

Rosy Russo

parole
stili

Dipende da me

A CHI LO DICI?

CONSIGLI E STRATEGIE
PER COMUNICARE
CON RISPETTO

Erickson

LO SAPEVI CHE SIAMO CIÒ CHE COMUNICHIAMO?

Le parole che scegli quando parli con qualcuno raccontano la persona che sei, ti rappresentano, fanno da ponte tra te e gli altri. E hanno sempre delle conseguenze, piccole o grandi!
Il libro che hai tra le mani ti aiuterà a comunicare con rispetto ed efficacia, grazie a:



- **UTILI STRATEGIE PER IMPARARE A "METTERSI IN ASCOLTO" DELL'ALTRO**
- **STORIE E SUGGERIMENTI PRATICI PER SCEGLIERE LE PAROLE GIUSTE**
- **DIVERTENTI TEST CHE TI FARANNO CAPIRE I TUOI PUNTI DI FORZA E DOVE PUOI MIGLIORARE.**

Le storie che incontrerai parleranno di comunicazione reale e virtuale, di litigi, di amicizie e di rapporti appena nati. Capirai che comunicare bene fa la differenza e che, in fondo, scegliere le parole giuste... «Dipende da me»!

LE PAROLE POSSONO ESSERE PONTI O MURI...

SCEGLILE CON CURA!

€ 16,50



www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

INDICE

TU, GLI ALTRI E LA COMUNICAZIONE	8
PRONTI, PARTENZA... VIA!.....	14

CAPITOLO 1

ASCOLTA IL TUO CUORE: FA TIK TOK	17
---	-----------

CAPITOLO 2

MUSCOLI E CERVELLO.....	35
--------------------------------	-----------

CAPITOLO 3

SERIE TV SOPORIFERE.....	53
---------------------------------	-----------

CAPITOLO 4

RACCOLTA DIFFERENZIATA PER ETÀ	69
---	-----------

CAPITOLO 5

GIOCARE IN DIFESA	81
--------------------------------	-----------

CAPITOLO 6

UNA MORSA ALLO STOMACO	99
-------------------------------------	-----------

CAPITOLO 7

RISPECCHIARSI	113
----------------------------	------------

CAPITOLO 8**DIVERSO DA ME131****CAPITOLO 9****SE IL BULLO È ADULTO 145****CAPITOLO 10****FORZA BRUTA161****CAPITOLO 11****COMPLOTTI E TERRE PIATTE177****CAPITOLO 12****MESSAGGI IN BOTTIGLIA VIRTUALE..... 189****CAPITOLO 13****AMICI CON STILE 203****CAPITOLO 14****UNO SCONOSCIUTO ALLA PORTA..... 223****CAPITOLO 15****UNO SCHERMO PER FINESTRA 239****E QUINDI? 253**

CAPITOLO 1

ASCOLTA IL TUO CUORE: FA TIK TOK



Arriva una notifica al tuo ultimo video ed è un messaggio da parte di quella persona che hai sempre sperato ti scrivesse. Sembra un ottimo inizio, no? Ma cosa fare quando ci si trova faccia a faccia? Perché una comunicazione possa esistere non basta una persona che parla o scrive (l'emittente), serve anche qualcuno che ascolti o legga il messaggio inviato (il ricevente).

L'ascolto infatti è il primo passo per una comunicazione che funzioni: essere capaci di ascoltare con attenzione l'altra persona può fare la differenza in un'interrogazione, quando si chiede un favore e perfino nelle questioni di cuore.

SONIA — 15 ANNI

Mi serve un aiuto perché io proprio non capisco. Sto con Stephan da due mesi. All'inizio ero felicissima perché, lo dico senza vergogna, mi piaceva fin da quando sono entrata in prima media e lui era in seconda.



Una crush che non hai idea. Pensavo mi sarebbe passata in terza perché lui aveva cambiato scuola, ma lo beccavo sempre al campo e quell'anno mi sono iscritta pure a calcetto per vederlo di più. Ok, un po' esagerata, lo so.

