

Messaggi costruttivi e positivi

*Alcuni spunti per curare l'altro
in casa e al lavoro. E' sì un'attitudine
ma anche piccoli strumenti pratici da adottare*

di Pino De Sario*

Curare l'altro è sì essere orientati all'esterno di noi, ma non solo. L'altro, ce lo dicono molte ricerche recenti, fa parte di noi, sia perché ci condiziona nel bene e nel male, sia perché contribuisce alla conformazione delle emozioni ma anche di veri e propri organi cerebrali. Il cervello infatti è un organo dinamico che cresce o declina in funzione dell'ambiente fisico e sociale circostante.

Quindi è come se la freccia di cura dell'altro sia codificabile da un boomerang, positivo, per cui offrire positività comporta altrettanti ritorni di altra positività: occhio, non è sempre automatica e istantanea, ci vuole comunque pazienza. Il concetto è dunque un po' come se l'altro siamo noi, anche perché la nostra identità e raggio di percezione non finisce col confine corporeo fisico, ma si estende ai sentimenti e ai pensieri che volano trasversali e che "respiriamo" per il nostro benessere e/o malessere. Quali piccoli strumenti ci possono aiutare a curare l'altro (per curare un noi più largo)? Vediamone i principali.

L'Apprezzamento

E' una forma mirata di rinforzo che porta l'attenzione sugli aspetti positivi del comportamento dell'altro. Chi lo riceve ne trae benefici e si sente rassicurato, riconosciuto nella sua posizione; due le tipologie di apprezzamento: sul fare, per l'azione concreta svolta; sulla persona, per le qualità umane messe in campo. L'Apprezzamento non è da confondersi con gratificazione o encomio (retoriche ritualistiche e spesso formali e finte), bensì in una forma frequente di riconoscimento genuino dell'altro, delle sue azioni utili e del suo esistere buono. Infatti occorre inviare apprezzamenti in maniera semplice, non rituale, non formale. E dato che non è prassi diffusa - l'altro potrebbe fraintendere - è meglio offrire l'apprezzamento dando spunti concreti.

Esempio:

- Luigi (coordinatore in ufficio): Avete fatto un buon lavoro venerdì con i clienti che erano spaesati e voi li avete accolti e orientati in maniera concreta e produttiva, ho apprezzato!

- Padre: Ho apprezzato la tua voglia di studiare nell'ultimo mese, in particolare nei fine settimana ti ho vista tonica e attiva!
- Partner (coppia): Giada in questi giorni sto apprezzando molto la cura che mi stai dando, mi telefoni più spesso, mi fa molto piacere questo!
- Colleghi insegnanti: Voglio fare un apprezzamento a tutto il nostro consiglio di classe per l'impegno costante di questo quadrimestre, in particolare per come ci siamo mossi con i due ragazzi stranieri, l'attenzione e la concretezza messi in campo. Molto bene!

Prova:

Offri almeno due apprezzamenti al giorno, piccoli, semplici, su piccole cose concrete. In questi anni con questo esercizio ho apprezzato fornai, agenzie di viaggio, operatori di sportello, addetti alle pulizie, segretarie, suore, bagnini, detenuti, colleghi, amici, mia moglie, i miei figli, i miei genitori, librerie, riparatori e tintorie.

L'Autocritica

Se sviluppiamo una comunicazione più aperta all'altro, con più domande e attenzioni, ci può venire più facile vederci un po' come ci vede l'altro: un panorama fortemente diverso rispetto a quello ammirato dal nostro specifico punto di vista. Da qui possono accendersi situazioni in cui ci accorgiamo di aver sbagliato, o che l'altro non ha poi così torto. Ecco allora che l'Autocritica è il passo comunicativo successivo, portare cioè alla persona interessata il punto elaborato. Se l'altro, per suoi motivi, volesse esagerare infierendo, sta a noi confermare l'oggetto di autocritica e restituirgli il restante. L'Autocritica è un passo fondamentale verso un più meditato e integrato "vita mia, vita tua".

Esempio:

- Colleghi: "Ieri sera ho riflettuto sulla furia di ieri pomeriggio e mi sono reso conto di aver sbagliato a non seguirti nell'urgenza del cliente, scusami."
- Coppia: (lui a lei) "Hai ragione quando mi dici che sono un orso, che si chiude con tante paure, mi rendo conto quanto posso infastidirti..."
- Coppia: (lei a lui) "Di recente incomincio a comprendere che i miei frequenti cambi di umore e quindi di distanza da te sono un po' strani, chissà quanto ti rendo triste per questo..."

Prova:

L'Autocritica non è una tecnica, o meglio è un po' tecnica ma anche scelta profonda. Per cui ognuno la agisca quando e se la sente. Nel frattempo tuttavia possiamo intensificare le comunicazioni di tipo "pendolare" sull'asse sé-altro, per diventare più collaudati al cambio di turno e al cambio di prospettiva, il focus davvero saliente nelle relazioni. Ci tengo a precisare che il "cambio di prospettiva" non è solo sviluppo di quella dell'altro, ma attivazione assidua anche della prospettiva personale, che va alternata a quella altrui. E' sano mantenere la

propria e non svenderla sull'altare dell'altro, è anche sano non barricarsi nella propria in senso difensivo e cieco. Buone relazioni a tutti!

* Direttore Scuola Facilitatori,
psicologo sociale, docente Università di Pisa
www.scuolafacilitatori.it

BIBLIOGRAFIA

De Sario P. (2010), Ecologia della comunicazione, Xenia, Milano
De Sario P. (2002), Non solo parole, Angeli, Milano