

## **PROVIAMO A CAPIRCI: Come cercare di stare bene con le persone con cui viviamo**

(Dott. ALESSANDRO MAJOCCHI)

### **NON SI USANO SOLO PAROLE**

- Vi sono molteplici forme di comunicazione
- Il corpo non mente
- Ci sono differenze tra maschio più limitato e femmina più ricca
- Per un argomento delicato non uso il telefono
- Meglio fidarsi del contorno e non solo delle parole (tono, modulazione, timbri, mimiche, gesti)
- Comunicazione verbale e non verbale devono coincidere
- Usare tutta la persona per comunicare: no equivoci ed incomprensioni

### **PARLARE È TUTT'UNO CON GIUDICARE**

- Avvengono due fenomeni quando comunichiamo:
  1. Consapevole e riguarda la nostra intenzione di dire qualcosa
  2. Inconsapevole: giudizi impliciti riguardanti noi e la persona con cui comunichiamo
- La reazione è determinata da entrambi
- possono essere fonte di difficoltà nei nostri collegamenti vitali
- giudizi impliciti spersonalizzanti. Esempio: (due giovani – due genitori – nonno)
- chiediamoci cosa proveremmo noi a sentirci dire una certa cosa, usare formulazione che ne diminuisca l'impatto

### **TENTAZIONE DEL COME PRIMA PIÙ DI PRIMA**

- Meccanismi circolari: all'accentuazione di un comportamento da parte di una persona ne corrisponde uno analogo dall'altra
- **Circoli relazionali**
  1. **virtuosi**: contribuiscono a star bene
  2. **viziosi**: contribuiscono a far star male
    - ostinazione nel confrontarsi con l'altro
    - ciascuno aspetta il primo passo dell'altro
    - adolescenti: mettono in discussione i genitori; non ce l'hanno con loro, ma stanno cercando la loro strada anche sbagliando
    - bisogna prima di tutto **ACCORGERSI** dell'esistenza del circolo

### **STARE AL PROPRIO POSTO O METTERSI IN CONCORRENZA**

- Possiamo accettare il ruolo "superiorità" o "inferiorità" che gli altri ci attribuiscono o rifiutarlo. Inizia la competizione
- La competizione ci può portare a dare più importanza a piegare il concorrente rispetto a trovare la via d'uscita
- Bisogna occupare, a seconda delle circostanze, un ruolo o un altro: Genitore – Adulto – Bambino. Cambiare di volta in volta
- L'applicazione rigida e statica degli schemi comporta l'insorgere di guai

### **NON SI PUO' NON COMUNICARE**

- Non è possibile non comunicare
- Il silenzio è esso stesso un messaggio che si presta a interpretazioni anche pericolose
- Chi tace, tace e basta

- Uscire dal problema: comunicare il proprio problema senza accusare l'altro di esserne causa
- Buttare giù il rospo non può durare a lungo, provoca accumulo di insoddisfazioni, causa reazioni violente e insostenibili
- Vivere è comunicare costantemente e ininterrottamente