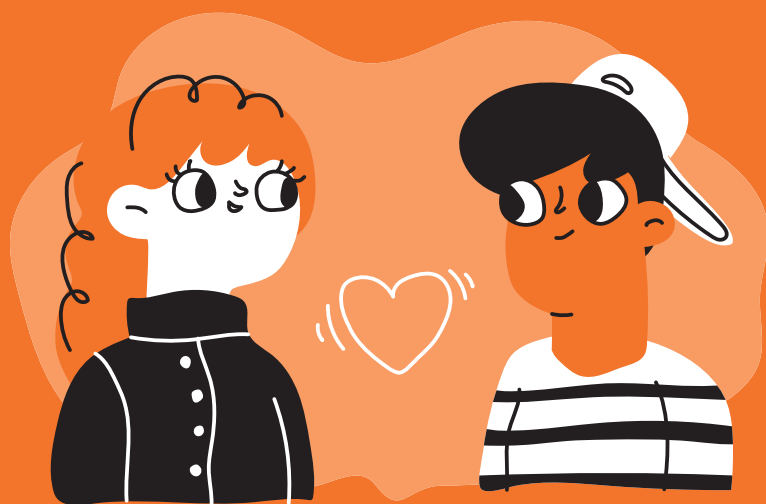


**A CHI  
LO DICI?**

## CAPITOLO 1

# ASCOLTA IL TUO CUORE: FA TIK TOK



Arriva una notifica al tuo ultimo video ed è un messaggio da parte di quella persona che hai sempre sperato ti scrivesse. Sembra un ottimo inizio, no? Ma cosa fare quando ci si trova faccia a faccia? Perché una comunicazione possa esistere non basta una persona che parla o scrive (l'emittente), serve anche qualcuno che ascolti o legga il messaggio inviato (il ricevente).

L'ascolto infatti è il primo passo per una comunicazione che funzioni: essere capaci di ascoltare con attenzione l'altra persona può fare la differenza in un'interrogazione, quando si chiede un favore e perfino nelle questioni di cuore.

## SONIA — 15 ANNI

Mi serve un aiuto perché io proprio non capisco. Sto con Stephan da due mesi. All'inizio ero felicissima perché, lo dico senza vergogna, mi piaceva fin da quando sono entrata in prima media e lui era in seconda.



Una crush che non hai idea. Pensavo mi sarebbe passata in terza perché lui aveva cambiato scuola, ma lo beccavo sempre al campo e quell'anno mi sono iscritta pure a calcetto per vederlo di più. Ok, un po' esagerata, lo so.

Comunque non mi si filava. Dopo la prima superiore ho pensato che non c'era storia e che me lo dovevo togliere dalla testa, e invece? BUM, quest'estate dopo il torneo di calcetto abbiamo iniziato a uscire in gruppo i suoi amici e i miei. Lui ha iniziato a mettermi cuori su Tik Tok (sono una booktoker sfegatata, lo ammetto) e a scrivermi in privato per commentare la giornata o i miei video. Sembrava carino, mi chiedeva che avevo fatto, come stavo... anche se poi quando eravamo in gruppo non è che mi considerasse molto. Forse già lì dovevo capire che c'era qualcosa che non andava.



Comunque alla fine mi ha chiesto di uscire, ci siamo baciati e abbiamo iniziato a stare insieme. Quel giorno ho urlato così tanto dalla felicità (dopo averlo salutato, ovviamente) che ho perso la voce.

Apparentemente mi rendo conto che sembra tutto ok: usciamo da soli un paio di volte a settimana e ora anche quando siamo in gruppo capita che mi prenda per mano o mi abbracci. Mi accompagna sempre sotto la porta di casa e continua a scrivermi e cuorarmi i video. Però...

Ecco, lo dico: quando siamo soli e parliamo ho la sensazione che si spalli a morte, mi risponde a monosillabi e, se non parlo io, lui sta zitto. Come se non avesse niente da dirmi.



Capita anche un'altra cosa un po' inquietante: mi sembra che il suo sguardo mi attraversi. Nel senso che le pupille sono verso di me, ma è come se non fossi a fuoco nella sua vista. Sai tipo le persone miopi quando non hanno gli occhiali? Guardano verso di te, ma mica ti vedono.

Mi sento pure in colpa a pensare queste cose, perché, rispetto agli altri fidanzati delle mie amiche, Stephan è bravissimo, però questa cosa mi fa impazzire e quando ci salutiamo mi sento una stupida che ha parlato da sola per due ore. Non so quanto potremo continuare così...

## STEPHAN — 16 ANNI

Sonia mi piace un sacco, è la più super che io conosca: è intelligente, un difensore pazzesco a calcetto, legge moltissimo e il suo tik tok fa veramente ridere, non se la tira mai ed è sempre disponibile se hai bisogno di una mano.



