



Comunicare è vita di relazione I vantaggi della comunicazione efficace

Comunicare è vita di relazione perché “L’uomo è un animale sociale” (Aristotele). Questo significa che il desiderio dell’essere umano è poter vivere in armonia, con le altre persone, e questo è possibile grazie alla condivisione di attività, di pensieri, di parole.

In famiglia, a scuola, sul lavoro ci sono norme di comunicazione diverse, stabilite dal ruolo che si ricopre nei rispettivi contesti. Tra maestro e alunno, tra capoufficio e sottoposto, tra collega a collega, tra padre e madre, tra genitori e figli; ogni relazione regola la comunicazione.

I problemi di relazione dipendono, purtroppo, troppo spesso da problemi di comunicazione.

Questo significa che è necessario imparare una cultura della comunicazione, osservando prima di tutto, il modo in cui ciascuno di noi parla, si esprime e manifesta il proprio comportamento comunicativo.

In letteratura è riconosciuta la grave mancanza, da parte delle istituzioni scolastiche, di non insegnare un efficace comportamento comunicativo, e questo, a discapito degli alunni stessi, che si troveranno da adulti, a dover affrontare, quasi sui banchi di scuola, un apprendimento comunicativo, del quale, ora hanno bisogno.

Oggi, per essere al passo con i notevoli e veloci cambiamenti che la nostra società sta vivendo, diviene indispensabile la consapevolezza di ciascuno, di rivedere le proprie conoscenze e capacità ed integrarle al mondo globale e informatizzato che ci avvolge e coinvolge.

Siamo costantemente bombardati da una miriade d’informazioni. Ognuno è costretto a filtrarle, per non rimanere sommersi o soffocati da esse. E, in questo contesto così ricco, c’è un’unica arma che possiamo affinare, che permette di metterci al riparo da mascherate informazioni o da false promesse: è la comunicazione. Affiniamola dunque!

Da quanto detto finora, si evince che la relazione si crea solo in un clima favorevole. E la responsabilità dell’efficacia comunicativa appartiene a chi avvia l’interazione.

Come si crea un buon clima emotivo?

Da tanti piccoli elementi:

L’accoglienza. Accogliere, dando il benvenuto, con un sorriso, e un caldo saluto. Apprezzare l’altro permette di creare un clima sereno e aperto.

La nostra cultura ci ha insegnato, sin da piccoli, a vedere solo gli aspetti negativi piuttosto che quelli positivi. A scuola gli insegnanti segnano in rosso gli errori, ma sono rare le volte in cui scrivono “Hai fatto un buon lavoro!”.

Si pone l’accento sempre prima sui difetti, e solo dopo, a volte, sono citati i pregi.



Questa tendenza ci rende timidi di fronte a complimenti, che sono rivolti al nostro aspetto fisico o al nostro lavoro. Anche negli altri, siamo sempre pronti a criticare, vedere le cose che non vanno, piuttosto, che rilevare gli aspetti buoni.

Questo spiega il perché si fa tanta fatica a ricostruire la propria autostima. Siamo noi stessi gli artefici della distruzione della nostra autostima. Impariamo, invece, a valorizzare ogni cosa buona che facciamo. Premiamoci per ogni progresso che otteniamo in qualunque campo della nostra vita. Sforziamoci di guardare prima il lato buono e corretto, e solo dopo criticiamo.

Ma c'è un'altra cosa che dobbiamo imparare. Cioè, fare delle critiche. Di solito, quando facciamo una critica siamo così duri da far sentire noi stessi e gli altri, delle nullità. Invece, devono essere costruttive. Le critiche devono essere fatte nel modo giusto, senza ferire né colpevolizzare, l'atteggiamento ragionevole è costruttivo e collaborativo.

*dott.ssa Patrizia Marzola
Psicologa Parma
Studio Psicologia e Comunicazione*