Comunicazione

…per Comunicare!

A cura di **Patrizia Salvini** e **Italo Pentimalli**
http://www.piuchepuoi.it
http://www.permigliorare.com

PerMigliorarePiùChePuoi

I Manuali PMPCP

Capitoli

1) **Introduzione**
Senza non si vive

2) **Cosa è la Comunicazione**
Non sono solo parole

3) **Comunicare con se stessi**
Sembrerebbe ovvio ma…

4) **Comunicare per ritrovarsi**
Crisi e perdita di comunicazione

5) **Comunicare è Ascoltare**
…con empatia

6) **Comunicare è come respirare**
Trovare il tempo

7) **L'ultimo segreto**
…dipende da te

PiùChePuoi.it
Tu, gli altri e il mondo

PerMigliorare.com
perchè migliorare si può

Questo Manuale fa parte della grandissima biblioteca di **Manuali Gratuiti** del **Circuito Positivo più Grande del Web** ed è stato realizzato da:

Patrizia Salvini e Italo Pentimalli

http://www.piuchepuoi.it – http://www.permigliorare.com

Puoi trovare tantissimi **altri Manuali Gratuiti** all'indirizzo http://www.piuchepuoi.it/manuali.php

http://www.piuchepuoi.it - http://www.permigliorare.com - http://www.autostima.eu - http://www.corsi-pnl.com - http://www.autostima.biz

Capitolo 1

Introduzione

"Senza non si vive"

Dicono che senza comunicazione non si può vivere.

Noi personalmente siamo del parere che a volte ci verrebbe voglia di mandarla a quel paese la comunicazione. Perché ci sono delle persone che a volte proprio non capiscono eh?

Ti sei ritrovato a volte anche tu a dire frasi tipo "eppure gliel'ho spiegato bene, ma come al solito non ha capito!" "ma possibile che non capisci mai quando ti parlo?" "non intendevo dire quello, non mi hai capito"

Ma certo! Capita a tutti prima o poi, con il compagno o la compagna, con i figli, con i genitori, con i colleghi di lavoro, con il capo, con i vicini di casa…

Ma senza la comunicazione, proviamo a pensarci un attimo, come vivremmo? Mah, forse ripensandoci ha ragione chi dice che la comunicazione fa parte della vita, come il respiro, la sintesi clorofilliana e tutti quei meravigliosi meccanismi che ci rendono, appunto, vivi.

E quando parliamo di vita includiamo tutti gli esseri viventi.
Anche il geranio sul terrazzo comunica: abbassa le corolle, piega le foglie. Ci sta comunicando che ha sete, ha bisogno di acqua e se noi non comprendiamo il suo messaggio potrebbe morire.
Anche le balene comunicano, e quando con i nostri inquinamenti falsiamo i loro messaggi, anche loro muoiono per un errore di comunicazione.
Volendo anche i sassi comunicano (no, non intendiamo quelle persone che sono dure di comprendonio come macigni .) …. ma questa è un'altra storia.

E noi esseri umani? Certamente comunichiamo da sempre e da quando abbiamo cominciato a scendere dagli alberi la nostra comunicazione si è evoluta con noi. Dai basilari Uh Uh Uh si arriva alla comunicazione complessa che oggi possediamo.
E' ancora così indispensabile alla vita? Certamente l'uomo primitivo aveva un uh uh uh particolare per avvertire che un animale feroce stava arrivando e quel messaggio potrebbe aver salvato la vita della tua tritritrisavola .

E oggi? La comunicazione ti permette di instaurare i primi contatti con il mondo, di imparare dagli adulti, di far capire le tue esigenze, di imparare a scuola, di imparare nella vita, di creare relazioni affettive o d'amore, di muoverti nel mondo.

Non ci sarebbe quindi vita senza comunicazione. Ma forse non ci sarebbero nemmeno certi dolori, le delusioni, la tristezza. La comunicazione insomma sembra essere parte della nostra vita, che lo vogliamo o no.
Potremmo considerarla un mezzo, come una pistola o un'auto o i soldi? Tu che ne pensi?
Noi pensiamo che la comunicazione, così come qualunque "mezzo" a disposizione degli esseri viventi, non è buona o cattiva di per sé. E' l'uso che ne facciamo che la rende un forte alleato o un nemico della nostra realizzazione come esseri umani.

E' vero infatti che da una buona comunicazione nascono buone famiglie, ottimi ambienti di lavoro, un paese più sereno, un mondo migliore.
Da una cattiva comunicazione possono nascere le incomprensioni, le litigate in famiglia, la frustrazione sul lavoro, gli atti vandalici, le guerre e la morte.

Allora forse è il caso di prendere fra le mani questo "mezzo" di sopravvivenza e di darci un'occhiata più attenta, capire come funziona e come usarlo nel migliore dei modi.

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : http://www.piuchepuoi.it
Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo http://www.piuchepuoi.it/manuali.php
http://www.piuchepuoi.it – http://www.permigliorare.com – http://www.autostima.eu

Sappiamo che qualcuno a questo punto potrebbe pensare che imparare come funziona la comunicazione, le tecniche che stanno alla base di una buona comunicazione, sembra un po' innaturale e a volte manipolativo.
E' vero.
Essere un buon comunicatore significa anche essere in grado di "manipolare" in una certa misura le persone che ci circondano.
Ma ancora una volta sta a te, ai tuoi obiettivi, ai tuoi valori interni.

E ti facciamo un solo esempio: che ne dici di un genitore che, con la sua capacità di comunicare, "manipola" il figlio convincendolo che i paradisi virtuali delle droghe pesanti sono sbagliati e pericolosi?

Se abbiamo dei buoni valori che guidano la nostra esistenza, conoscere meglio il potere della comunicazione efficace potrà solo portare ad un buon risultato.
Questo e-book ha l'intenzione di darti alcune informazioni e qualche suggerimento per saper "guidare" meglio la tua automobile (comunicazione). Se poi tu la userai per guidare con cautela verso una meta che vuoi raggiungere o se vai a sbattere a 200 all'ora, la scelta è esclusivamente tua, non ti pare?

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : http://www.piuchepuoi.it
Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo http://www.piuchepuoi.it/manuali.php
http://www.piuchepuoi.it – http://www.permigliorare.com – http://www.autostima.eu

Capitolo 2

Cosa è la Comunicazione?

"Non sono solo parole"

Definizione da Wikipedia: La **comunicazione** (dal lat. *cum* = con, e *munire* = legare, costruire) è lo scambio di informazioni per mezzo di segni tra sistemi, in particolare tra esseri viventi e tra persone. La caratteristica fondamentale dei sistemi che comunicano è la capacità di interagire comprendendo ciò che
viene comunicato. Nell'uso quotidiano, la comunicazione è lo scambio di pensieri tra esseri umani

Trasmettere un messaggio quindi, da A a B.

