

I modi barriera della comunicazione

I **modi barriera** sono modalità comunicative che interrompono, ostacolano o distorcono la relazione e l'ascolto reciproco.

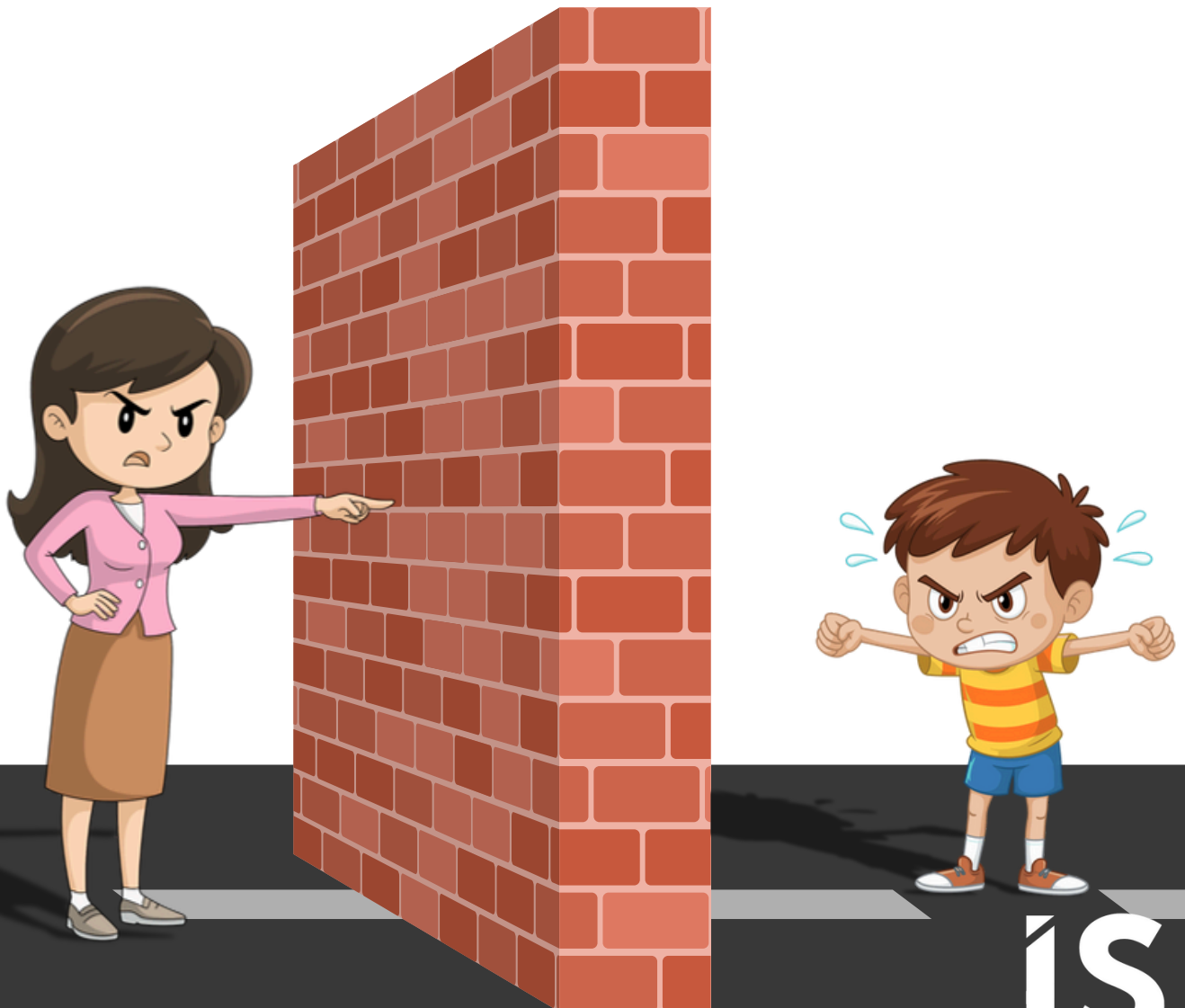
Sono risposte che un adulto usa spesso in modo automatico - soprattutto sotto stress - e che hanno come effetto:

- chiudere l'altro invece di aprirlo
- generare opposizione, colpa o vergogna
- impedire l'espressione autentica di bisogni ed emozioni
- spostare la relazione sul piano del controllo, del giudizio o della performance

Quali sono?

- **Dare ordini:** Imporre cosa fare senza possibilità di scelta o confronto.
Perché è una barriera: Genera resistenza, ribellione o chiusura; la figlia sente di non avere voce e può rispondere con opposizione.
- **Minacciare:** Usare la paura come strumento di controllo.
Perché è una barriera: Aumenta ansia e distanza emotiva, non insegna la responsabilità ma solo ad evitare la punizione.
- **Richiamare alla ragione:** Dire cosa è logico, razionale o "giusto" senza considerare emozioni.
Perché è una barriera: Minimizza l'emotività dell'altro: la figlia può sentirsi stupida o non compresa.
- **Sostituirsi:** Dire come noi avremmo agito o cosa sarebbe giusto fare.
Perché è una barriera: Fa sentire incapaci e giudicati; la figlia perde fiducia nel suo modo di affrontare le cose.
- **Giudicare / Etichettare:** Appiccicare un giudizio sulla persona, non sul comportamento.
Perché è una barriera: Produce vergogna e chiusura; porta a difendersi anziché collaborare.

