

ECOLOGIA DELLA COMUNICAZIONE, 2010

Indice

Cap. I - Perché abbiamo bisogno di una Comunicazione ecologica?

1. Una prima introduzione
2. Riunire tre fattori importanti
3. Comunicazione dialogica e capace di senso
4. Un approccio coerente col caos di questi giorni
5. Il filo che non unisce, non separa, che ingessa
6. Origini teoriche della Comunicazione ecologica

Cap. II - Barriera e malinteso tra sé e l'altro

1. La distorsione facile
2. Le chiusure di provenienza psicologica (disposizionali)
3. Irrazionalità involontarie di origine biologica (funzionali)
4. I muri prodotti da schematismi sociali (situazionali)

Cap. III - Cadere nel negativo

1. La negatività è di tutti
2. Impasse e conflitto, la negatività della persona
3. Inclinação al negativo nelle funzioni cerebrali limbiche
4. Distruttività, quanto le situazioni ci peggiorano

Cap. IV - Capirsi e aiutarsi, coi metodi ecologici

1. I tre livelli di connessione della Comunicazione ecologica
2. Pendolarismo, la prospettiva personale e dell'altro insieme
3. Capacità negativa, accogliere-contenere-trasformare la negatività
4. Corpo esperto applicato, osservare e facilitare

Cap. V - Una "base agibile", strumenti pratici per tutti i giorni

1. Interagire bene
 - Parola viva
 - Brevità e ritmo
 - Richiesta parere
 - Rimando
 - Verifica sul parlato
 - Feedback non-verbale
 - Io-assertivo
 - Dall'astratto al concreto
2. Ascoltare bene, in modo attivo
 - Ascolto buono
 - Ascolto attivo
 - Sincronia (specchio parziale)
3. Cura dell'altro

Apprezzamento

Permesso

Suggerimento

Fare domande

Parola chiarificativa

4. Cura di sé

Messaggio-io

Parola risonante

Interrogarsi

Feedback proattivo

Autocritica

5. Gestione della negatività

Critica costruttiva

Parola chiave

Parola direzionale

Protezione buona

6. Attivarsi, negoziare

Passi concreti

Feedback negoziale

Vantaggi-svantaggi

Griglia di azione

Contratto di comunicazione

Prove di Allenamento

Bibliografia

Introduzione

Cap. I

Perché abbiamo bisogno di una Comunicazione ecologica?

1. UNA PRIMA INTRODUZIONE

Nella società complessa che abitiamo ci giungono sempre più spesso appelli al dialogo - in politica, al lavoro, nella famiglia - ma ogni giorno che passa mi convinco che siano solo richiami teorici e astratti, che non tengono conto delle reali forze che giocano nelle relazioni, spesso improntate sulla discriminazione e molto meno sul rispetto. Da anni frequento per lavoro situazioni diversi (dalle polizie municipali agli infermieri, dal volontariato ai commercianti) e mi sembra di scorgere un po' ovunque scarsa competenza nel gestire le relazioni e le emozioni. Noi adulti soffriamo di una evidente carenza di "educazione ai rapporti", in particolare nel non saper gestire sé nelle proprie stranezze e contorsioni, il non saper mettere nel conto l'altro, con le sue diversità e stravaganze.

Questo libro è una sfida perché si offre come possibile "bussola" per provare a ridurre l'incompetenza e l'ignoranza suddetta e fare un po' di ordine nel complesso reticolo di fili che si muovono tra sé e l'altro e infine per tratteggiare concetti e strumenti di una nuova modalità di interazione: la *Comunicazione ecologica*.

Dicevo educazione ai rapporti, alle relazioni e alle emozioni, ebbene dietro e sotto queste tre parole ci sono saperi complessi che è ormai vitale intercettare, almeno in via rudimentale, in forma introduttiva, per costituire una cosiddetta "base agibile", una minima cassetta di attrezzi che ci possa supportare nella vita di tutti i giorni. Saper esprimere un proprio vissuto difficile a un collega o a un figlio. Oppure saper chiedere qualcosa quando il cervello ci dice che è l'altro che avrebbe dovuto... O ancora, quando l'altro ci condiziona con suoi modi di fare e lo vorremmo spazzare via, invece di cercare qualche spiraglio di accordo, difficile e graduale.