Se ci chiedessimo di cosa è fatta la comunicazione, la risposta più immediata sarebbe: di parole.
Ma secondo studi ormai confermati da decenni, le parole non sono la parte più importante della ricetta per una buona comunicazione. Sembra anzi che ci vogliano i seguenti ingredienti e nella "dose giusta" .

Parole 7%
Tono della voce 38%
Linguaggio del corpo 55%

Possibile? Voglio dire, io mi impegno a tirar fuori una bella frase e chi mi ascolta starà più attento a come sono seduto?
Ebbene sì.

Fai un esperimento: prova a dire a tuo figlio piccolo: "Ti sei tutto sporcato, adesso ti metto in castigo" ma nel frattempo il tono della tua voce non è arrabbiato ma dolce come quando gli fai un complimento e il tuo atteggiamento fisico è aperto e pronto all'abbraccio.
Che succederà? Che tuo figlio si farà una bella risata e ti correrà fra le braccia.

O prova a dire al tuo amato/a una frase tipo "Lo sai che ti amo veramente" ma nel frattempo il tono di voce è quello scocciato e sei seduto davanti alla tv attentissimo al film che stanno trasmettendo.

Hai appena sperimentato direttamente quello che è basilare nella comunicazione, ossia non è importante cosa comunichi, ma come lo comunichi e, soprattutto, cosa ha percepito la persona con la quale comunichi.

Attenzione, questo è un concetto molto importante: **la vera comunicazione non è il messaggio in se, ma come lo percepisce l'altra persona.**

E siccome l'altra persona non sente solo le tue parole, ma ascolta il tono della tua voce e vede il tuo linguaggio del corpo, se vuoi comunicare bene presta particolare attenzione a questi 3 ingredienti fondamentali.

Comunicare con le parole, la voce e il linguaggio del corpo (la famosa comunicazione non verbale) viene spesso naturale, mica ce lo deve insegnare nessuno.
Ma è importante capire che in caso di comunicazione non congrua (ossia con emozioni diverse e magari opposte fra quello che diciamo a parole e quello che esprimiamo con il tono della voce e il nostro corpo) quello che conterà di più, il messaggio che passerà, sarà quello del corpo e della voce, e le parole non avranno un gran peso.

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : http://www.piuchepuoi.it
Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo http://www.piuchepuoi.it/manuali.php
http://www.piuchepuoi.it – http://www.permigliorare.com – http://www.autostima.eu

Ti è mai capitato di conoscere qualcuno e scambiarci quattro chiacchiere e scoprire che quella persona, anche se appena conosciuta, ti piace proprio? Ti è mai capitato il contrario?
Poche parole e già quella persona non ti piace, non ti fidi, c'è qualcosa che non va, anche se non sai spiegare cosa?

E' il tuo inconscio che elabora migliaia di informazioni e che sta percependo una forma di empatia nel primo caso e di incongruità nel secondo, fra quello che la persona dice e il suo atteggiamento corporeo.

Prova a farci caso la prossima volta che incontri una persona nuova, prova a osservarla. Se la sensazione che il tuo inconscio ti invia è piacevole probabilmente riconoscerete anche razionalmente che la persona che hai davanti sta mandandovi messaggi congrui: una buona stretta di mano, un sorriso sincero sul viso, gli occhi aperti che ti guardano, e un tono allegro mentre dice "Che piacere conoscerti!"

Se la sensazione che il tuo inconscio ti invia è spiacevole o ti crea una sensazione strana, come se ci fosse qualcosa che non va, probabilmente osservando più attentamente scoprirai che magari questa persona ha una stretta di mano strana, gli occhi sfuggenti o distratti, la postura annoiata mentre ti dice, comunque, "Che piacere conoscerti"

E queste sono le basi della comunicazione.

E' abbastanza ovvio pensare che se conosci chiaramente il messaggio da comunicare e provi empatia (ossia stai
comunicando con una persona a cui vuoi bene e che sai e vuoi capire) per la persona alla quale vuoi comunicare il tuo messaggio, applicare queste semplici regole di congruità fra quello che dici, il tono della tua voce e il linguaggio corporeo, sarà una cosa che avviene molto spontaneamente.

Ma allora perché ci sono tanti casi di incomunicabilità? Perché ci sono tante situazioni nelle quali hai la netta sensazione che la persona davanti a te non capisca quello che gli stai dicendo?

Il perché dipende da semplici ma importanti "segreti" su come comunicare meglio, che vogliamo "svelarti" con l'aiuto di esempi pratici, quelli che ci sono arrivati attraverso le vostre email quando vi abbiamo chiesto di partecipare alla "gara sulla comunicazione" invitandovi a dirci che cosa era per voi una buona comunicazione.

Ci scusiamo fin da ora con tutti quelli che ci hanno scritto e che non verranno citati su questo e-book. Ovviamente abbiamo dovuto fare delle scelte per questioni di spazio, ma ringraziamo tutti per i messaggi interessanti ed emozionanti che ci avete inviato.

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : http://www.piuchepuoi.it
Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo http://www.piuchepuoi.it/manuali.php
http://www.piuchepuoi.it – http://www.permigliorare.com – http://www.autostima.eu

Capitolo 3

Comunicare con se stessi

"Sembrerebbe ovvio ma…"

Prima di pretendere di poter comunicare bene con gli altri, sarebbe meglio che ciascuno di noi imparasse a comunicare con la persona che ci è più vicina, noi stessi.
Sembra una cosa stupida? Stai pensando che è ovvio e naturale comunicare bene almeno con te stesso? Che il problema sono gli altri che non capiscono?

Prova a rifletterci un po' più a fondo: quale è l'essenza della comunicazione? Trasmettere un messaggio importante per la tua vita, per il tuo benessere e per la tua serenità.
E qual'è la persona più importante a cui comunicarlo questo messaggio?
Sei così sicuro che comunicare bene con te stesso sia una cosa automatica?

Dalla e-mail di Tatà sul tema della comunicazione.

INTERVISTA

"Salve amico, salve amica. Dove sei? Non importa dove ti trovi in questo momento. Ciò che importa è che resti sintonizzato sulla mia frequenza. È giunta l'ora dello spazio quotidiano dedicato alle "riflessioni". Il tema scelto per te è molto particolare - **Comunicare: come si fa?** -.

Innanzitutto abbiamo scelto questo mezzo di "comunicazione", una stazione radio, non una qualsiasi, ma Radio Pensiero. Sarai per così dire costretto, costretta ad "ascoltare". Certo, sarebbe più facile un mezzo di "comunicazione" come la TV, potendo in tal modo ammirare attraverso lo schermo il volto della voce che
ti parla e della mia ospite. La TV aiuterebbe a vedere questa "comunicazione" attraverso il linguaggio del corpo, ma mi è sembrato più opportuno iniziare ad allenare l'orecchio.