Comunque non mi si filava. Dopo la prima superiore ho pensato che non c'era storia e che me lo dovevo togliere dalla testa, e invece? BUM, quest'estate dopo il torneo di calcetto abbiamo iniziato a uscire in gruppo i suoi amici e i miei. Lui ha iniziato a mettermi cuori su Tik Tok (sono una booktoker sfegatata, lo ammetto) e a scrivermi in privato per commentare la giornata o i miei video. Sembrava carino, mi chiedeva che avevo fatto, come stavo... anche se poi quando eravamo in gruppo non è che mi considerasse molto. Forse già lì dovevo capire che c'era qualcosa che non andava.



Comunque alla fine mi ha chiesto di uscire, ci siamo baciati e abbiamo iniziato a stare insieme. Quel giorno ho urlato così tanto dalla felicità (dopo averlo salutato, ovviamente) che ho perso la voce.

Apparentemente mi rendo conto che sembra tutto ok: usciamo da soli un paio di volte a settimana e ora anche quando siamo in gruppo capita che mi prenda per mano o mi abbracci. Mi accompagna sempre sotto la porta di casa e continua a scrivermi e cuorarmi i video. Però...

Ecco, lo dico: quando siamo soli e parliamo ho la sensazione che si spalli a morte, mi risponde a monosillabi e, se non parlo io, lui sta zitto. Come se non avesse niente da dirmi.



Capita anche un'altra cosa un po' inquietante: mi sembra che il suo sguardo mi attraversi. Nel senso che le pupille sono verso di me, ma è come se non fossi a fuoco nella sua vista. Sai tipo le persone miopi quando non hanno gli occhiali? Guardano verso di te, ma mica ti vedono.

Mi sento pure in colpa a pensare queste cose, perché, rispetto agli altri fidanzati delle mie amiche, Stephan è bravissimo, però questa cosa mi fa impazzire e quando ci salutiamo mi sento una stupida che ha parlato da sola per due ore. Non so quanto potremo continuare così...

STEPHAN — 16 ANNI

Sonia mi piace un sacco, è la più super che io conosca: è intelligente, un difensore pazzesco a calcetto, legge moltissimo e il suo tik tok fa veramente ridere, non se la tira mai ed è sempre disponibile se hai bisogno di una mano.



Quando mi hanno detto che ero la sua crush non ci credevo, pensavo fosse uno scherzo di Lucio e Melo. Così ho cercato di capirlo prima cuorandola online, poi scrivendole e quando sono stato più sicuro l'ho invitata a uscire. Sì, ok, me la sono presa con calma e son voluto andare sul sicuro, ma capitemi: non avevo voglia di essere friendzonato.

Insomma, è andato tutto bene e io ci tengo veramente a stare insieme a lei, quindi cerco di mostrarmi interessato alle cose che le piacciono e la lascio parlare a lungo per farle capire che riesco ad ascoltarla.

Ma onestamente non sempre capisco di cosa mi stia parlando, soprattutto perché lei adora quei romanzi fantasy con la trama superincasinata. Insomma dopo cinque minuti ci sono già venti personaggi che hanno fatto trenta cose e io non riesco più a seguirla, ma le brillano gli occhi mentre ne parla e non la voglio deludere.



Lo ammetto, in quei momenti mi sento un po' come quando sono a scuola e la Bellazzi spiega filosofia: il vuoto cosmico dentro il mio cervello. Io non ho tutte queste

cose da dire, almeno non così intelligenti e a volte, quando ho finito di raccontarle la mia giornata, mi sembra di aver finito gli argomenti e mi vergogno. Ho provato anche a leggere un libro di quelli che le piacciono, ma lei lo conosceva a memoria e faticavo a starle dietro nella discussione. Mi sono sentito un idiota.

Però per il resto va tutto bene, credo di essere il fidanzato migliore del gruppo e spero che Sonia sarà felice dell'anellino che le voglio regalare per il mesiversario dei tre mesi.





SECONDO TE...

- **Da quello che hai letto, riusciranno Stephan e Sonia a festeggiare il mesiversario? Perché?**

In generale, quando diventi bravo/a a parlare con le altre persone devi riuscire a dare loro la stessa possibilità di esprimersi. Coloro che sono in grado di **ascoltare ciò che gli altri hanno da dire** risultano interessanti, gradevoli e vengono considerati «attenti al prossimo».

