

## Piccole astuzie per comunicare meglio...

■ **LA PARA-COMUNICAZIONE:** cioè una riflessione sul modo con cui si comunica: «*e se si comunicasse sul fatto che non si comunica?*».

■ **LA COPPIA RIFLETTE SUL SUO FUNZIONAMENTO.** Scopre le abili scappatoie che ognuno utilizza per non comunicare: bricolage, impegni esterni, televisione, silenzio, finte malattie, umorismo, accanimento in casa, discussioni teoriche...

■ **LA COPPIA SCOPRE I "CIRCOLI VIZIOSI",** i giochi diversi che utilizza per nascondere i suoi problemi.

**Ognuno esamini il suo modo di dialogare:** forse io freno, mi blocco, infastidisco, accolgo? **educare**



**Il vocabolario "coniugio" deriva dal latino "cum iugo": CON LO STESSO GIOGO. Ciò vuol dire che i coniugi devono trainare l'aratro della famiglia tutti e due insieme e non già uno solo o tutti e due divisi.**

 Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA  
[www.ilgrandeducatore.com](http://www.ilgrandeducatore.com)

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

SCHEDA

28

ROSA

serie

**EDUCARE IL RAPPORTO DI COPPIA CON LA COPPIA**

Supplemento della rivista "Educatori di vita"  
ilgrandeducatore@gmail.com

*L'Avventura umana*

**schede 25-28**

**LA COMUNICAZIONE, ASCOLTO E PAROLA, PICCOLE ASTUZIE PER COMUNICARE MEGLIO...**

**Imparare a comunicare**

**Chi non ha sentito parlare oggi della comunicazione? Per comunicare occorrono un buon emittente e un buon ricevente. Una riflessione sul modo con cui si comunica.**

*Il mio amico si scappa dal lavoro le feste dello psicologo!*

**DENIS SONET**  
Illustrazioni di HENRI MIGNIOT

pagg. 72  
In vendita nelle  
Librerie Salesiane



Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB. Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.



2 / SCHEDA 28 ROSA

COME DON BOSCO *ragione religione amorevolezza*

COPPIA EDUCATRICE DI VITA / 3

## La comunicazione.

Chi non ha sentito parlare oggi della comunicazione? O non ha sognato di vivere col suo coniuge o nella sua famiglia una vera comunicazione? Tuttavia, questo sogno non sempre diventa realtà.

- ✓ **Ci sono famiglie in cui si parla solo per lamentarsi.**
- ✓ **Altre dove si parla in continuazione ma dove non ci si ascolta.**
- ✓ **Altre ancora dove si parla per non dire niente.**
- ✓ **Altre infine ove si pretende che la parola non sia necessaria, perché esiste la comunicazione non verbale.**

Bisogna concludere che ognuno è totalmente responsabile della povertà delle nostre comunicazioni? Certamente no: a scuola abbiamo imparato molte cose utilissime, ma in pratica nulla riguardo alla relazione interpersonale, mentre per 24 ore su 24 siamo in relazione col nostro prossimo, i nostri amici, i nostri colleghi di lavoro.

La formazione alla comunicazione non è ancora entrata nei programmi scolastici. Essa compare soltanto nelle sessioni di formazione dei quadri dirigenti, con uno scopo di rendimento.

La conclusione è logica: **dobbiamo imparare a comunicare.**

Queste schede (ma soprattutto il libro raffigurato in copertina) possono aiutare a percepire meglio in quale direzione dobbiamo orientarci **per migliorare i nostri dialoghi** e forse suscitare il desiderio di una formazione più approfondita e più didattica.



## ASCOLTO e PAROLA le due chiavi della comunicazione.

Per comunicare occorrono un buon emittente e un buon ricevente. Il ricevente sa ascoltare, l'emittente sa parlare.

L'Ascolto e la parola sono i due elementi costitutivi della comunicazione. Ma una comunicazione riuscita suppone due precedenti:

- ✓ **la volontà di accogliere,**
- ✓ **la padronanza di sé.**

■ **LA VOLONTÀ DI ACCOGLIERE** esige un clima generale di apertura agli altri all'interno della famiglia, un "a priori" favorevole per i loro comportamenti, **un'attenzione generale alla loro vita.**

Questo porta a:

- ✓ **diventare disponibili, saper valorizzare l'altro** offrendogli il tempo di ascolto che merita, soprattutto con i bambini!
- ✓ **concedere agli altri il diritto di pensare, di sentire le cose liberamente.**

■ **LA PADRONANZA DI SÉ.** Essere padroni di sé significa dominare le paure, significa **non preoccuparsi prima che ci sia veramente un problema.** Quanti genitori hanno l'arte di preoccuparsi prima che un avvenimento grave sia realmente accaduto.

Bisogna **imparare a "bloccare"** le proprie emozioni, a **imporre a se stessi "la calma"**, prima di passare a un ascolto sincero. Questo suppone **una serenità profonda, più che mai indispensabile per l'educatore moderno.**

L'ansia è una cattiva consigliera, e non può che ampliare e complicare le difficoltà. **La paura è il grande nemico dell'ascolto!...**