Quindi, amico, amica, mettiti all'ascolto. Fermati un attimo. Ora ti presento l'ospite che terrà compagnia a noi due in quest'oretta che sicuramente trascorreremo piacevolmente
insieme. No, no… non preoccuparti. Non è il solito preparato sull'argomento, ma bensì un essere umano come me e come te. È una donna scelta tra alcune che si sono proposte per questo "speciale – riflessioni"…ora basta con queste chiacchiere, passo al dunque.

**Benvenuta TaTà. Sei stata scelta tra tante per questa intervista speciale. Ti ho preparato una sfilza di
domande, e ti prego di dirmi sinceramente quando non te la senti di rispondere. Allora, posso dare inizio alla mia scaletta?**
Innanzitutto ti saluto e ti ringrazio. E vorrei salutare anche chi mi sta ascoltando in questo momento. Io sono pronta. Vai.

Parto a bruciapelo. Cos'è per te "comunicare/comunicazione"?
Questa parola ha tanti significati. È un rendere partecipe ad altri di notizie, fatti, situazioni, propri stati d'animo. È uno scambio di parole con altri. È trasmettere, è parlare.

Come si fa a comunicare?
Una domanda questa che abbraccia molti aspetti. Ci sono vari tipi di comunicazione. Il corpo, la voce, i gesti, i silenzi, le emozioni, i sentimenti. Sono tutti mezzi attraverso i quali si può comunicare, ma soprattutto "trasmettersi". Mi spiego. La comunicazione di se è un trasmettersi. Trasmettere la propria persona, il proprio pensiero, il proprio io al tuo interlocutore, di chiunque si tratti. Il datore di lavoro, l'amico, la sorella, il fratello, il genitore, il fidanzato, il marito, l'estraneo. Faccio un piccolo esempio. Capita di conoscere una persona, ad esempio ad un meeting di lavoro e la prima cosa che si fa qual è?

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : http://www.piuchepuoi.it
Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo http://www.piuchepuoi.it/manuali.php
http://www.piuchepuoi.it – http://www.permigliorare.com – http://www.autostima.eu

Stringere la mano. Attraverso quella stretta di mano, molto spesso si riesce a percepire più o meno l'atteggiamento di quella persona. Una stretta vigorosa di mano trasmette molto di più che una stretta leggera. Oppure ancora, guardare negli occhi l'interlocutore è un segno di fermezza, di interesse.
Trasmetti attenzione, ascolto. Lo sfuggire invece allo sguardo è segno di insicurezza, di timidezza.

In che modo comunichi tu?
Penso che per poter comunicare con gli altri, bisogna innanzitutto comunicare con se stessi. Trasmettere alla propria persona la positività anche quando non c'è né cielo da vedere né terra su cui camminare. Avendo affrontato varie esperienze nella vita, posso affermare quanto dico.

Te la senti di raccontarne qualcuna?
Si me la sento, sono qui per questo no? Ho conosciuto, nel senso di "ho fatto esperienza" della violenza "gratuita" nella mia vita. Essendo molto giovane all'epoca, non che ora sia vecchia, il mondo in cui vivevo mi cadde addosso
definitivamente.

Perché definitivamente?
Diciamo che già mi trovavo in un mondo tutto mio, reduce da una prima esperienza di "violenza gratuita", seppur non della gravità della seconda, ma che comunque mi prese per mano e mi introdusse nel mio nuovo mondo, fatto di chiusura a tutto.

Scusa l'interruzione... continua pure.
Con il crollo del mio nuovo mondo, me ne creai un altro ancora.
Il muro che avevo innalzato intorno a me, lo ricostruii in un batter d'occhio e lo resi insonorizzato, cioè non permettevo più a nessuno di "comunicare" con me. In tutto ciò nemmeno io comunicavo con me stessa. Fondamentalmente, non volevo comunicare al mio conscio, ciò che il mio inconscio mi suggeriva. Tagliai qualsiasi tipo di comunicazione tra il mio cervello e la mia anima. Vissi così per alcuni anni, finché una
persona non iniziò a scavare in questo muro. Fu il primo passo, perché permisi a questa persona di comunicare con me, questo perché io trasmettevo un disagio di fondo fatto di paure, timori, fobie, pianti. Tutte emozioni negative che portarono tale persona ad aprirsi un piccolo varco nel mio mondo.
Il passo successivo fu quello di lasciar si che mia madre si aprisse un altro piccolo varco nel mio muro. Entrò e trovò una figlia sfinita dai suoi silenzi morbosi, dai suoi pianti notturni. Trovò una figlia con poca voglia di vivere. Per la prima volta mi costrinsi a comunicare, a rendere partecipe mia madre di quanto accaduto.

Quindi il muro crollò una volta per tutte?
No, quel muro l'ho dovuto abbattere lentamente, iniziando nuovamente a comunicare con me e con gli altri. Avevo disimparato a stare in mezzo alla gente, essendomi isolata per tanti anni.

E come hai fatto ad imparare nuovamente a comunicare con te e con gli altri?
Il terzo passo che feci fu quello di trasferirmi dal mio paese natio in Italia. La prima cosa che dovevo fare era ritrovare le mie radici. Non è facile vivere in emigrazione, pur essendo nata nel paese che mi ha accolta, cresciuta, formata professionalmente.
La persona che mi era accanto, quella che si era creato il varco nel mio muro, mi aiutò ad affrontare una
nuova realtà. Mi aiutò a tirar fuori la mia personalità. È una cosa avvenuta gradualmente, ero sicura che se mi fossi precipitata a capofitto in quella nuova realtà, avrei gettato immediatamente la spugna. Dovevo riacquistare la facoltà di comunicare con me attraverso dei piccoli passi, a volte impercettibili.
E poi, ciò che mi ha molto aiutato è stata la fede.
Eppure, altre volte ho dovuto forzare la mano. Nel senso che seppur non mi sentivo in vena di comunicare, mi costringevo a farlo.

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : http://www.piuchepuoi.it
Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo http://www.piuchepuoi.it/manuali.php
http://www.piuchepuoi.it – http://www.permigliorare.com – http://www.autostima.eu

Perché ti costringevi?
Semplicemente perché non potevo pretendere che chi mi stava accanto doveva comprendere i miei stati d'animo senza aver avuto una spiegazione. Quindi in un qualche modo mi costringevo a farlo, mettendo così l'altro in una posizione tale da poter tentare di comprendermi.