Quando mi hanno detto che ero la sua crush non ci credevo, pensavo fosse uno scherzo di Lucio e Melo. Così ho cercato di capirlo prima cuorandola online, poi scrivendole e quando sono stato più sicuro l'ho invitata a uscire. Sì, ok, me la sono presa con calma e son voluto andare sul sicuro, ma capitemi: non avevo voglia di essere friendzonato.

Insomma, è andato tutto bene e io ci tengo veramente a stare insieme a lei, quindi cerco di mostrarmi interessato alle cose che le piacciono e la lascio parlare a lungo per farle capire che riesco ad ascoltarla.

Ma onestamente non sempre capisco di cosa mi stia parlando, soprattutto perché lei adora quei romanzi fantasy con la trama superincasinata. Insomma dopo cinque minuti ci sono già venti personaggi che hanno fatto trenta cose e io non riesco più a seguirla, ma le brillano gli occhi mentre ne parla e non la voglio deludere.



Lo ammetto, in quei momenti mi sento un po' come quando sono a scuola e la Bellazzi spiega filosofia: il vuoto cosmico dentro il mio cervello. Io non ho tutte queste

cose da dire, almeno non così intelligenti e a volte, quando ho finito di raccontarle la mia giornata, mi sembra di aver finito gli argomenti e mi vergogno. Ho provato anche a leggere un libro di quelli che le piacciono, ma lei lo conosceva a memoria e faticavo a starle dietro nella discussione. Mi sono sentito un idiota.

Però per il resto va tutto bene, credo di essere il fidanzato migliore del gruppo e spero che Sonia sarà felice dell'anellino che le voglio regalare per il mesiversario dei tre mesi.





## SECONDO TE...

- **Da quello che hai letto, riusciranno Stephan e Sonia a festeggiare il mesiversario? Perché?**

---

---

---

In generale, quando diventi bravo/a a parlare con le altre persone devi riuscire a dare loro la stessa possibilità di esprimersi. Coloro che sono in grado di **ascoltare ciò che gli altri hanno da dire** risultano interessanti, gradevoli e vengono considerati «attenti al prossimo».

Anche Zenone di Cizio, un filosofo greco, diceva che: «La ragione per cui abbiamo due orecchie e una bocca sola è che **dobbiamo ascoltare di più, parlare di meno**».

Sembra un consiglio saggio, ma nel caso di Stephan non lo è.



- ▶ **Da quello che hai letto, è chiaro che Stephan cerca di impegnarsi molto nella relazione e non vuole deludere Sonia, però non funziona. Secondo te, come mai lei non si sente ascoltata?**

---

---

---

Descrivi il tuo ascolto quando...

- ▶ **... spiega un insegnante:**

---

---

- ▶ **... guardi la TV:**

---

---

- ▶ **... parla tuo fratello/sorella:**

---

---

Potremmo dire che esistono due tipi di ascolto, uno passivo e uno attivo.

Un classico esempio di ascolto passivo è quando stiamo guardando il cellulare e contemporaneamente rispondiamo alle domande che ci vengono fatte da qualcuno. Altre volte invece è il nostro cervello a essere diviso a metà: ad esempio quando ci presentiamo a uno sconosciuto e siamo così concentrati a dire bene il nostro nome che non registriamo quello della persona che si è appena presentata. Oppure quando dobbiamo ordinare da mangiare, ma sappiamo già che vogliamo una determinata cosa e il nostro cervello non memorizza i piatti che non ci interessano in quel momento.

Quali conseguenze possono portare questi esempi?

Nel primo caso può capitarci, ad esempio, di accettare un invito sgradito solo perché abbiamo risposto distrattamente mentre eravamo al cellulare.

Nel secondo, dovremo sicuramente chiedere nuovamente il nome della persona che si è presentata, ammettendo di non averla ascoltata e, nel terzo, non potremo mai aiutare un nostro amico che ci chiede il menu del giorno.

Non importa quanto tu sia attento e rispettoso durante l'ascolto passivo: le persone si accorgeranno che «c'è qualcosa che non va» e che non sei completamente concentrato su di loro.





## RIFLETTIAMO

- ▶ **Ti viene in mente un esempio di ascolto passivo che ti capita nella vita quotidiana? Pensaci e prova anche a valutare le conseguenze che crea nella tua vita.**

---

---

---

- ▶ **Il modo migliore per far capire alle altre persone che tieni a loro e presti attenzione a quello che dicono è attraverso l'ascolto attivo. In quei momenti il tuo cervello è totalmente concentrato sull'altra persona. Quali sono gli indizi che ti fanno capire che l'altro ti sta ascoltando con attenzione?**

---

---

---

Ognuno di noi ascolta il prossimo in maniera diversa e, anche se per la maggior parte ci sono atteggiamenti comuni di ascolto (per esempio la postura del corpo, gli occhi negli occhi, le espressioni del viso, l'annuire con la testa, ecc.), non per tutte le persone e le culture questo modo di ascoltare è «standard».

