti, quanto modelli ed esempi di eccellenza. L'arte risponde a dei principi, dei modi per orientare il proprio esercizio dinamico verso una perfezione che non è raggiungibile e che ciascuno poi percepirà secondo la propria estetica. Comunicare è sicuramente più un'arte che una scienza; e ha dei principi, ma non regole rigide. Il primo principio della Comunicazione, secondo Paul Watzlawick, si può sintetizzare nell'assioma: "È impossibile non Comunicare".

Quando si parla di Comunicazione ci si riferisce a tutte le forme di Comunicazione, ma si trascurava spesso il *modus comunicandi* verso sé stessi. Invece l'arte del Comunicare ha un suo fondamento ed una impostazione nella Comunicazione introversa – diretta a sé stessi. In questo ambito, la Comunicazione verso sé stessi, il principio enunciato da Watzlawick risulta essenziale: E' impossibile non Comunicare con sé stessi. La percezione della realtà e delle rappresentazioni della realtà sono già l'inchiostro e la penna che disegneranno la mappa soggettiva di un territorio che non possiamo né potremo mai conoscere compiutamente per come esso è. Quindi per diventare degli eccellenti comunicatori il primo passo è Comunicare bene con sé stessi.

Come? Innanzitutto creando l'abitudine a cercare soluzioni, dinnanzi ad una difficoltà. Facciamo un esempio banale: arriviamo in auto nei pressi del nostro posto di lavoro e, come spesso capita nelle grandi città, è difficile trovare parcheggio. Potremmo comunicare a noi stessi disagio, stress, frustrazione e focalizzarci sulla difficoltà, magari dicendoci (dialogo interiore) "Non c'è parcheggio, oggi è un dramma" e immaginare di arrivare in ritardo (visualizzazione); ciò ci darà delle sensazioni di fastidio (K o cinestesico). Oppure potremmo focalizzarci sul trovare un parcheggio "perfetto"; avere tutta l'attenzione all'esterno (uptime) per cogliere qualsiasi segnale di parcheggio libero o che si stia liberando e dirci cose del tipo "Grande inizio! Anche oggi ce la farò." e immaginare noi stessi posteggiare; ciò genererà sensazioni di energia positiva.

L'uno o l'altro atteggiamento nel corso del tempo diventeranno, se ripetuti, uno schema di comportamento e di comunicazione; in termini più diretti una abitudine. E rischieremo di estendere l'abitudine a tutta la nostra personalità. Quindi rischieremo che l'atteggiamento "Oggi è un dramma" e l'enfasi sulla difficoltà divengano il nostro "modo" di affrontare la vita; così come rischieremo che l'attitudine "Grande inizio!" e l'enfasi sulle soluzioni divenga il nostro "modo" di affrontare la vita.

Quale rischio sceglieremo?

Anche la Comunicazione con gli altri è una conseguenza di come comunichiamo a noi stessi la percezione degli altri. Dicendoci cose del tipo "Quanto è antipatico, presuntuoso, cafone questo!" rischiamo di generare un atteggiamento ed un'espressione del nostro viso (Comunicazione Non-Verbale), una posizione e distanza fisica (prossemica), un tono di voce (Comunicazione Para-Verbale) che manifesta la nostra ostilità; spesso ricevendo uguale atteggiamento ed instaurando un bad feed-back loop (cioè un circolo vizioso) che ci condurrà allo scontro o, nel migliore dei casi alla cordiale antipatia.

Invece immedesimandoci nella posizione dell'altro e sforzandoci di percepirne degli aspetti positivi rischiamo di sorridere e generare una respirazione tranquilla, una posizione del corpo rilassata e sicura, magari inclinata leggermente verso l'altro, ponendoci ad una distanza minore e parlando con un tono di voce amichevole. Così la risposta che otterremo sarà, molto probabilmente, di reciproca simpatia o, nel peggiore dei casi di rispetto.

Ancora una volta quale rischio vogliamo correre?

Il punto davvero importante da ricordare è che l'attitudine mentale e la Comunicazione con sé stessi sono scelte. Se ci sforzeremo, scegliendo più spesso possibile la ricerca di soluzioni ed aspetti positivi, nelle situazioni e nelle persone, ci creeremo l'abitudine a generare spontaneamente una personalità piacevole ed ottimista.

Per sintetizzare: ciò che ci accade e chi incontriamo raramente è di per sé positivo o negativo; l'attitudine che generiamo ci porterà, a lungo andare, a creare delle abitudini.

Le abitudini ci porteranno ad avere una certa personalità.

L'attitudine si può cambiare, le abitudini si possono creare, la personalità si può modificare.

Ci vogliono due ingredienti: l'assunzione di responsabilità e un piccolo, costante sforzo disciplinato.