E ci sei riuscita?
No, non sempre. Purtroppo mi sono resa conto che la predisposizione alla comunicazione è dura da acquisire; una
comunicazione che ha una contropartita; perché comunicando, trasmettendo si ha una risposta dalla controparte. E la risposta è lo specchio del modo in cui si comunica. Se comunico in senso unico, la risposta è a senso unico. Se comunico in senso doppio, la risposta è a doppio senso.

È del tipo: o nero o bianco? Il senso unico intendo.
Si, è così. Ci sono delle sfumature che a volte si ignorano.

Oggi pensi di saper comunicare? Se si, come?
Dipende dalla situazione. So di aver imparato nuovamente a comunicare in tutti i sensi, altrimenti non sarei qui a
raccontarmi, a comunicare, a trasmettere. L'insegnamento che ho tratto da tutto questo è un'apertura in tutte le direzioni. Le emozioni profonde vissute, mi hanno insegnato ad essere quella che sono. In questa comunicazione speciale con me stessa, ho guardato in faccia al dolore e gli ho parlato. Ho comunicato al mio conscio che desideravo vivere e non esistere semplicemente. Ho iniziato ad essere coerente con le mie comunicazioni interiori, pur avendo la consapevolezza che la coerenza mutava con la mia crescita, con l'evoluzione della mia
persona.

Prima accennavi alla fede. Ti va di parlarne?
Ho ritrovato con lei la forza di comunicare nuovamente con Dio.
La fede vissuta, nutrita, combattuta, forte e debole al
contempo. L'ascolto della Parola, il desiderio di "accettare" serenamente ciò che ha segnato la mia vita. Ecco, con questo tipo di comunicazione, fatto di dialoghi, di silenzi, soprattutto di silenzi, in cui ti metti in ascolto, mi hanno fatto vedere la mia storia da un altro punto di vista ed iniziare ad amarla, con tutte le sue negatività. E' stato anche grazie alla fede che ho iniziato nuovamente a comunicare con il mondo che mi circonda, con la
gente. Mi ha insegnato che l'altro, l'individuo che ho di fronte, è una persona come me, con una storia alle spalle o sulle spalle.
Comunicare, parlare, trasmettersi a chi incontri sul tuo cammino, affinché si possa lasciare un segno, perché penso che ogni persona che si incontra nella vita, non viene a caso ma al caso.

**TaTà, siamo agli sgoccioli; hai qualche minuto di tempo
per dire ciò che vuoi.**
Grazie per avermi dato questa opportunità di esprimere ciò che sento, ciò che è stato e ciò che è. Se oggi mi guardo allo specchio vedo un volto a cui voglio bene, come voglio bene alla mia persona. Io aspettavo un segno, un segno che arrivò per riuscire a comunicare il mio mondo interiore…è quella molla che deve scattare in ognuno… in me è scattata…

ASPETTANDO UN SEGNO….

Il tempo sembra essersi fermato, le lancette dell'orologio non si muovono. Tutto intorno è immerso nel silenzio e nemmeno una foglia si muove. Sembra che il mondo si sia fermato e la natura sia caduta in un sonno profondo. Solo tu, sei fermo lì, perso nei tuoi pensieri, aspettando un segno. All'improvviso un raggio di luce sfiora il tuo viso da bambino e penetra nel tuo corpo. Un nuovo sentimento inizia a crescere dal colore che produce.

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : http://www.piuchepuoi.it
Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo http://www.piuchepuoi.it/manuali.php
http://www.piuchepuoi.it – http://www.permigliorare.com – http://www.autostima.eu

Il tempo scorre nuovamente, le lancette dell'orologio si muovono. Tutto intorno a te riemerge dal silenzio ed un vento fresco muove le foglie. Sembra che il mondo giri più velocemente e la natura si sia svegliata dal sonno profondo. Solo tu, sei fermo lì, senza pensieri, avendo ricevuto il segno a cui stavi aspettando. Stai ascoltando il battito del tuo cuore e quel suono culla la tua anima in una nuova dimensione. Un nuovo sentimento colma ogni singolo poro della tua pelle e il suo profumo è unico… solo una persona può provare le stesse cose… è quella persona per cui un giorno….

…il tempo sembra essersi fermato…

Tutti siamo in grado di comunicare, dobbiamo solo volerlo.
TaTà

L'esempio di vita vissuta che ci ha inviato Tatà ci offre lo spunto per parlare di comunicazione con se stessi.

Non sempre è così automatico comunicare bene con se stessi, anche per chi non ha avuto particolari traumi.

Dovremmo ricordare che ognuno di noi ha vissuto le sue esperienze, buone o meno buone; si è creato un sistema di valori, giusti o meno giusti; prova costantemente delle emozioni, positive o meno positive; possiede una serie di atteggiamenti mentali, che lo aiutano a vivere meglio o meno; e, soprattutto, ha un conscio ed un inconscio con caratteristiche diverse, potenzialità diverse, capacità diverse, e solo dalla congruità, dalla linearità, dall'accordo fra conscio e inconscio può nascere una vita armonica e serena.

Comunicare con se stessi è la base per poter comunicare bene con gli altri. Se infatti non conosci bene chi sei e cosa vuoi, come puoi pretendere di comunicare chiaramente con gli altri?
Se il messaggio non è chiaro nemmeno per te stesso, come potrai trasmetterlo ad altri?

Anche nella comunicazione con te stesso valgono le regole base, parole, tono della voce, linguaggio del corpo.

Facciamo un altro esempio?
Hai mai sentito parlare di "Volontà e affermazioni"?
Sono tecniche che si insegnano in libri e seminari e che riguardano il potere della forza di volontà e delle affermazioni positive per raggiungere determinati obiettivi nella nostra vita.

Per esempio:
Io voglio essere una persona di successo e mi hanno insegnato che per esserlo devo ripetere a me stessa "Io voglio essere una persona di successo! Io sono una persona di successo!"
Belle affermazioni, molto stringate e potenti, senza tanti come e perché. Parole dirette e molto forti.

Beh noi abbiamo visto persone diventare cianotiche in viso a forza di ripetersi quella frase, ma senza che succedesse nulla.
Perché? La volontà non ha forse un grosso potere sull'andamento della nostra vita? Non ci hanno forse sempre
ripetuto che basta volere veramente una cosa e prima o poi la si ottiene?

Cominciamo col dire che se io mi ripeto questa frase a "parole"
ma il tono della mia voce e il mio linguaggio del corpo non è da persona vincente ed entusiasta di quello che sta dicendo a se stessa, si crea un disaccordo sulle basi della comunicazione con me stessa e, anche in questo caso, quello che vince non sono le parole ma la parte non verbale.

