

TECNICHE PER COMUNICARE

Non si può non comunicare, anche tacendo comunichi con la presenza fisica, sguardo e comportamento. Nel comunicare un messaggio comunichi anche il modo di entrare in relazione con altri. La comunicazione opera una modificazione reciproca. Nel comunicare: la parola occupa il 20%, il tono 20% e i gesti il 60%. Nel comunicare a volte le relazioni possono essere più importanti dei contenuti. Gli altri sono specchi per conoscerti meglio. Il buon comunicatore cura la accoglienza affettuosa, la presa di parola, l'ascolto amichevole e la democrazia conviviale.

Occhi e mani sono i due strumenti più importanti per comunicare. Entra in contatto con gli occhi. Immagina di autoguardarti da un punto esterno a te. Che cosa sta esprimendo il tuo volto? Porta sugli altri uno sguardo armonioso e quieto. Il rito dello sguardo comunica accoglienza, stima, fiducia, agio. **La presa d'occhi, il contatto oculare coglie la mimica del volto e favorisce la comunicazione sana.**

Per ottenere una buona relazione imita, ricalca: tono, gesti, frasi... ciò ti educa a considerare le pieghe del volto, il movimento dei gesti e il modo di costruire le parole. Chiama per nome: il proprio nome è la voce più bella del vocabolario. Offri parole positive, interpretazioni ecologiche, evita la superiorità giudicatoria, la svalutazione dell'altro, la anticipazione negativa. Rallenta i movimenti, contempla i volti, parla coi gesti. Quel che resta nelle relazioni umane è il grammo di amicizia guadagnato nella gratuità; quando una persona si sente amata dà il meglio di sé.

"Nei momenti disturbati la moglie mi colpisce, anche se sragiona ha le sue ragioni, mi allineo con le sue ragioni; non mi lascio travolgere dai suoi atteggiamenti paradossali... succede a lei! È più produttivo essere gentile; è meglio vivere in armonia che voler avere ragione. Non mi lascio sequestrare da un pezzo "disturbato" così da perdere la connessione con tutto il resto. Io posso trasformare l'ira interiore in compassione dicendomi: chi sa che cosa arde dentro il suo cuore per assumere quell'atteggiamento...".

Con lo strumento della **consapevolezza** dis-identificati, dis-staccati, dis-passionati, tu sei spazio a cui arrivano pensieri, li guardi e li autorizzi a entrare se sono utili. Puoi fare teatro vita con te e col gruppo: entra nel volto degli altri, osserva le furbizie, le cattiverie che solitamente la gente nasconde a sé con meccanismi di difesa. Fare teatro è semplice, bello, sviluppa umanità, cultura e festa. Ama il volto e le sue mille espressioni, ama i cinque sensi: guarda, ascolta, odora, gusta, tocca come fosse la prima volta.

Hai paura di parlare in pubblico? Hai paura di far brutta figura? Immagina di averla già fatta! *"Lo scemo del villaggio venne e fece ciò che i sapienti pensavano impossibile fare".* Accogli l'ipotesi più sfavorevole, rilassati e racconta i tuoi sentimenti: *"scusate la confessione... sono timido... spiaccico parole... dico stupidate..."*, e un po' alla volta prendi il largo!

La **comunicazione-liberante** viene da **convinzioni-liberanti**: *"sarò capace di prendere la parola..."; "sarò semplice, genuino, amorevole"; "l'amore-dono fá fiorire la vita..."*.

Porta la mente a casa; fá il pastore dei tuoi pensieri. Tu sei ciò che pensi; i pensieri producono energia, creano realtà. Pensieri positivi creano realtà positive, i pensieri conducono alle azioni corrispondenti. Pratica la compagnia di **parole-amiche** che guariscono e promuovono lo sguardo positivo sulla vita.

Quali sono le tue **parole-amiche**?