

# Parla con me

A colloquio con lo psicologo e facilitatore Pino de Sario, per scoprire la comunicazione ecologica in occasione dell'uscita di tre suoi ebook editi da Terra Nuova Edizioni.

DI ANNALISA BORGHESE

**C**omunichiamo quello che siamo. Lo facciamo anche quando crediamo di non comunicare nulla, anche quando nel passaggio fra emittente e ricevente il messaggio perde il suo significato originario perché ciascuno ha il suo filtro per leggere e interpretare il mondo.

Faccenda complessa, dunque. Sapere che non è possibile raggiungere la perfezione è in un certo senso liberatorio: ci permette di concentrarci sulle nostre possibilità reali e quindi di evolvere, diventare migliori nella relazione con noi stessi e con gli altri.

Per fare questo occorrono in ogni caso delle competenze di base, ed è qui che entra in gioco la comunicazione ecologica, che ci propone una serie di metodologie volte a facilitare la comprensione, il confronto e il dialogo nei gruppi di lavoro, nelle associazioni, in famiglia e nella coppia. Ne parliamo con Pino De Sario, psicologo sociale e uno dei maggiori esperti italiani di facilitazione, in occasione dell'uscita di una collana di ebook sull'argomento.

**Pino, quale potrebbe essere un sinonimo di «comunicazione ecologica»?**

Direi comunicazione *integrata*, nel senso di tenere conto della dualità: infatti mette insieme fattori razionali e irrazionali; il pensiero cosiddetto *diurno*, proteso al fare e al mostrarsi, e quello *notturno*, focalizzato sul rimuginare e fantasticare.

**Osservando le persone nei contesti più disparati si ha spesso l'impressione di un dialogo fra sordi. Secondo te si ha davvero voglia di comunicare?**

Per certi versi sì, sicuramente. Per quanto egocentrici, siamo fatti per stare in relazione e ne abbiamo bisogno sia dal punto di vista genetico che cul-

turale. Tuttavia sul palcoscenico dell'interazione siamo troppo abituati al monologo. Da una parte quindi abbiamo questa propensione, dall'altra il ritiro e la diseducazione alla cultura di gruppo, all'alterità.

**Comunicare a volte sembra davvero difficile. Ma le persone ne sono consapevoli?**

Solitamente no. Ma la mancanza di consapevolezza è essenzialmente legata all'assenza di un metro migliorativo. E questo porta a un gioco che tende al ribasso, dentro un confine che ci autolimita, dove abbondano dicerie, luoghi comuni e concetti stereotipati.

**Un primo passo per chi è a digiuno di comunicazione ecologica: da che parte incominciare?**

A livello di principio, bisogna mettere subito in conto che in una rela-

zione ci sono anche fattori che non vanno, incomprensioni fisiologiche che non possono essere negate. A livello pratico, invece, è necessario tenere conto della prospettiva dell'altro, in un'alternanza fra Io e Tu. Solitamente invece siamo concentrati troppo su noi stessi o troppo sull'altro. Il binomio Io-Tu è un'altra ecologia. Significa fare domande, in modo ponderato naturalmente, per prevenire fraintendimenti e stimolare il confronto, ed essere assertivi. Tutto questo non è certo automatico, ma qualcosa che possiamo imparare.

**Se il comunicatore ecologico avesse una cassetta degli attrezzi, che cosa ci metterebbe?**

Innanzitutto il pendolarismo fra Io e Tu, perché permette di considerare entrambi i punti di vista dando lo stesso valore a noi e al nostro interlocutore. Continuerebbe con l'apprezzamento, una dote che di solito ci manca, perché consideriamo in modo disattento quello che abbiamo, ci apprezziamo troppo poco e al contempo poniamo poca attenzione agli aspetti costruttivi del comportamento altrui.

Un altro strumento per la nostra cassetta è la critica costruttiva, perché è importante criticare senza di-



struggere ovvero criticare il comportamento della persona e non la persona stessa; la critica va quindi contestualizzata, mirata a una precisa mancanza, evitando l'uso di avverbi generici come «sempre» e «mai».

Tra gli strumenti essenziali ci sarebbe poi sicuramente l'ascolto pieno, perché è necessario considerare anche la negatività di cui la persona è portatrice.

In ogni caso è bene precisare che non ci sono ricette e soluzioni immediate, ma piuttosto la volontà di concentrarsi sulla relazione per lasciare spazio al sentire dell'altro. A questo proposito è buona norma utilizzare «parole-chiave», riprendendo il punto saliente del discorso dell'altro. Così facendo, «restituendo» la parola stessa, si mostra accoglienza e comprensione e si fa spazio alla rielaborazione e alla condivisione.