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : http://www.piuchepuoi.it
Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo http://www.piuchepuoi.it/manuali.php
http://www.piuchepuoi.it – http://www.permigliorare.com – http://www.autostima.eu

Inoltre ricordiamoci che forse un interlocutore esterno magari non presterà così attenzione a questa incongruità, ma il nostro inconscio lavora ed è attentissimo 24 ore al giorno. Non gli sfuggirà sicuramente il fatto che stiamo dicendogli che vogliamo essere una persona di successo ma che il tono di voce è di quello di una persona che non ci crede e le spalle sono piegate in avanti, le braccia conserte, il corpo "chiuso".

(Ndr: adesso è più chiaro perché in molto corsi e seminari sulle affermazioni positive ci chiedono di alzarci in piedi e di sorridere e magari di applaudire ed esprimere col corpo una partecipazione positiva? Non sono le solite americanate! Nascono dall'esigenza di comunicare un messaggio al proprio cervello in modo congruo: parole, voce e corpo devono "dire" la stessa cosa affinché il messaggio passi e venga percepito! Ovviamente c'è chi pensa che si possa razionalmente gestire la gioia anche senza applausi e mani che fanno la ola: è vero, razionalmente, appunto, ma non dimentichiamoci che l'inconscio non è razionale e legge i messaggi senza troppe interpretazioni.
Se rido son contento, se piango sto soffrendo. Lasciamo al conscio razionale le variazioni sul tema, lo sappiamo che si può anche piangere di gioia o ridere per non piangere, ma quando il messaggio è importante cerchiamo di
usare la potenza dell'inconscio e quindi essere i più congrui possibile)
Imparare a comunicare bene con se stessi non solo ci rende persone più consapevoli, equilibrate e serene, ma ci insegna a comunicare meglio anche con gli altri.

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : http://www.piuchepuoi.it
Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo http://www.piuchepuoi.it/manuali.php
http://www.piuchepuoi.it – http://www.permigliorare.com – http://www.autostima.eu

Capitolo 4

Comunicare per ritrovarsi

"Crisi e perdita di comunicazione"

A volte la nostra incapacità di comunicare con gli altri dipende proprio dalla difficoltà di comunicare con noi stessi, di capire cosa vogliamo davvero, di cosa abbiamo bisogno per essere felici, in che valori crediamo, quali sono le cose che amiamo e che ci appassionano.
Spesso i momenti di crisi con noi stessi sono accompagnati dalla perdita di comunicazione anche con persone con le quali fino a ieri parlavamo liberamente e dalle quali ci sentivamo compresi.

Perché la comunicazione non è unidirezionale, non va da A a B, ma prevede l'instaurarsi di un canale di "trasmissione dati" che unisce A e B. Se uno dei due fattori cambia, cambia anche l'altro!

Cara Pat, proprio in merito alla "gara" di cui ti sei fatta promotrice, ti invio questo mio piccolo contributo sulla
comunicazione. E' un pezzetto della mia storia di vita.
E' accaduto qualche anno fa quando, in seguito ad un delicato intervento chirurgico, diversi "orizzonti" della mia vita sono cambiati. Ho rimesso in discussione me stessa - quella "brava ragazza" che tutti dicevano fossi - ed il rapporto con quello che è ancora (per fortuna!) il mio attuale compagno di vita.

Improvvisamente ho voluto dare una sterzata alla mia vita, sentivo che quest'ultima mi "doveva" qualcosa ed io volevo avere questo "qualcosa". Mi sentivo pronta a sperimentare, a cambiare, a voltare le spalle a tutto e tutti... Ho deciso di vivermi delle avventure sentimentali senza futuro e senza costrutto alcuno per il semplice gusto di farlo. Per sperimentare, appunto. Sapevo che non avrebbero portato a niente, che non potevano darmi quello che il mio compagno mi ha sempre dato. Sapevo che stavo facendo del male ad una persona che non solo non se lo meritava affatto, ma che non me lo avrebbe mai rinfacciato.

Eppure, nonostante tutta questa conoscenza, ho voluto lo stesso andare avanti. Ho interrotto i rapporti con lui, mi sono rifiutata di parlargli di discutere. Gli dicevo, ostinatamente, che non c'era niente di cui dovessimo parlare. Ho chiuso porte, finestre e tutto ciò che poteva costituire un appiglio al suo amore.

Ho vissuto questo periodo sconsiderato così come volevo. Mi sono fatta male e molto. Ho incontrato persone che non valevano il dito mignolo del mio uomo, persone che pur di ottenere ciò che volevano erano pronte a sfoderare tutto il repertorio di frasi ad effetto. Alla fine, dopo un anno di questa vita, mi son ritrovata a pezzi con me stessa. Mi sentivo vuota, inutile, stupida.

Il mio compagno era ancora lì, però. Si è riavvicinato piano piano, avvertendo che ora ero, forse, più disponibile ad un dialogo. Ed era vero, avevo voglia di parlare, parlargli e parlarmi. Abbiamo ripreso in mano quel che restava del nostro rapporto, ferito, disilluso, un po' come quei gabbiani che sopravvivono alle macchie di petrolio che feriscono il mare.

Abbiamo cominciato ad aprirci, a parlare, a non arroccarci sulle rispettive idee preconcette. Ho ammesso i miei errori cercandone una ragione al di là del semplicistico "voglio provare", ma il mio compagno è stato meraviglioso: si è rimesso in discussione, ha capito laddove aveva sbagliato lui. Mi ha riaccolta ed io ho riaccolto lui, con la promessa che il dialogo non sarebbe mai più mancato. Che la comunicazione non sarebbe mai venuta meno, tra noi.

E così è stato ed è tuttora. Ci comunichiamo ogni cosa: emozioni, pensieri, sensazioni... a volte non abbiamo nemmeno bisogno di ricorrere a molte parole. E' come se tra noi ci fosse una sorta di dialogo interiore, fatto di sguardi e di intuizioni. Io attribuisco a lui la maggior parte dei meriti.

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : http://www.piuchepuoi.it
Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo http://www.piuchepuoi.it/manuali.php
http://www.piuchepuoi.it – http://www.permigliorare.com – http://www.autostima.eu

Tuttora, a volte, penso con un po' di fastidio a quel periodo, però ho anche la consapevolezza che proprio quello che è accaduto ci ha aiutati a recuperare e modificare un rapporto ed una comunicazione che andavano via via deteriorandosi.