In alcuni Paesi, infatti, guardare l'altro negli occhi a lungo è maleducazione, mentre alcune persone possono avere difficoltà con il contatto fisico o con la vicinanza. Altre ancora, quando vogliono nascondere qualcosa, manifestano con il corpo o con il tono della voce un messaggio diverso da quello che dicono verbalmente. Ad esempio, i genitori quando hanno perso la pazienza e si stanno trattenendo dicono frasi del tipo: «Quanta pazienza ci vuole con te?».

Ecco, anche tener conto delle possibili diversità degli altri fa di noi un ascoltatore attivo.





## ORA TOCCA A TE!

- ▶ **Prova ora a immaginare un caso in cui le parole dette non coincidevano con quello che la persona intendeva dire. Che cosa ti ha fatto capire che qualcosa non tornava?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Empatia

Comunemente la capacità di «**mettersi nei panni degli altri**» viene chiamata *empatia*. Riuscire a immedesimarsi nel prossimo con cui si sta comunicando e capire il suo punto di vista ci permette di comprendere più profondamente quello che ci viene detto e anche di rispondere in maniera più appropriata. Potremmo dire che riusciamo a dare dei «consigli personalizzati».

Ma l'empatia è tutta uguale? In psicologia si divide spesso in empatia affettiva ed empatia cognitiva.

- ❑ **L'empatia affettiva** è la capacità di identificarsi nell'emozione dell'altra persona. Per esempio quando ti viene da piangere per qualcosa che non è successo direttamente a te, ma che ti sembra di vivere in prima persona.
- ❑ **L'empatia cognitiva**, invece, permette di capire come pensa quella persona, ma senza vivere sulla nostra pelle la parte emotivo-affettiva. Per esempio quando capisci la delusione di un compagno o una compagna per un rifiuto amoroso, ma non ne soffri.

Non esiste un'empatia giusta e una sbagliata, ma quella affettiva è così coinvolgente che, alla lunga, può far stare male chi la prova. È una sorta di eccessiva sensibilizzazione.

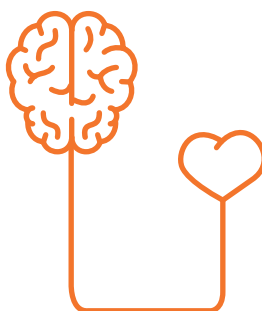
A queste due forme di empatia ne puoi aggiungere una terza, quella «**somatica**» cioè quella fisica. In questo caso, per esempio, puoi provare una stretta allo stomaco o difficoltà a respirare quando qualcuno ti racconta una sua esperienza molto ansiogena, oppure sentirti il cuore «scoppiare» di felicità per qualcosa che sta accadendo a un'altra persona.

Provare empatia verso il prossimo è un **primo passo per una comunicazione attenta e aperta**. Se ancora non ti è successo di provarla non c'è da preoccuparsi, nel tempo si affinerà e le relazioni con gli altri ti permetteranno di allenarla. L'importante è rimanere concentrati e in ascolto dell'altro.

Abbiamo parlato di ascolto passivo e attivo, ma prestare attenzione all'altro è il secondo passo per una buona comunicazione. Il primo è prestare attenzione a se stessi. L'ascolto passivo, infatti, non succede solo nella comunicazione con le altre persone, a volte caschiamo in questa trappola anche quando non ci diamo il tempo per riflettere su un certo argomento o un sentimento che stiamo provando.

Magari perché siamo in imbarazzo, pensiamo di dover rispondere subito o non sappiamo esattamente di che cosa si sta parlando. Questo atteggiamento può portarci a non aver formato un'idea nostra e ad accettare passivamente quello che viene detto o deciso dagli altri.

Riconoscere le proprie idee, i valori e i desideri per riuscire a difenderli fa di noi dei pensatori indipendenti e degli interlocutori più interessanti rispetto a qualcuno che «dice sempre di sì».







## ORA TOCCA A TE!

Per diventare un pensatore o una pensatrice indipendente prova a scrivere qui due liste: a sinistra gli argomenti che conosci, di cui ti piace parlare e su cui hai le idee chiare. A destra le cose di cui parlano le persone intorno a te che non ti interessano o che non conosci e su cui non hai un'opinione.

► **Cose che conosco  
e sulle quali ho  
un'opinione**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

► **Cose che non  
conosco e sulle  
quali non ho  
un'opinione**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Il Manifesto della comunicazione non ostile

## 5. Le parole sono un ponte

Scelgo le parole per comprendere,  
farmi capire, avvicinarmi agli altri.

parole  
☹️ stili