Tutte le nostre azioni sono volte al positivo, così come sono dirette a riuscire, emergere, affermare. Viviamo tutti i santi giorni a stretto contatto con persone significative e con tanti sconosciuti, con familiari e colleghi, capi e clienti: se lo scambio è fluido "tutti contenti", ma se appena ci sono pareri diversi, atteggiamenti personali stravaganti o nervosismi e tensioni, ecco che rispondiamo con automatismi verbali e con tipiche azioni reattive o di ritiro risentito. E così montano difese, chiusure, critiche. Dove i punti sono sempre gli stessi e uguale per tutti: "è lui che ha iniziato!", "non è tanto cosa mi ha detto ma come me l'ha detto!", "con loro non c'è da sperare in nulla di buono...", "lo sapevo che non c'era da fidarsi".

La barriera, la negatività, l'impasse hanno così il sopravvento! È qui che occorrerebbero competenze relazionali che ci aiutino a gestire la difficoltà, riflettere, ascoltare, precisare¹ In molti casi, anche a difenderci. In altri casi, prendere tempo. In

¹ L'Unione europea ha fissato già da vent'anni questi contenuti e il governo italiano li ha recepiti e fatti suoi, tramite l'agenzia

altri ancora, a non peggiorare la situazione già pregiudicata e insoddisfacente. Stare con l'altro ci attiva delle parti nascoste e arcaiche, di cui neanche ce ne rendiamo conto, e che tuttavia, per una sana "base agibile", possiamo sforzarci di conoscere almeno un po'.

2. RIUNIRE TRE FATTORI IMPORTANTI

La persona rappresenta già di per sé un sistema complesso e misterioso. La relazione persona-persona e persona-persona-situazione ci espone ad un sistema ancora più complesso e complicato. I fattori fisiologici (materiali) influenzano e vengono influenzati a loro volta da fattori mentali (immateriali), per un continuo e progressivo ping-pong tra cose pensate e cose agite, tra vissuti e fatti, tra percezioni e accadimenti. Per la *Comunicazione ecologica* - metodologia sviluppata da Jerome Liss² nel 1992 - si tratta di un approccio alle relazioni umane, che propone una sintesi; tende infatti a includere i fattori *fisiologici* (tipici dei processi biologici di base, intenzionali e automatici) coi fattori *psicologici* (le derivazioni cognitive ed emotive interne alla persona e alla relazione) con infine i fattori *sociali*, situazionali e ambientali (propri della sociologia e della cultura).

E proprio i metodi e gli strumenti ecologici per le relazioni interpersonali, il focus di questo libro, cercano di avvicinare reciprocamente i tre fattori e portarli a progressiva influenza tra *corpo, mente e ambiente*, per un loro collegamento integrato. I tre fattori, biologico, psicologico e sociale sono ben rappresentati dalla famosa matrisoka (fig. 1), una metafora che ci aiuta a considerare tre componenti diverse, una dentro l'altra, distinte e interagenti, condizionanti, in reciproca connessione (e confusione). Non la mera somma delle parti. Alce Nero, il capo dei Sioux (1863-1950) in parole più semplici e sentite così si esprimeva: "La verità umana è nella relazione, in cui ognuno si trasforma senza snaturarsi".

ministeriale Isfol, che nel 1994 ne ha fissato un primo repertorio, denominato delle "competenze trasversali".

