

COMUNICAZIONE



Caritas Turrimana

organismo pastorale dell'Arcidiocesi di Sassari

CHE COSA E'?

➤ DEFINIZIONE TRECCANI:

COMUNICAZIONE s. f. [dal lat. *communicatio* -onis]. – 1. a. **In senso ampio e generico, l'azione, il fatto di comunicare, cioè di trasmettere ad altro o ad altri:** *c. del movimento*, alle parti di un meccanismo; *c. dei privilegi*, in diritto canonico, trasmissione dei privilegi da un soggetto a un altro. b. **In senso più proprio, il rendere partecipe qualcuno di un contenuto mentale o spirituale, di uno stato d'animo, in un rapporto spesso privilegiato e interattivo:** *c. d'idee, di pensieri; la c. delle proprie ansie, della propria insicurezza; la c. agli altri del proprio sapere; l'accettazione della probabile sconfitta è costitutiva di ogni c. che aspiri ad essere virtuosa* (Giulio Mozzi). **Più astrattamente, relazione complessa tra persone (di carattere cognitivo, spirituale, emozionale, operativo, ecc.), che istituisce tra di esse dipendenza, partecipazione e comprensione, unilaterali o reciproche:** *essere capace, incapace di c., avere facilità o difficoltà di c.; riesce a stabilire un'immediata c. con i propri amici, con il pubblico; la c. tra i due capi di stato fu intensa e soddisfacente.*



Caritas Turritana

organismo pastorale dell'Arcidiocesi di Sassari

LA SCUOLA DI AMBURGO

Ha introdotto una differenza di fondamentale importanza nello studio della comunicazione umana: ogni processo comunicativo tra esseri umani possiede **due dimensioni distinte**:

Da un lato il **contenuto**, ciò che le parole dicono, dall'altro la **relazione**, ovvero quello che i parlanti lasciano intendere, a livello verbale e più spesso non verbale, sulla qualità della relazione che intercorre tra loro.

E' stato analizzato come la componente dominante sia data dalla relazione e non dal contenuto come fino a quel momento si era pensato.



Caritas Turritana

organismo pastorale dell'Arcidiocesi di Sassari

QUINDI...

- ✓ Comunicare non è solo trasferire informazioni
- ✓ Comunicare è entrare in relazione con l'altro
- ✓ Comunicare è accogliere l'altro
- ✓ Comunicare è fidarsi
- ✓ Comunicare è prendersi cura dell'altro



Caritas Turritana

organismo pastorale dell'Arcidiocesi di Sassari

COME ?

La comunicazione avviene in due dimensioni:

1. Io parlo
2. Io ascolto



Caritas Turritana
organismo pastorale dell'Arcidiocesi di Sassari

IO PARLO

- Parto dal presupposto che qualsiasi argomento debba comunicare parla di me.
- Mi chiedo quale importanza abbia quel contenuto nella mia vita.
- Cerco di dare all'altro parte del mio mondo interiore, nella misura della relazione e del contesto.
- Sono consapevole che il mio è solo un modo di leggere un contenuto e non la verità assoluta.



IO ASCOLTO

CI SONO DIVERSI TIPI DI ASCOLTO:

ASCOLTO PASSIVO

E' un tipo di ascolto inefficace, si riscontra quando si odono parole ma non si presta effettiva attenzione ad esse.

ASCOLTO SELETTIVO

L'ascolto più comune, si riscontra quando si sente solo ciò che si vuole sentire, ossia si filtra il messaggio.



Caritas Turritana

organismo pastorale dell'Arcidiocesi di Sassari

ASCOLTO RIFLESSIVO

Pone attenzione a tutto il messaggio, viene utilizzato per chiarire quanto viene detto. Lo scopo è di rinviare a chi parla quanto sta dicendo consentendogli di ottenere una nuova prospettiva su quanto ha comunicato. Nell'ascolto riflessivo chi ascolta è una cassa di risonanza di chi parla; l'ascoltatore riflette, come uno specchio, le idee dell'interlocutore e lo aiuta ad affrontare il problema.



ASCOLTO ATTIVO

E' ascoltare l'altro in **profondità** e **con cura** ponendo attenzione ad ogni particolare verbale e non verbale.

L'ascoltatore risponde a chi parla basandosi su quanto ha compreso del messaggio che gli è stato inviato.



Nell'**ASCOLTO ATTIVO** possiamo distinguere 5 tappe:

1. **Ascoltare il contenuto**, cioè cosa viene detto in termini di fatti e idee, qualora non fosse chiaro fare domande per chiedere chiarimenti.
2. **Capire le finalità**, il significato emotivo di ciò di cui sta parlando il nostro interlocutore. Capire perché sta dicendo qualcosa. Non deve esserci interpretazione.
3. **Valutare la comunicazione non verbale**, il linguaggio del corpo, il tono di voce.
4. **Controllare la propria comunicazione non verbale e i propri filtri**, avere la consapevolezza dei messaggi che si stanno inviando.
5. **Ascoltare con partecipazione e senza giudicare**, cercare di mettersi nei panni di chi parla sospendendo il giudizio sulle parole e sulla persona.



IO ASCOLTO

- Sono in una condizione nella quale posso far posto alle emozioni degli altri?
- Il mio è un **ascolto ATTIVO**.
- Ti ascolto con tutta la mia persona.
- Ti trasmetto la mia disponibilità assoluta.
- Cerco di cogliere le tue ragioni e le emozioni che le accompagnano.
- Ascolto le tue parole ed il tuo corpo.



- Sono consapevole dei miei pregiudizi e vigilo sulle interferenze.
- Stiamo parlando di te e non di me.
- Questo tempo è per te, nell'ascolto ti faccio sentire la mia accoglienza.
- Entro in punta di piedi nella tua vita.
- Per comunicare bisogna accettare se stessi e gli altri, consapevoli dei propri pregiudizi ma desiderosi di smentirli.
- Per comunicare devo dare fiducia.

