

SETTE QUALITÀ PER LA COMUNICAZIONE SANA

- 1) **Sii positivo, calmo, equilibrato.** *Cerca la risposta migliore, concilia e dà fiducia.* Ci sono tre schemi di comportamento: aggressivo, il suo opposto passivo-vittimista e assertivo-proattivo. È economico agire e non subire, prendere iniziativa e non lamentarti. Se i tempi non richiedono la tua parte migliore inventa altri tempi. C'è di meglio che lamentarsi. Nessuno può farti del male senza il tuo consenso. Tra stimolo e risposta c'è la tua libertà. Pratica l'uso migliore delle tue energie.
- 2) **Sii lungimirante.** *Comincia pensando dove vuoi arrivare. Gli sfoghi immediati possono essere pagati a caro prezzo. Invece le anticipazioni positive possono essere profezie positive che si autoavverano. Il pensiero conduce energia.*
- 3) **Sii sapiente.** *Parti dai fatti. Distingui ciò che è "importante" da ciò che è semplicemente "urgente" e dà priorità a ciò che è importante. Distanzia, dispassiona, contempla e scruta pensando che la realtà è sempre più grande e misteriosa delle parole. Le cose stanno come dico io, come dici tu e come è la cosa in sé e questo è difficile da definire.*
- 4) **Sii generoso.** *Aiuta far vincere, a lasciar vincere, a vincere insieme. Non giudicare con superiorità, non svalutare l'altro per apparire migliore, non anticipare negativamente. Nessuno conosce l'altro se non gli vuole bene.*
- 5) **Sii ascoltante.** *Pratica l'ascolto attivo. Hai due orecchi e una bocca per ascoltare intero e parlare metà. Cerca di capire l'altro come l'altro capisce se stesso con partecipazione affettiva. Fa tre domande prima di un giudizio, fa tre lodi prima di un rimprovero, crea il cielo dove l'altro possa volare.*
- 6) **Sii sinergizzante.** *Fà rete, fa collegamenti, collaborazioni, cooperazioni. Nei conflitti non parteggiare cioè non metterti da una parte contro l'altra ma mettiti in mezzo, offriti come luogo di ricerca, di riconciliazione, di consenso per una umanità più alta.*
- 7) **Sii perfezionante.** *Se non progredisci nel coltivare la tua cultura personale anche quello che sai sbiadisce. Non progredire significa regredire e diventare anche biologicamente meno vitale. Pratica l'apprendimento cooperativo, apriti alla rete di scambi reciproci di saperi e di servizi. Nessun uomo è un'isola, soli si muore, vivere è comunicare, e comunicando ricevi la cultura degli altri.*