

Comunicare il sorriso di Dio.

Proposta per oggi : VENERDI' 12 GIUGNO 2020

- Ciao, come va?
- Bene, grazie, e tu?

Quando incontriamo qualcuno il dialogo inizia quasi sempre così, poi si parla d'altro. E se invece di come va?, ci chiedessimo come ti senti?, la risposta cambierebbe? Non lo so, ma il problema non sta nella domanda, quanto nel fatto che a volte non sappiamo come stiamo neppure noi stessi: abbiamo una confusa consapevolezza del nostro stato emotivo, **per cui individuare ed esprimere con chiarezza le proprie emozioni e sentimenti (secondo pilastro della CNV) non è affatto facile.**

Ammesso che riusciamo a superare la culturale ritrosia nell'esprimere i nostri sentimenti, dobbiamo innanzitutto stare attenti a non cadere in un tranello, che consiste nel **confondere i sentimenti con i pensieri.**

Quando dico sento che, non sono ancora in contatto con i miei sentimenti, ma con le mie idee.

- Sento che quella persona dovrebbe fare così.

equivale a dire:

- Penso che quella persona dovrebbe fare così.

In questo modo non esprimo l'emozione che sto vivendo, ma il mio pensiero.

Un'altra variante molto sottile è quando frasi che iniziano con mi sento, non esprimono in realtà il nostro sentimento, ma ciò che pensiamo che gli altri ci stanno facendo:

Mi sento ignorato. => Mi stai ignorando.

Mi sento frainteso. => Mi stai fraintendendo.

Mi sento ingannato. => Mi stai ingannando.

Se dico a qualcuno: "Quando parliamo e tu guardi il telefono **mi sento ignorato** (da te)", esprimo in fondo un'accusa verso di lui.

Ma se parliamo e lui guarda il telefono, come faccio a non sentirmi ignorato???

Lo capisco, ma potresti dirlo così:

- Quando parliamo e tu guardi il telefono mi sento amareggiato perché ho bisogno di raccontarti ciò che è successo oggi. Potresti metterlo via e guardarmi negli occhi mentre ti parlo?

Credo sia importante capire la mentalità che c'è dietro alle riflessioni di questi giorni: il desiderio di abbracciare una comunicazione di tipo non violento che abbia che ha come obiettivo e desiderio ultimo il **risveglio dell'empatia:**

verso noi stessi, riconoscendo i nostri sentimenti e bisogni e desiderando prendercene cura;

verso gli altri, aprendoci a loro senza giudizio né accuse né pretese;

degli altri verso di noi, aiutandoli a capire i nostri bisogni e invitandoli a venirci incontro.

Infine, a volte non è facile esprimere i nostri sentimenti perché **il vocabolario emotivo che utilizziamo è molto limitato:** riuscire a dire soltanto che stiamo bene o stiamo male ci dà poche informazioni sul nostro stato interiore e sul bisogno che ne è alla base.

Identificando meglio il sentimento che stai vivendo, capirai il bisogno che ne è la causa e potrai attuarle e strategie che ti aiutino ad affrontare la situazione.

A domani,

