

# L'IMPORTANZA DI COMUNICARE CON IL CUORE

di Anna Rosa Potenza

In un contesto sociale proiettato verso la conoscenza e l'informazione, caratterizzato da forte competitività a tutti i livelli, dove ognuno corre per arrivare primo, per raggiungere traguardi e obiettivi spesso troppo ambiziosi, i ritmi di vita e di lavoro diventano sempre più insostenibili, esponendoci a forti tensioni emotive. In questa frenetica corsa verso il potere, il successo, la carriera, la perfetta forma fisica, il benessere materiale ottenuto a qualsiasi costo, spesso si contano più vittime che vincitori. Vittime dell'ansia, dello stress e della depressione, autentici fantasmi della mente che in parte l'individuo genera da sé, in parte attraverso l'interazione con l'ambiente, dove ci sono gli altri con i quali vive, lavora e comunica il più delle volte in maniera superficiale e inefficace. In altre parole, siamo portati ad usare più la testa che il cuore nel gestire la maggior parte dei rapporti interpersonali. Così facendo, però, non ci rendiamo conto che anziché migliorare la qualità della nostra vita, la peggioriamo inesorabilmente. Per comprendere meglio l'argomento è necessario partire da un dato di fatto: la maggior parte delle persone comunica prevalentemente (se non esclusivamente) con la testa mettendo a tacere il cuore, sede dei sentimenti e delle emozioni. Osservando infatti la mimica facciale, il linguaggio del corpo, lo stile di comunicazione e di comportamento sociale ci si rende immediatamente conto del facile trionfo della testa sul cuore, del predominio schiacciante della razionalità sulle emozioni, evidentemente soffocate perché ritenute scomode se non addirittura ingombranti. D'altra parte le emozioni, secondo i più, sono un fatto così privato, un aspetto così intimo che non conviene assolutamente rivelarle nelle relazioni interpersonali: farle entrare in gioco significherebbe rischiare di perdere la partita. Ma di quale partita si tratta? Di una partita non meglio definita, che si gioca di volta in volta con maggiore o minore impegno e determinazione in funzione della natura e importanza degli obiettivi, ma che è sempre connotata da una costante preoccupazione di fondo: vincere sull'altro, battere l'avversario, dimostrare che si è migliori, più competenti, più bravi, che la propria tesi è più corretta o più giusta rispetto a quella dell'interlocutore e via discorrendo.

Tutti concordano sull'importanza di un'efficace comunicazione come *conditio sine qua non* per creare relazioni sane e reciprocamente gratificanti. Nonostante ciò, comunicare bene diventa sempre più difficile e in alcuni casi addirittura impossibile. Basta guardare le innumerevoli situazioni di conflitto interpersonale che finiscono inevitabilmente nello scontro verbale e a volte fisico, che vede tutti perdenti, anche se qualcuno conserva l'illusione di aver vinto a spese dell'altro. A quanti è capitato di avere un importante argomento da discutere, magari potenzialmente ansiogeno, che si sperava di poter trattare in maniera leale e trasparente, e di finire invece nel tunnel di un acceso diverbio che, senza rendersene conto, infiamma gli animi e nonostante le buone intenzioni di voler analizzare l'argomento in maniera civile e democratica, di ritrovarsi a un certo punto uno contro l'altro, privi di controllo emotivo, più propensi a reagire e a difendere la propria posizione che a comunicare, più disposti a entrare in conflitto anziché essere sinceramente disponibili al dialogo? Certamente sarà capitato a molti di dover pagare le conseguenze più o meno gravi di un comportamento così palesemente inadeguato, che rivela tutti i limiti

delle proprie capacità comunicative.