² Jerome Liss, psichiatra e psicoterapeuta, americano, formatosi all'interno del programma ospedaliero dell'Harvard University di Boston, ha studiato psicoterapia di comunità con Maxwell Jones, i metodi della terapia della famiglia con Ronald Laing e i sistemi dei gruppi d'incontro con Bill Schutz. Nel 1986 fonda il metodo psicocorporeo denominato "terapia biosistemica", grazie ad un felice connubio con David Boadella; l'approccio psicoterapeutico è orientato sul corpo ed è influenzato dalla ricerca in neurofisiologia delle emozioni (Henry Laborit, col quale Liss ha collaborato, ed Ernest Gelhorn) e più recentemente dal concetto di "attunement" (sintonizzazione) sviluppato da Daniel Stern. Liss elabora negli anni '90 sia l'approccio alla comunicazione interpersonale e nel gruppo, denominandolo della "comunicazione ecologica" e un sistema di pratiche collaudate per la relazione di aiuto sviluppando la cosiddetta "collaborazione reciproca". Negli ultimi cinque anni approfondisce in particolare i legami e le connessioni tra i principi della psicoterapia e le nuove ricerche provenienti dalle neuroscienze (tra cui i lavori in particolare di Steven Porges, Alan Schore, Gerald Edelman e Louis Cozolino), cercando nuove sintesi concettuali e applicative tra lavoro clinico psicoterapeutico e ricerca scientifica. Per un asse di nuova connessione tra i metodi terapeutici, la ricerca neurofisiologica e il cambiamento sociale, versante a cui Liss ha sempre dato molto peso e attenzione. Anche l'autore di questo libro è tra i colleghi che in questi trentanni hanno divulgato questi temi in Italia e nel mondo e hanno un grande rapporto di collaborazione diretta. Le sue pubblicazioni più importanti sono segnalate in bibliografia.

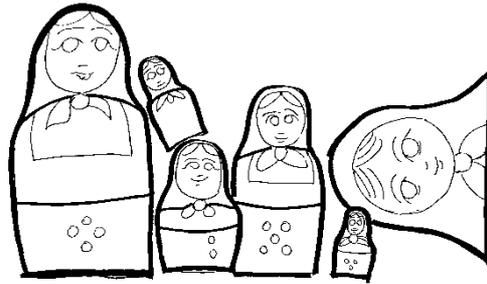


Fig. 1 - La matrioska, un insieme di bambole una dentro l'altra, tipico della Russia

La Comunicazione ecologica è per l'appunto quello studio delle relazioni interpersonali in cui la mescolanza, la co-costruzione, fanno da base alla ricerca, fortemente impostata in senso relazionale (a due vie) e poco incline a facili vie strategiche persuasorie, in cui imporre o forzare il proprio dire in senso unidirezionale. Il gioco comunicativo è *sistemico*, perché chiama in causa corpo-mente-ambiente, ed è complesso, perturbato, per cui più ne prendiamo coscienza e meglio siamo attrezzati per trovarne gli antidoti. Ma è ancora qualcosa di più che sistemico, è *dinamico* (corpo-nella-mente-nell'ambiente), in costante auto-organizzazione. I tre fattori quindi non sono soltanto co-presenti, ma anche co-organizzatori. Un fattore dentro l'altro e in reciproca regolazione.

La Comunicazione ecologica - definizione

La Comunicazione ecologica è un approccio interpersonale complesso e diretto al potenziamento di sé, della relazione con l'altro e degli obiettivi pratici e quotidiani. Il sé, l'altro e la pratica sono tre fattori compresenti, connessi e sui quali occorre attivare forme di costante apprendimento. L'approccio ecologico riguarda l'insieme di strumenti che tengono conto che nelle relazioni oscilliamo un po' tutti tra competizione e cooperazione, tra distanza e voglia di unità. Occorre di fatto aumentare le competenze sociali e la connessione sé-altro, proprio per superare la soglia asimmetrica "vita mia-morte tua" con una più democratica "vita mia-vita tua". La Comunicazione ecologica prova a dare quindi nuove chiavi di ingresso pratico proprio a questi dilemmi, per accrescere l'avvicinamento sé-altro, per sviluppare una sana integrazione di emozione-azione, negativo-positivo, apertura-chiusura. Continuum di polarità da connettere per una nuova ecologia della comunicazione interpersonale.