Anche Zenone di Cizio, un filosofo greco, diceva che: «La ragione per cui abbiamo due orecchie e una bocca sola è che **dobbiamo ascoltare di più, parlare di meno**».

Sembra un consiglio saggio, ma nel caso di Stephan non lo è.

- ▶ **Da quello che hai letto, è chiaro che Stephan cerca di impegnarsi molto nella relazione e non vuole deludere Sonia, però non funziona. Secondo te, come mai lei non si sente ascoltata?**

Descrivi il tuo ascolto quando...

- ▶ **... spiega un insegnante:**

- ▶ **... guardi la TV:**

- ▶ **... parla tuo fratello/sorella:**

Potremmo dire che esistono due tipi di ascolto, uno passivo e uno attivo.

Un classico esempio di ascolto passivo è quando stiamo guardando il cellulare e contemporaneamente rispondiamo alle domande che ci vengono fatte da qualcuno. Altre volte invece è il nostro cervello a essere diviso a metà: ad esempio quando ci presentiamo a uno sconosciuto e siamo così concentrati a dire bene il nostro nome che non registriamo quello della persona che si è appena presentata. Oppure quando dobbiamo ordinare da mangiare, ma sappiamo già che vogliamo una determinata cosa e il nostro cervello non memorizza i piatti che non ci interessano in quel momento.

Quali conseguenze possono portare questi esempi?

Nel primo caso può capitarci, ad esempio, di accettare un invito sgradito solo perché abbiamo risposto distrattamente mentre eravamo al cellulare.

Nel secondo, dovremo sicuramente chiedere nuovamente il nome della persona che si è presentata, ammettendo di non averla ascoltata e, nel terzo, non potremo mai aiutare un nostro amico che ci chiede il menu del giorno.

Non importa quanto tu sia attento e rispettoso durante l'ascolto passivo: le persone si accorgeranno che «c'è qualcosa che non va» e che non sei completamente concentrato su di loro.





RIFLETTIAMO

- ▶ **Ti viene in mente un esempio di ascolto passivo che ti capita nella vita quotidiana? Pensaci e prova anche a valutare le conseguenze che crea nella tua vita.**

- ▶ **Il modo migliore per far capire alle altre persone che tieni a loro e presti attenzione a quello che dicono è attraverso l'ascolto attivo. In quei momenti il tuo cervello è totalmente concentrato sull'altra persona. Quali sono gli indizi che ti fanno capire che l'altro ti sta ascoltando con attenzione?**

Ognuno di noi ascolta il prossimo in maniera diversa e, anche se per la maggior parte ci sono atteggiamenti comuni di ascolto (per esempio la postura del corpo, gli occhi negli occhi, le espressioni del viso, l'annuire con la testa, ecc.), non per tutte le persone e le culture questo modo di ascoltare è «standard».

In alcuni Paesi, infatti, guardare l'altro negli occhi a lungo è maleducazione, mentre alcune persone possono avere difficoltà con il contatto fisico o con la vicinanza. Altre ancora, quando vogliono nascondere qualcosa, manifestano con il corpo o con il tono della voce un messaggio diverso da quello che dicono verbalmente. Ad esempio, i genitori quando hanno perso la pazienza e si stanno trattenendo dicono frasi del tipo: «Quanta pazienza ci vuole con te?».

Ecco, anche tener conto delle possibili diversità degli altri fa di noi un ascoltatore attivo.



CAPITOLO 8

DIVERSO DA ME



Spesso capita di pensare che nella comunicazione ci sia un modo giusto e uno sbagliato di dire le cose o di mostrare i propri sentimenti. Questa idea è figlia della convinzione che ci siano dei comportamenti considerati «universalmente» corretti, ovvero che tutti leggono nella stessa maniera e che quindi non sono fraintendibili.

Purtroppo non è così. Il nostro modo di parlare, di muoverci nella comunicazione e di ascoltare è frutto di ciò che abbiamo imparato fin da piccoli. Per fare un paragone, potremmo dire che siamo tutti convinti di giocare allo stesso gioco, ma alcuni fanno pallavolo, altri basket e qualcuno invece rubamazzeretto. Per capirci tra noi, quindi, dobbiamo smetterla di dare per scontato che l'altro legga il mondo esattamente come facciamo noi.