La risposta al perché questo accada sembra essere che “non siamo emotivamente intelligenti, manchiamo di quella forma sofisticata, ma indispensabile di intelligenza umana di livello superiore, che è appunto l'intelligenza emotiva”, come sostiene lo psicologo californiano Daniel Goleman, “e così il nostro modo di comunicare risulta inefficace e inappropriato, qualche volta anche socialmente scorretto e comunque disfunzionale rispetto agli obiettivi in gioco”. “E' proprio l'intelligenza emotiva a fare la differenza tra chi utilizza in modo competente gli strumenti della comunicazione ottenendo buoni risultati in termini di approvazione sociale e consenso e chi, invece, non avendo familiarità con tali strumenti, o ignorandoli del tutto, compromette irrimediabilmente gli esiti comunicativi, riportando la peggio in ogni situazione. E' sempre l'intelligenza emotiva a consentirci di poter affermare senza ansia, con calma e assertività il nostro punto di vista nel pieno rispetto di quello altrui, e senza perdere il controllo della situazione. Quando si è emotivamente intelligenti, si è in grado di comunicare con il cuore e non si sente il bisogno di umiliare, offendere, squalificare l'altro, non si pretende di primeggiare e vincere a tutti i costi alla ricerca di un potere che abbia effetto ansiolitico e che permetta di mantenere sotto controllo la propria ansia e insicurezza. Tutto avviene ed evolve in maniera naturale e gli equilibri relazionali sono salvi. Quando, invece, ci si lascia guidare solo dalla testa e dalla razionalità, mettendo da parte il cuore e le sue ragioni, si finisce quasi sempre per ritrovarsi in una disputa senza fine in cui ognuno è ancorato rigidamente alle proprie posizioni e, senza saperlo, si gettano le basi per un finale prevedibile e abbastanza scontato, che nella migliore delle ipotesi sarà una situazione reciprocamente insoddisfacente del tipo muro contro muro. Se invece si avesse maggiore consapevolezza di sé e del proprio stile di comunicazione (ma la consapevolezza è un elemento fondamentale dell'intelligenza emotiva), si eviterebbero tanti errori nel rapportarsi agli altri”.

Sette passi per imparare a comunicare con il cuore

- 1. Convincersi che comunicare con il cuore è possibile oltre che psicologicamente gratificante.** Basta volerlo e cominciare subito a farlo con la consapevolezza che solo la pratica rende perfetti. Lo sforzo iniziale che può rendere difficile la partenza, sarà largamente compensato in seguito dalla gioia derivante dall'essere riusciti a diventare emotivamente più intelligenti.
- 2. Interessarsi agli altri.** Più ci interessiamo degli altri e di quello che sta loro a cuore e più gli altri si interesseranno di noi. Ognuno in cuor suo vuole sentirsi importante, apprezzato e stimato. E se è vero che il proprio mondo conta sempre di più di quello degli altri, è anche vero che cercare di capire che cosa interessa agli altri, quali sono i loro obiettivi, le loro speranze, le loro paure, aiuta a comunicare meglio e a farsi degli amici, bloccando già sul nascere molti dei possibili motivi di divergenza o fattori di conflitto interpersonale.
- 3. Abbandonare l'idea di essere infallibili.** *Errare humanum est*, dicevano i latini e pensare di avere sempre ragione è pura follia! Nessuno è o potrà mai essere detentore di verità assolute; perciò chi riesce a dubitare di sé e delle proprie opinioni e mette in conto l'eventualità di potersi sbagliare, è più saggio

di quanto non pensi. Nella sua filosofia di vita trova spazio un principio cardine della P.N.L. (Programmazione Neurolinguistica): la mappa non è il territorio. E la mappa comprende le proprie convinzioni, idee, opinioni che sono le proprie e non quelle dell'umanità intera.

**4. Imparare ad ascoltare.** Saper ascoltare sembra facile o addirittura scontato, dopotutto è una funzione spontanea e naturale della comunicazione, appresa sin dall'infanzia, che sembrerebbe non richiedere alcuna abilità. Invece non è così, perché saper ascoltare è una competenza emotiva di fondamentale importanza, ed è grazie ad essa e all'empatia, che poi è la capacità di mettersi nei panni degli altri, sforzandosi di vedere le cose dal loro punto di vista e di coglierne il vissuto emotivo, che si può imparare a comunicare con il cuore. Senza una buona capacità di ascolto empatico, è praticamente impossibile riuscire a farlo!

**5. Considerare le emozioni una risorsa.** Imparare a riconoscere, gestire ed esprimere i propri sentimenti e stati d'animo è una grande conquista personale, che promuove l'equilibrio interiore e predispone all'autorealizzazione. Per questo soffocare le proprie emozioni è l'atteggiamento più sbagliato che ci sia, mentre intraprendere, a qualsiasi età, un percorso di alfabetizzazione emozionale è una scelta vincente che può migliorare la qualità della propria vita affettiva, sociale e professionale.