**Per comunicare occorre essere in due. Almeno in due. Ma che cosa succede quando uno si sintonizza sulla comunicazione ecologica e l'altro no?**

Chi usa la comunicazione ecologica ha la possibilità di modulare la propria apertura mentale e linguistica. A volte questo può portare anche alla decisione di lasciare il campo, perché non c'è spazio per proseguire o non è opportuno farlo. Comunicare in modo efficace significa, infatti, non solo aprirsi all'altro, ma anche sapersi proteggere. La positività non va preconizzata. Jerome Liss, psichiatra e fondatore della biosistemica, di cui sono stato allievo, diceva che è necessario lavorare sul ruolo della negatività, perché

investire sulle risorse della convivenza significa lavorare sulla consapevolezza che il conflitto esiste e non si può eliminare, ma solo gestire, anche proteggendosi se serve.

**E in gruppo tutto questo come si realizza?**

È importante la presenza del facilitatore, estraneo alle dinamiche interne, potenzialmente o apertamente conflittuali, e capace di guidare il gruppo all'interno della loro trasformazione verso atteggiamenti costruttivi.

In qualunque contesto ci troviamo, portiamo tutti nel mondo le nostre disfunzionalità, dissonanze e criticità, ognuno con propri atteggiamenti specifici; dobbiamo fare i conti con automatismi eccessivi, schematici e inadeguati se calati in semplici contrasti nel lavoro o a casa. Non si lavora dunque sul conflitto quanto sulla possibilità di trasformarlo.

**Noi italiani siamo dei grandi gesticolatori. La gestualità aiuta o è d'impiccio?**

Esistono due tipi di gestualità: quella involontaria e irrinunciabile, e un'altra che potremmo definire *intenzionale*. È bene essere consapevoli della prima e conoscere la seconda, perché gesticolare significa dare corpo ai pensieri. Tuttavia è importante non invadere lo spazio dell'altro, non infastidirlo con una gestualità che potrebbe risultare eccessiva.

#### Note

Pino De Sario conduce numerosi corsi in giro per l'Italia. Per informazioni: [www.scuola-facilitatori.it](http://www.scuola-facilitatori.it). Questo mese segnaliamo: "Diventare un Facilitatore - 1° livello", 50 ore in 4 weekend non consecutivi a partire dal 12 aprile, a Schio (Vi). Info: tel 328 9150076 (Andrea), 339 5488045 (Caterina), [facilitazione@sanroccocommunity.org](mailto:facilitazione@sanroccocommunity.org) - [sanroccocommunity.org/incontri-e-iniziative/diventare-un-facilitatore](http://sanroccocommunity.org/incontri-e-iniziative/diventare-un-facilitatore)

**La parola è espressione del pensiero. Per usare bene le parole, occorre allora lavorare sui pensieri?**

Il pensiero è frutto della mente, che è individuale e relazionale. Dobbiamo quindi considerare il conflitto personale interiore fra ragione ed emozioni e allo stesso tempo le sollecitazioni dovute all'interazione con gli altri. È infatti la relazione che conforma i pensieri. Per migliorare la comunicazione è importante imparare a governare la mente in modo che non ci tenga in scacco, bisogna essere capaci di contenerla, ad esempio attraverso tecniche di concentrazione e respiro che favoriscano il contatto con se stessi qui e ora.

**Fino a che punto si può essere ecologici nella comunicazione?**

Non esiste un piano di perfezione, né una canonicità assoluta e rigorosa. La negatività è fisiologica, non si può eliminare ma anzi può diventare una risorsa, materia feconda, manifestazione più vitale rispetto alla positività, che a volte appiattisce gli scambi.

Jerome Liss affermava che nel comportamento negativo c'è il germe del positivo. Quello che conta è imparare a integrare e unire, consapevoli delle forze che ci dividono e senza la pretesa di raggiungere un livello di perfezionismo impossibile che ci condurrebbe verso una rigidità o una caoticità eccessive, e a loro volta problematiche. ●

Terra Nuova **eBOOK** disponibili su [eBook.terranuovalibri.it](http://eBook.terranuovalibri.it)



Comunicazione Ecologica/1

### PERCHÉ COMUNICARE BENE È DIFFICILE?

Capire i meccanismi individuali, gli atteggiamenti personali, i fattori ambientali e sociali che rendono la comprensione difficile

di Pino De Sario  
ePub senza DRM  
cod. EB001 - € 5,00



Comunicazione Ecologica/2

### COME RENDERE PIÙ EFFICACE LA COMUNICAZIONE

L'autore si concentra su tre risorse fondamentali per superare le problematiche comunicative: accogliere, contenere e trasformare

di Pino De Sario  
ePub senza DRM  
cod. EB002 - € 5,00



Comunicazione Ecologica/3

### STRUMENTI PER MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE

18 strumenti per superare le problematiche comunicative e acquisire nuove abilità. Guida pratica con video sul linguaggio del corpo

di Pino De Sario  
ePub senza DRM  
cod. EB003 - € 5,00

I nostri ebook sono leggibili su:



- computer e notebook
- tablet e smartphone
- e-reader\*

\* per i lettori Kindle® può essere necessaria la conversione in formato «mobi»; maggiori informazioni su [comeleggeregliebok.terranuovalibri.it](http://comeleggeregliebok.terranuovalibri.it)