Ho molta fiducia nel mio compagno. Credo che sia un'ottima base per la comunicazione, la fiducia. E che essa si instauri maggiormente proprio attraverso il dialogo, la comunicazione.
Se si riesce a sostituire il dialogo all'aggressione, poi, penso che sia possibile curare tante delle quotidiane depressioni, aggressività e patologie negative che ci affliggono quotidianamente soprattutto in questi tempi così ipercinetici e superficiali...
Akhet

Bella esperienza vero?
Un'esperienza che ci insegna non solo quanto è importante comunicare chiaramente con se stessi ed avere valori e punti di riferimento interiori ai quali ancorarsi per sopportare meglio le onde inaspettate della vita, ma che ci fa capire quanto è importante l'empatia, la capacità di capire le proprie emozioni e
quelle della persona con la quale vogliamo comunicare.

Sicuramente questo compagno ha saputo mettersi nei panni della sua compagna, ha saputo capire i suoi sentimenti e quelli dell'altra persona. Ha saputo aspettare e trasformare un momento di crisi nell'opportunità di ritrovarsi più forti di prima.

Si dice che ogni capacità personale viene messa alla prova nei momenti difficili. La capacità di comunicare non fa eccezione. Anche lei può incontrare momenti di difficoltà, ma se c'è la volontà di capire che la comunicazione è essenziale per un buon rapporto, di qualunque tipo, allora i brutti momenti non saranno altro che un "multivitaminico" per la nostra capacità di comunicare.

Comunicare con noi stessi e con le altre persone.

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : http://www.piuchepuoi.it
Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo http://www.piuchepuoi.it/manuali.php
http://www.piuchepuoi.it – http://www.permigliorare.com – http://www.autostima.eu

Capitolo 5

Comunicare è ascoltare

"…con empatia"

Vero è che la miglior capacità di comunicare ce l'ha chi ha una buona comunicazione prima di tutto con se stesso.
Vero che per comunicare con se stessi si deve imparare ad ascoltarsi, a leggere fra le righe dei mille messaggi che il nostro io inconscio invia ogni giorno al nostro io conscio.
Ma questo non vuol dire ascoltare solo se stessi, soprattutto quando è con un'altra persona che vogliamo comunicare .

Dicono che comunicare con gli altri è soprattutto capacità di ascoltare. Mai sentito cosa più vera e giusta.
E anche molto logica vero? Razionalmente nessuno può pensare che si possa costruire una buona comunicazione con un'altra persona se non si è capaci di ascoltarla.
Ma di ascoltarla davvero!

Cosa vuol dire ascoltare davvero?
Vuol dire metterti nei panni dell'altra persona e capire i suoi punti di vista, senza per questo perdere la tua identità.

Semplice da dire, meno semplice da applicare.

In un mondo che va sempre più veloce sembra che la comunicazione sia diventata più un trasmettere una idea, un ordine, un messaggio, senza preoccuparsi se dall'altra parte è stato recepito nel modo giusto.
Sarebbe come mandare un fax senza accertarti che dall'altra parte sia stato ricevuto e in modo leggibile.

Quale è il segreto? E' molto semplice ed è lo stesso valido anche per il fax: trovare il tempo per accertarsi che dall'altra parte ci sia la linea (tu tu tu), che non sia occupata e che la ricezione sia andata ok.

Basterebbe chiedere.

Certo per un fax è più semplice. Per la comunicazione fra esseri umani è un po' più complesso, e quasi sempre non ti basta chiedere "Allora, hai capito?"
Ti è mai capitato di cercare di comunicare un'idea a cui tieni particolarmente, mettendoci quindi energia, enfasi e passione, per poi ritrovarti un muro davanti? Ma come, la cosa è così importante, l'hai spiegata bene e quello stordito che ti sta davanti non ha capito un bel niente?

A noi è capitato e solo dopo aver letto e aver partecipato a corsi sulla comunicazione siamo riusciti a capire che è proprio quando abbiamo una cosa a cui teniamo particolarmente che si corre il rischio maggiore di NON ascoltare.
Siamo infatti così "presi" dal nostro entusiasmo che durante le poche pause che dovremmo dedicare a comprendere se chi ci sta di fronte sta percependo il nostro messaggio, siamo invece completamente focalizzati su noi stessi, su quello che diremo dopo, su come enfatizzare ulteriormente la nostra idea.

Magari la persona che abbiamo di fronte è interessata, magari vorrebbe solo dei chiarimenti su un particolare, ma non riesce a comunicarcelo, perché noi abbiamo il canale di ascolto chiuso.

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : http://www.piuchepuoi.it
Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo http://www.piuchepuoi.it/manuali.php
http://www.piuchepuoi.it – http://www.permigliorare.com – http://www.autostima.eu

Questa non è comunicazione! Il rischio di non farsi capire è molto alto se non sappiamo ascoltare. Ma c'è anche un pericolo maggiore, quello di ascoltare solo quello che vorremmo sentire …..

Ciao, tutto bene? io abbastanza....sto passando un periodo abbastanza bello...e ti scrivo la mia attuale vicenda in merito alla capacita di comunicazione....

La capacita di comunicare ad 1 ragazza che io la amo...
La capacita di smettere di nascondersi dietro ad 1 dito solo per paura di non essere voluto, di non essere accettato per ciò che sono...

Ho conosciuto casualmente una ragazza, molto carina, dolce, una persona che non si ferma agli aspetti esteriori delle cose, ma va ben più a fondo....
L'ho conosciuta mentre stava con 1 altro ragazzo ed ovviamente mi ero subito messo l'animo in pace, perché avevo capito che ne era innamorata.....

Ma ad 1 certo punto qualcosa dentro di me ha cominciato a smuoversi, il mio cuore ha cominciato a parlare dicendomi: smetti di aver paura di dimostrare ciò che sei, ciò che provi , ciò che pensi.....parla!

E cosi ho fatto...mentre la sua storia stava andando in crisi, ho deciso di parlare, di dirle tutto ciò che penso di lei,ciò che provo, ciò che sento.....e ho deciso di farlo nella maniera più semplice possibile....far parlare la mia anima per me.....e le parole hanno cominciato a uscire cosi, mentre lei tra lo stupore e l'incredulità, mi guardava , perché probabilmente non pensava che per lei potessi provare qualcosa di cosi infinito...

A quel punto ...mi sono defilato , perché avevo capito che sul momento, non c'era assolutamente la benché minima possibilità....ma come per incanto, alcuni giorni dopo, lei si ripresenta dicendomi: l'ho lasciato.....

E cosi, senza essere opprimente, lasciandole spesso i suoi momenti di necessaria solitudine per permetterle di smaltire l'ennesima sconfitta, le ho fatto capire che io accanto a lei c'ero...
Ovviamente volendo però prima bene a me stesso, che non significa accettare tutto sempre, indistintamente...quello no.... perché amare qualcuno, non significa non amare se stessi oppure farsi mettere all'ultimo posto....no...