**6. Dire quello che si pensa senza temere il giudizio degli altri.** Se dire quello che si pensa aiuta a sentirsi bene ed in pace con se stessi, farlo con un pizzico di tatto e diplomazia è un obbligo sociale ancora più importante ai fini dell'approvazione e del consenso in quanto consente di apparire agli occhi degli altri più sicuri di sé e delle proprie convinzioni nella giusta misura. Per questo nel sostenere le proprie idee ed opinioni, bisognerebbe accuratamente evitare qualsiasi esagerazione o forma di arroganza, saccentza e assolutismo che potrebbero indurre l'interlocutore ad irrigidirsi, a stare sulla difensiva e a contraddire o rifiutare del tutto il nostro punto di vista. Siate perciò eleganti nel linguaggio e nel modo di esporre ciò che pensate, antepoendo possibilmente al vostro pensiero espressioni tipo io credo..., io ritengo che... . Lasciando aperta la porta del dubbio, risulterete più convincenti.

**7. Sviluppare un orientamento al dialogo.** Chi vuole davvero imparare a comunicare con il cuore non ha altra scelta: deve far proprio il principio win-win (vincere-vincere) e assumerlo come costante psicologica in tutte le dimensioni della propria esistenza, da quella affettiva a quella sociale e professionale. In base a tale principio, in qualsiasi contesto o situazione comunicativa si può vincere insieme (vinco io - vinci tu) senza entrare inutilmente in conflitto con l'altro. Anzi il conflitto, che per sua natura è parte integrante della vita di relazione, in base al suddetto principio, viene vissuto come una buona occasione di confronto, utile alla propria crescita, anziché come un inevitabile scontro in cui uno deve per forza vincere e l'altro perdere.

**Bibliografia:**

- V. D'Amato: L'arte del dialogo - F. Angeli;
- M. D'Ambra: Le nuove tecniche di comunicazione - De Vecchi Editore;
- Daniel Goleman: Comunicare con intelligenza emotiva - Rizzoli;
- C. Maiello: L'arte di comunicare - F. Angeli;
- I. Stewart, V. Joines: L'Analisi Transazionale - Guida alla psicologia dei rapporti umani - Garzanti.

## 10° GRAN PREMIO PIANISTICO INTERNAZIONALE “MENDELSSOHN”

28 Maggio – 5 Giugno 2011

Sala Consiliare Comunale –  
Taurisano (Le) – Italy

Giuria  
(nomi e conservatori di provenienza)

Presidente: Sergio PERTICAROLI,  
(Roma - Italia)

Pedro OLTRA (Siviglia - Spagna)

Ippazio PONZETTA, (Lecce - Italia)

Emin G. YASLICAM, (Istanbul -  
Turchia)

Francescantonio POLLICE, (Lametia  
Terme – Italia)

Vsevolod DVORKIN, (Mosca - Russia)

Ovidiu BALAN, (Bucarest - Romania)

### Concorrenti iscritti:

- n. 43 selezionati per curriculum su 82  
richiedenti (provenienti da Argentina,  
Bielorussia, Italia, Germania, Spagna,  
Belgio, Olanda, Polonia, Ukraina,  
Russia, Giappone, Cina, Corea del Sud).

### Edizione

Decima edizione consecutiva, cadenza  
biennale. 4 Prove e Finale con Orchestra.

### Montepremi

Un totale di € 20.000,00 interamente  
assegnati da Sponsor privati.

### Concorrenti laureati Edizione 2011

1° Premio: non assegnato

2° Premio: Sato TAKASHI - Giappone

3° Premio: Yulia LAPCHINSKAYA -  
Russia

4° Premio: Pietro GATTO - Italia  
Premio Speciale “F. Liszt”: Giuseppe  
GRECO - Italia

Premio Speciale “F. B. Mendelssohn”:  
Ilaria LOATELLI - Italia

### Prossima Edizione

PREVISTA in settembre 2013 – Sede  
da individuare (probabilmente il  
concorso si trasferirà in altro Comune  
per difficoltà insorte con  
l'Amministrazione Comunale).  
Daremo maggiori dettagli sul  
prossimo numero.

## Marmi Mosaici Corvaglia

di Flavio Corvaglia



via Provinciale  
per Ruffano Km.1  
Tel. e Fax 0833 62 22 34

73056 TAURISANO  
(Lecce)

ITALPLASTIK · ITALPLASTIK · ITALPLASTIK · ITALPLASTIK · ITALPLASTIK · ITALPLASTIK · ITALPLASTIK · ITALPLASTIK

**ITALPLASTIK**

ITALPLASTIK · ITALPLASTIK · ITALPLASTIK · ITALPLASTIK · ITALPLASTIK · ITALPLASTIK · ITALPLASTIK · ITALPLASTIK

**COLORIFICIO**

Via Casarano km. 1  
73056 TAURISANO (Le)  
Tel. e Fax 0833 / 622151