SAMI — 15 ANNI

Guardare negli occhi la persona con cui sto parlando mi mette a disagio, tanto più se la persona si avvicina. A quel punto io faccio un passo indietro e inizio a guardare per aria o a terra.



Gli altri pensano che sia mancanza di attenzione, freddezza, maleducazione o addirittura che io abbia qualcosa da nascondere.

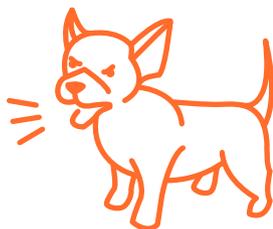
Provo a spiegare che per me ascoltare e guardare negli occhi è troppo faticoso, non riesco a farlo e se mi sforzo spesso non capisco quello che mi viene detto. Provo a concentrarmi sulle labbra o sullo spazio in mezzo agli occhi, però l'altra persona sente che c'è qualcosa che non va e il risultato è che l'altro pensa che io sia una strana e io sono stanca morta.

Per non parlare degli agguati: quando le persone spuntano dal nulla per abbracciarmi, oppure la prof. mi tocca le spalle quando passa tra i banchi per consegnare i compiti. Mi viene un colpo ogni volta!

Anche se sanno che sono autistica le persone faticano a farsene una ragione e non riescono a evitare quei gesti automatici, che a me fanno male.

Il problema è che quando mi capitano molte cose del genere nella stessa giornata vado in sovraccarico e finisco per essere stanca morta di tutto. Proprio come un cellulare scarico.

In cima alla lista delle persone faticose c'è sempre stato Cosimo, lui è più piccolo di me, ma è come uno di quegli imprevedibili cani piccolini che abbaiano per ogni cosa e non sai mai cosa faranno dopo. C'è voluto molto tempo per diventare amici, ma ora credo sia la persona che è più interessata a capirmi che io conosca.



Anche l'altro giorno mi ha chiesto: «Se ti fa così male, perché ti sei iscritta agli scout?».

Non so esattamente che cosa volesse dire, fatico sempre a leggere le sopracciglia degli altri, ma non aveva un tono di voce arrabbiato. Sembrava curioso. Però non ne ero sicura e così non ho risposto, me ne sono semplicemente andata lasciandolo lì. Lo so che non si deve fare, ma non sono riuscita a trattenermi.

Il giorno dopo ci ho ripensato per tutto il tempo, dal suo punto di vista deve essere proprio una cosa strana il fatto che una persona decida di fare qualcosa che l'affatica così tanto. Ma poi ho pensato che anche con lo sport è la stessa cosa, no? Lì per lì quando ti alleni sei stanco, pensi che non riuscirai a farcela, ma sopravvivi e poi ti senti meglio, ti senti più forte. Così lo rifai. Quindi a pensarci bene è molto più ovvio di quanto sembri, no? Poteva anche pensarci da solo!

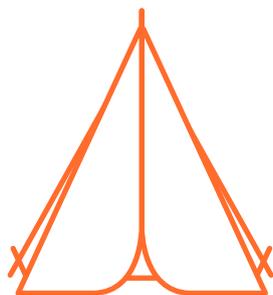
Comunque ora che ci ho pensato e so che cosa dirgli, voglio rispondergli. Lo farò domani alla riunione, ma cavolo se è faticoso essere sua amica!

COSIMO — 14 ANNI

Sami è una forte, anche se ci vorrebbe un manuale d'istruzioni con lei. In questi due anni ho imparato che quello che prima consideravo normale per tutti, in realtà non lo è. Un esempio? Pensavo fosse divertente tappare gli occhi di un amico e chiedergli «indovina chi è?», oppure abbracciarsi stretti come quando si fa la lotta e urlare quando ci si saluta.

Nulla di tutto questo si può fare con Sami. All'inizio ero convinto che si comportasse in quel modo gelido con me perché sono più piccolo di lei. Però vedevo che tutti le stavano un po' alla larga, anche se lei non sembrava starci troppo male.

Poi sono finito nella sua sestiglia, il nostro gruppo era forte e lei è bravissima in tantissime cose: fa uno zaino perfetto, annoda qualunque cosa e monta una tenda anche da sola. Ma soprattutto mi insegna cose che non immaginavo neppure potessero esistere.