- **Interpretare:** Dire cosa pensa, sente o vuole l'altro senza chiederlo.
Perché è una barriera: L'altro sente di non essere creduto e si difende.
- **Investigare:** Interrogare come se si fosse un investigatore.
Perché è una barriera: Fa sentire sotto accusa; la figlia penserà a proteggersi, non a condividere.
- **Argomentare:** Usare teorie, studi, spiegazioni complicate per convincere l'altro.
Perché è una barriera: L'altro si sente incompetente e zittito, non coinvolto.
- **Minimizzare:** Ridurre l'importanza delle emozioni o della situazione.
Perché è una barriera: Fa sentire invisibili e non presi sul serio.



is

Ma allora come fare?

Cercare di riconoscere l'emozione: se una persona (figlio, genitore, amico, conoscente) ti sta parlando e ti sta esplicitando qualcosa per lui importante, cerca di riconoscere quale emozione è investita in ciò che ti trasmette. Sembra banale, ma non lo è. Riconoscere l'emozione è difficile e possiamo spesso cadere nell'errore di fraintenderla.

Riconoscere l'emozione giusta - e soprattutto verso chi è destinata quell'emozione - ci permette di rispondere in modo congruente a quello che l'altra persona si aspetta.

È importantissimo cercare di rispondere alle aspettative dell'altro se vogliamo mantenere o guadagnare la relazione.

Quando si ha paura di sbagliare un trucco che mette in salvo - ed è più o meno universale - è quello di fare domande.

Fare domande: se non siamo in grado di cogliere l'emozione che l'altra persona ci sta comunicando, facciamo domande! Le domande aprono al dialogo e fanno percepire il nostro interesse.

Il *dire sempre la cosa giusta* **non esiste**, e fare domande non è una sconfitta, anzi, è il primo passo verso una relazione che funziona.

Domandare significa ascoltare e ci permette di allinearci all'altro, riducendo sensibilmente il rischio di fallimento nel dialogo. Una domanda è quasi sempre meglio di un consiglio (specialmente se quest'ultimo non è esplicitamente richiesto!).

Ma quando non si possono fare domande ma bisogna comunque comunicare qualcosa, come possiamo farlo?

Una soluzione può essere la *Comunicazione assertiva* (che parola difficile). Essere assertivi significa esprimere quello che si prova mettendo in luce ciò che sentiamo noi, senza giudicare l'altro.

Ad esempio: Una persona dice delle cose fuori luogo e ti crea disagio.

Comunicazione **aggressiva**: Sei una persona meschina. [Giudicante]

Comunicazione **assertiva**: Quello che dici mi fa stare male. [Assertivo, esprime come stai e crea i presupposti per un dialogo]

Ora vediamo qualche esempio con i modi barriera.



	Modi barriera	Alternative
Dare ordini	Adesso smetti immediatamente e vai a fare i compiti.	Credo possa essere sufficiente, che ne pensi? Hai anche i compiti da fare. Chiede un'opinione e apre al dialogo.
Minacciare	Se continui così, niente telefono per una settimana.	Mi sembra che tu stia usando tanto il telefono e credo ti distraiga. Possiamo trovare dei compromessi? Apre al dialogo consapevole. Responsabilizza.
Richiamare alla ragione	Dovresti capire che non è un comportamento accettabile.	Quel comportamento mi fa stare male. Mette in luce la tua emozione e non giudica.
Sostituirsi	Se fossi al tuo posto, avrei chiesto scusa subito.	Pensi possa essere il caso di scusarsi? Chiede opinione sincera e apre al dialogo.
GIudicare	Sei sempre irresponsabile.	Cosa ti porta a comportarti così? Esplora e non giudica. Apre a possibilità di dialogo.
Interpretare	In realtà tu fai così solo per attirare l'attenzione.	Cosa ti porta a comportarti così? Come sopra. Le domande sono sempre una buona soluzione.
Investigare	Perché hai fatto questo? Quando? Con chi?	Magari una domanda alla volta, ecco.
Argomentare	"La scienza dice che..."	Io penso che... Parliamo noi, parliamo di noi.
Minimizzare	Ma su, è solo una sciocchezza. Passerà.	Come ti fa stare quella cosa? Esplora e non giudica. Apre a possibilità di dialogo.

Non è facile

Riconoscere le proprie emozioni e riuscire a gestirle non è affatto scontato. I modi barriera, infatti, emergono spesso come reazioni spontanee, immediate, quasi automatiche quando ci troviamo in difficoltà o sotto pressione.

Proprio per questo è importante conoscerli: sapere quali effetti possono generare ci permette, nelle situazioni che richiedono maggiore cura, di fermarci un attimo prima di reagire, diventare più riflessivi e scegliere modalità comunicative che aprano davvero al dialogo e alla relazione.

Se pensi di aver bisogno di allenarti nella relazione consapevole, contattaci: info@impegnosociale.com

Rielaborazione di Marco Vanzini

- Gordon, T. (2014). Relazioni efficaci. Come costruirle, come non pregiudicarle. Edizioni La Meridiana.