Ma anche quando mi chiama per dirmi, per favore, aiutami a stare tranquilla...mi metto li e con poche parole riesco sempre a metterle la pace nel cuore... Anche se l'ombra dell'ex, si fa sempre sentire, sono più che certo che, sapendo aspettare, so che verrà da me.....perché la capacita di comunicare certe cose, certe emozioni, sono gli strumenti migliori che prima o poi sciolgono qualsiasi cosa...
E anche se adesso ci sto male, sono sicuro di andare avanti per la mia strada, perché so ciò che valgo....so che importanza ho....me ne sono reso conto....di che persona bella a 30 anni sono diventato.....

Una persona che non si nasconde più .....e che ha deciso di essere sempre in tutto e per tutto se stesso, mettendo da parte le paure, manifestando con le parole, con i gesti, l'essenza della mia anima.....forse troppo spesso non compresa sul primo momento, ma che è in grado di regalare senza voler nulla indietro, degli attimi di assoluta energia per il cuore.....
Comunicare è vivere....le parole non dette, le frasi mai finite, i se, i ma....lasciano solo 1 gran senso di vuoto nel cuore.....
A volte basterebbe davvero cosi poco per dire ciò che si sente, o solo per dire: scusa, ho sbagliato.....

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : http://www.piuchepuoi.it
Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo http://www.piuchepuoi.it/manuali.php
http://www.piuchepuoi.it – http://www.permigliorare.com – http://www.autostima.eu

Io sono sicuro di 1 cosa ...CHE HO DAVVERO FATTO TROPPO BENE A COMUNICARLE CHE LA AMO.... E, PERDONATEMI QUESTO MIO ECCESSO, ANCORA LEI NON L'HA CAPITO, DI CHE COSA SI PERDE...MA PRESTO CI ARRIVERA'.....
.....la cosa migliore è fare come il detto cinese : restare sulla riva del fiume in attesa di vedere passar il corpo dell'avversario....
Andrea

Ogni volta che rileggiamo l'e-mail di Andrea ci sentiamo coinvolti emozionalmente.
Non si può che "tifare" per un uomo che ha vinto la paura di esprimere i propri sentimenti, di dichiarare il proprio amore.
Al fine di questo e-book sulla comunicazione non importa come è andata a finire la storia di Andrea.
La cosa significativa è osservare come a volte si rischi di andare da un eccesso all'altro. O non si esprimono i sentimenti o ci si lascia guidare completamente.

Abbiamo scelto fra le tante storie simili proprio quella di Andrea non solo perché è molto coinvolgente ma anche perché potrebbe essere il tipico esempio di emozioni così forti da impedire l'ascolto vero dell'altra persona durante la comunicazione.

Sembra proprio che quando siamo alle prese con qualcosa per noi molto importante, facciamo le domande e ci diamo le risposte da soli, interpretando quello che l'altra persona ci dice a seconda di quello che noi pensiamo o crediamo o speriamo in quel momento.

Non è facile imparare ad ascoltare in queste situazioni limite.
Ma di sicuro si può migliorare la propria capacità di comunicare con gli altri incominciando da situazioni più semplici, quando stai proponendo ai tuoi amici di andare a vedere un certo film o quando fai una piccola riunione di lavoro o quando progetti il week end con il tuo partner.

Prova a metterti nei suoi panni, cerca di sentire quello che lui sente. Ascoltati parlare e, soprattutto, ascolta la sua risposta.

Ripensa ad una discussione che hai avuto di recente e che non è andata come avresti voluto.
Guardala dal fuori, come se fossi una persona immaginaria che non è coinvolta e che quindi può osservare in modo obiettivo come procede la comunicazione.

E sempre, ma proprio sempre, prima di dire "Ma tanto quello non mi ascolta mai", fermati un attimo a pensare seriamente e fatti la domanda "Ma io l'ho ascoltato?"

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : http://www.piuchepuoi.it
Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo http://www.piuchepuoi.it/manuali.php
http://www.piuchepuoi.it – http://www.permigliorare.com – http://www.autostima.eu

Capitolo 6

Comunicare è come respirare

"Trovare il tempo"

Non se ne può fare a meno.
Se vediamo qualcosa che ci emoziona, ci viene subito voglia di condividerlo con la persona che amiamo.
Se ci hanno fatto un torto, viene subito voglia di sfogarsi raccontandolo all'amica del cuore.
Se ci viene un'idea, non vediamo l'ora di raccontarla ai nostri amici.

Tutto quello che ci succede assume un aspetto diverso, diventa quasi più forte e importante se lo comunichiamo a qualcun altro.

A volte ci sono dei freni però.
La paura di non essere compreso, di essere giudicato, di non riuscire a trasmettere quello che vorresti.
E certe volte hai la sensazione che i tuoi messaggi vengano distorti come in quel gioco che si faceva da piccoli, il telefono senza fili, tu partivi con una frase sussurrata all'orecchio del tuo vicino e così lui faceva col suo vicino fino ad arrivare alla fine della fila per scoprire, ridendo, che ben poco era rimasto del tuo messaggio iniziale.

Ma da adulti ci sono dei messaggi che sono troppo importanti per permetterci di ridere quando scopriamo che non li hanno percepiti come avremmo voluto.
Non li hanno percepiti o siamo noi che non siamo stati capaci di comunicarli nel modo giusto?

E poi c'è il tempo.
Siamo sempre più di corsa ed è come se non avessimo più "tempo da perdere" per farci capire.

Eppure comunicare è così insito nella natura umana che ….

Era un giorno come tanti, uno di quelli in cui guardi il computer ma guarderesti volentieri qualunque altra cosa. E così decisi di navigare un po' in quell'oceano immenso che è internet, in quell'oceano pieno di tesori nascosti.

Mi imbattei in un sito, uno che parlava di una fiction che guardavo pochi giorni prima in tv.
Incuriosita visitai il forum, e siccome quella fiction parlava del mio lavoro, decisi di lasciare la mia traccia in quell'oceano, e dissi la mia sull'argomento del giorno.
I sensi di colpa però mi avevano un po' sopraffatta e così chiusi la finestra aperta sull'infinito e ricominciai a lavorare.

E' stato pochi giorni dopo che ho visto le conseguenze della svogliatezza di quel pomeriggio. Aprii la posta e tra i tanti messaggi uno mi incuriosì particolarmente. Qualcuno mi aveva scritto dopo aver letto il mio intervento su quel forum.
Divertente, qualcuno, uno sconosciuto, si era accorto del mio passaggio, che in un mondo come quello di internet e peggio ancora della distaccata società in cui viviamo, non è poco.

Era una ragazza, una giovane donna, che mi chiedeva un consiglio, la soluzione di un problema, proprio perché aveva letto quello che aveva scritto, e proprio perché aveva letto del mio lavoro.