Volevo essere suo amico, moltissimo, quindi gliel'ho detto chiaro e tondo un giorno in cui avevamo vinto il premio per l'autofinanziamento di gruppo.

Siamo stati quelli che hanno venduto più *biscouts* anche se il contributo di Sami era seguire la mappa del quartiere, citofonare e dire la frase standard «Buongiorno, sia-

mo scout e vendiamo i biscotti per finanziarci». Da lì poi toccava a me proseguire le conversazioni.

Però dopo un paio di volte siamo diventati una coppia affiatata e mi sono trovato bene con lei. All'inizio i suoi silenzi mi imbarazzavano moltissimo quindi parlavo solo io e alla fine eravamo entrambi stanchissimi, ma poi mi sono abituato e ho scoperto che è proprio bello stare con qualcuno senza sentirsi obbligati a parlare.

Da quel giorno siamo diventati sempre più amici e mi dispiaccio quando la vedo stare male perché le nuove luci intermittenti dell'albero di Natale le danno noia oppure quando dimentica i tappi per isolarsi dal rumore.

Io non farei mai una cosa che mi fa stare tanto male.

Quindi l'altro giorno le ho chiesto perché lo fa, ma ho paura di averla fatta arrabbiare perché se ne è andata senza rispondermi. Spero venga alla prossima riunione perché le voglio chiedere scusa.



SECONDO TE...

Metterci nei panni degli altri a volte è impossibile, non possiamo neppure lontanamente immaginare come pensa, sente e reagisce una persona che ha vissuto una vita completamente diversa dalla nostra.

Eppure spesso cadiamo nell'errore di giudicare con il nostro metro situazioni che non conosciamo.

- ▶ **Ti è mai capitato di conoscere qualcuno o qualcosa completamente diverso da te? Prova a raccontarlo:**

- ▶ **Al contrario, ti è mai successo di essere stato erroneamente giudicato da qualcuno? Perché secondo te sbagliava? Che cosa non ha capito di te o della situazione?**

- ▶ **Sami spiega chiaramente che c'è una serie di comportamenti comunicativi che la fanno stare male. Quali sono?**

- ▶ **Prova a metterti nei suoi panni, ci sono cose che tu e i tuoi amici fate, ma che dovrete modificare per esserle amici? Quali sono?**

- ▶ **Pensi che la tecnologia potrebbe aiutare la comunicazione con lei? Perché**

Nell'amicizia, come nella buona comunicazione, bisogna sempre ascoltare le esigenze anche dell'altra persona e non dare per scontato che quello che vale per noi valga per tutti.



Per questo motivo può essere utile chiedere a una persona il permesso di avvicinarsi o di toccarla, prima di farlo.

Prosemica

Persone vicine o distanti, appiccate o lontane... a volte descriviamo i nostri amici usando delle parole legate allo spazio. Questo perché ognuno di noi accetta e desidera la vicinanza fisica solo di alcune persone e non di altre. Per esempio ci imbarazziamo se un insegnante ci abbraccia davanti a tutti e può non farci piacere.

Abbiamo detto nei capitoli precedenti che la prosemica riflette sugli spazi comunicativi che il nostro corpo occupa. Per esempio quando in ascensore ci mettiamo spalle al muro e viso rivolto verso la porta, oppure quando in una grande stanza vuota preferiamo stare ai margini piuttosto che al centro.

Le persone possono avvicinarsi a noi a seconda di come le percepiamo e di quanto siamo legati a loro. In tal senso vengono individuate quattro zone:

- ❑ **Zona intima:** la distanza a cui possono arrivare solo le persone molto intime, i familiari e pochi altri.
- ❑ **Zona personale:** in questa zona possono entrare amici, compagni e altre persone con cui abbiamo un rapporto frequente.
- ❑ **Zona sociale:** è quella zona in cui possiamo ascoltare il nostro interlocutore tenendolo sotto controllo. Per esempio alla fermata del bus.

- **Zona pubblica:** è la zona di quando si parla in pubblico e si tiene distanza da un gruppo di persone che deve ascoltare più che relazionarsi con noi.