

COMMUNICATION & EMPATHY TRICKS & TIPS

DIFFERENZA TRA IDENTITA' E REPUTAZIONE

Come siamo percepiti dall'altro? E' fondamentale costruire relazioni profonde, dove ci sia fiducia per potersi specchiare e comprendere come l'altro ci percepisce, al di là di quanto crediamo: ovvero ciò che di noi mostriamo senza rendercene necessariamente conto.

DIFFERENZA TRA COMPrensIONE E INCOMPrensIONE

IL DOPPIO FEEDBACK

- **RICEZIONE:** la frase "*non ho capito*", in tutte le sue sfumature (*non ho capito bene, puoi rispiegarmi? voglio essere sicuro/a che ho compreso...*), è una chiave costantemente a disposizione per assicurarci di aver correttamente ricevuto il messaggio che ci è stato trasmesso
- **TRASMISSIONE:** la frase "*sono riuscito/a a spiegarmi?*", in tutte le sue sfumature (*non so se mi sono espresso/a bene, vorrei accertarmi di essere riuscito/a a chiarire bene ciò che intendo... - purché riferita a se stessi e non all'altro*) è una chiave a nostra costante disposizione per assicurarci che sia stato correttamente ricevuto il messaggio da noi trasmesso

REGOLE DI COMUNICAZIONE GENERALI

1. Ascolta attentamente e con rispetto

Quando qualcuno parla, stai in silenzio. Prova e dimostra sincero interesse umano. Sii consapevole della posizione del tuo corpo rispetto all'interlocutore. Non fare altre cose mentre ti dedichi all'ascolto.

2. Sii consapevole delle tue sensazioni e prova a esprimerle

Dato che evitare i feeling è molto radicato nell'uomo, metti attenzione a ciò che senti e incoraggia l'espressione dei tuoi e degli altrui sentimenti
(es: "*ho un problema con il lavoro*" può continuare con "*e mi sento spaventato/ frustrato/ arrabbiato/ scoraggiato...*")

3. Parla in prima persona

Invece che usare frasi come "*Noi*" "*Tu*" "*Si fa*" - usa sempre la prima persona singolare

(es: "*Se qualcuno ha un problema deve affrontarlo*" diventa "*Quando ho un problema devo affrontarlo*")

4. Parla direttamente con l'altro

Se vuoi riferirti a qualcuno quando ci sono anche altre persone, parlaci in maniera diretta

(es: "*Mi sembra che i piatti da lavare tocchino a X*" diventa "*A me sembra che stia a te, X, lavare i piatti*")

5. Chiedi una verifica del tuo sentire

Se, quando ti riferisci a qualcuno, esprimi delle tue impressioni, chiedi una verifica del tuo sentire

(es: "*Mi sembri triste*" diventa "*A me sembra che tu sia triste.. E' così?*") La prima frase si riferisce direttamente, la seconda chiede una verifica)

6. Sii consapevole delle domande

Fai domande solo se queste sono reali, sulla base delle regole numero 2 e 5

(es: "*Perché mi eviti?*" diventa "*Qualche volta, quando ti cerco, mi sembra che tu mi eviti, e questo mi provoca dispiacere / rabbia / delusione - è così oppure è soltanto una mia impressione?*")

7. Evita i giudizi, sii descrittivo

Descrivi il comportamento dell'altro e la tua reazione

Evita di farti un film tutto tuo e prenditi responsabilità della tua reazione

(es: "*Ti stai facendo un sacco di seghe mentali*" diventa "*Quando parli in modo così complesso / divaghi non comprendo il senso e comincio a sentirmi ansioso / perdo il punto di quello che stai dicendo*")

8. Distingui le generalizzazioni

Fare di un'erba un fascio a volte impedisce una comunicazione corretta, sia trasmettendo che ricevendo. Se dici che *Toccando il fuoco ci si scotta*, è corretto. Dire invece: *Tutti i cani mordono*, oppure *Le donne non sanno guidare*, perpetua un modello non reale, banalizzante e inopportuno.

(Semplici passi per suggerire corrette relazioni empatiche, eventuali chiarimenti, feedback, etc...)



1) ASCOLTO E SENTIRE

Per prima cosa:

- Percepisci **te stesso**
- Senti **l'altro** empaticamente, e ascoltalo verbalmente

2) SPAZIO E TEMPO

Quindi:

- valuta se **tu** hai lo spazio per soddisfare il punto 1
- se non hai lo spazio, prenditi del tempo
- valuta se **l'altro** ha lo spazio per riceverti
- se l'altro non ha lo spazio, tu cambia tempo

3) COMUNICAZIONE

Infine:

- **parti da te** e dal tuo sentire (dal centro alla periferia), non dall'altro e dalle tue conclusioni
- **ascolta** il tono della tua voce come se tu lo stessi ricevendo nei panni dell'altro
- **percepisci** il tuo corpo e il tuo respiro, sii consapevole del linguaggio che esprimono

- Corretta comunicazione e risoluzione dei conflitti non hanno a che vedere con la testa, ma partono dal cuore - sono un fenomeno empatico e non intellettuale (nelle relazioni personali in particolare)
- Eventuali interventi, decisioni o soluzioni sono un insight che sorge da questi presupposti, non un problema da risolvere a priori

CHIAVI EMPATICHE PER LO SVILUPPO DELLE RELAZIONI

- Ascolto di sé da educare e praticare: meditazione, consapevolezza di corpo, mente, emozioni
- Ascolto dell'altro da educare e praticare: apertura del cuore e funzione dell'amore nella comunicazione

UN GIUDIZIO MENO SELETTIVO E UN NUOVO CONCETTO DI MALVAGITA'

Comprendere le chiavi empatiche per sé e per l'altro ci consente di percepire lo spazio ottimale per noi e per un'eventuale comunicazione

Comprendere l'erosione empatica e i vari disturbi dell'empatia ci porta a una definizione meno netta di concetti come la malvagità: cercare di far arrivare gli eventi anche al cuore oltre che alla testa