Da quel semplice contatto è nata una fitta rete di corrispondenza via mail. A volte ci raccontiamo le stupidaggini,
a volte parliamo di problemi seri, a volte del male di vivere, o della gioia di vedere nascere un nuovo giorno… insomma siamo diventate amiche.

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : http://www.piuchepuoi.it
Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo http://www.piuchepuoi.it/manuali.php
http://www.piuchepuoi.it – http://www.permigliorare.com – http://www.autostima.eu

E come succede sempre a questo tipo di rapporti cui la comunicazione multimediale dà vita, siamo passate al contatto telefonico. Ed è stato strano associare la voce ai miliardi di parole che ci siamo scritte, è stato strano dare una voce a quella miriadi di pensieri silenziosi!

E' stato strano scoprire come nell'era della comunicazione globale, della comunicazione ad ogni costo, due persone hanno deciso di comunicare nella maniera più inconsueta, hanno deciso di raccontarsi ad un perfetto estraneo, a qualcuno che non sai nemmeno che faccia abbia…

Ma quello che ho imparato è che non importa il modo, il luogo, i tempi, ciò che importa è che due persone siano state capaci di conoscersi nonostante fosse frapposto tra loro quell'oceano immenso che è internet.
Ilary

Internet!

Come tutti i mezzi che l'essere umano ha a disposizione, non è ne' buono ne' cattivo, dipende dall'uso che ne facciamo.
Molti articoli sono stati scritti sull'alienazione dell'uomo moderno, sul fatto che Internet invece di ampliare i nostri
confini li ha chiusi, perché oggi passiamo più tempo a navigare che a parlare con le persone che amiamo; perché a volte ci inventiamo una personalità diversa dalla nostra.

Ma se questo può succedere la colpa non è certo di Internet.
Dovremmo forse analizzare più a fondo perché una persona preferisce comunicare con degli estranei piuttosto che con la sua famiglia o preferisce nascondersi dietro false identità piuttosto che esprimersi liberamente.

E poi c'è chi invece non riesce a trovare nella sua vita reale una persona con la quale comunicare e la trova invece nel mondo virtuale che, come nella storia di Ilary, può diventare più vero di quello "vero".

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : http://www.piuchepuoi.it
Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo http://www.piuchepuoi.it/manuali.php
http://www.piuchepuoi.it – http://www.permigliorare.com – http://www.autostima.eu

Capitolo 7

L'ultimo segreto

"…dipende da te"

Cosa speriamo di averti comunicato con questo e-book?

Che la comunicazione non è una scelta, ma una parte essenziale della tua vita. La scelta sta nel decidere se vuoi
comunicare bene o no.

Che la comunicazione ha regole molto semplici e naturali da seguire: basta essere sincero con te stesso e usare in modo spontaneo le tue parole, la tua voce e il tuo corpo.

Che prima di pretendere di comunicare bene con gli altri devi riuscire a comunicare chiaramente con te stesso.

Che per comunicare con chiunque, compreso te stesso, devi imparare ad ascoltare.

Che una comunicazione giusta può rendere unico e meraviglioso il rapporto con un'altra persona; che una
comunicazione sbagliata può allontanare.

Ma come in tutte le cose, il segreto più importante, al di la di regole e schemi, è quello di voler comunicare, con tutto te stesso.
Comunicare con empatia con la parte più nascosta di te, saperti comprendere, ascoltare, perdonare.
Comunicare con amore con gli altri, mettendoti al loro posto, cercando di comprendere le loro esigenze, i loro stati d'animo, le loro parole, ascoltandoli non solo con le orecchie ma con il cuore.

Tutto questo "costa" impegno e tempo.

E sei tu che devi decidere se ne vale la pena.

Perché si può imparare a comunicare meglio, ci sono ottimi libri e corsi, ma non ti servirà a nulla se non sei disposto a metterci l'impegno personale e la voglia di instaurare rapporti sinceri e costruttivi anche attraverso una comunicazione migliore.

Quello che vinci, se ti ci impegni, non è certo la gara di PerMigliorarePiùChePuoi .
E' molto di più.

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : http://www.piuchepuoi.it
Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo http://www.piuchepuoi.it/manuali.php
http://www.piuchepuoi.it – http://www.permigliorare.com – http://www.autostima.eu

PiùChePuoi.it Tu, gli altri e il mondo

Download Area!!!

PerMigliorare.com perchè migliorare si può

Il Manuale che hai appena finito di leggere fa parte della grandissima biblioteca di **Manuali Gratuiti** del **Network PMPCP** (PerMigliorarePiùChePuoi), il **Circuito Positivo più Grande del Web**.
Puoi trovare tantissimi **altri Manuali Gratuiti** all'indirizzo :

http://www.piuchepuoi.it/manuali.php

e tantissimo altro materiale **Audio** e **Video** da scaricare gratuitamente all'indirizzo

http://www.piuchepuoi.it/download.php

Il Circuito Positivo più grande del Web!

Dal 2003 Più Che Puoi (http://www.piuchepuoi.it) è il Circuito Positivo più grande del Web, un portale con articoli sempre aggiornati, numerose collaborazioni e tantissimo materiale da scaricare gratuitamente.
In collaborazione con PerMigliorare (www.permigliorare.com) abbiamo dato vita alla più ampia raccolta di Manuali Gratuiti in costante aggiornamento sullo Sviluppo Personale (http://www.piuchepuoi.it/manuali.php)

Vieni a trovarci e scopri tutti i nuovi Manuali gratuiti che sono pronti per te!
Alla prossima!!!

Note Legali

Questo Manuale proviene dalla libreria di Manuali Gratuiti del Circuito Positivo PMPCP (PerMigliorarePiùChePuoi), è stato scritto da Patrizia Salvini (http://www.permigliorare.com) e Italo Pentimalli (http://www.piuchepuoi.it) pubblicato sotto una **Licenza Creative Commons** (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/it/deed.it).

In particolare:

1) **NON puoi** modificare il testo o attribuirne la paternità ad altre persone
2) **PUOI** pubblicarlo a patto che venga riportato sempre ed in modo ben visibile l'autore ed il link al suo sito (in questo caso http://www.piuchepuoi.it e http://www.permigliorare.com)
3) **PUOI** inviarlo e condividerlo con altre persone

Per qualsiasi informazione contatta direttamente gli autori agli indirizzi:

italopentimalli@piuchepuoi.it
pat@permigliorare.com

oppure lo Staff di Più Che Puoi all'indirizzo: staff@piuchepuoi.it

Vienici a trovare, tante novità ti aspettano ogni giorno!

http://www.piuchepuoi.it - http://www.permigliorare.com - http://www.autostima.eu - http://www.corsi-pnl.com - http://www.autostima.biz

Patrizia Salvini e Italo Pentimalli