

## Importanza della comunicazione non verbale inconscia/involontaria

- **Il nostro corpo è veicolo fondamentale nella relazione interpersonale.**

La nostra relazione con gli altri "passa" e si "colora" attraverso la comunicazione non verbale, per lo più inconscia e, perciò, involontaria: attraverso il tatto, la mimica facciale, l'espressione dei nostri occhi, l'intensità e la modulazione della voce, la nostra gestualità. Purtroppo non ci rendiamo conto dell'importanza di questa modalità della comunicazione. E, soprattutto, non la conosciamo: noi non ci vediamo in faccia; non sentiamo la nostra voce come la sentono gli altri; ecc.

- Per **conoscere la nostra comunicazione corporea**, spontanea e istintiva, e **la sua significativa valenza** (o positiva o negativa o neutra) possiamo utilizzare registratore, filmati, video-tape; avere informazione e un giudizio su come comunichiamo da chi ci è vicino in modo molto amichevole; possiamo osservare la "reazione" di risposta degli altri per dedurre la qualità della nostra "azione" precedente; analizzare in quali momenti e situazioni siamo abitualmente più irritabili o siamo più positivi.

Ma, soprattutto, dobbiamo sapere che la nostra comunicazione sarà per lo più **negativa** se vogliamo ottenere risultati subito ed ad ogni costo; se abbiamo fretta; se curiamo soprattutto l'efficienza; se siamo competitivi; se ci lasciamo coinvolgere nella "guerriglia di potere" (chi è il più bravo, chi ne sa di più, chi deve dire l'ultima parola?); se siamo arroganti, stanchi, annoiati, gelosi, invidiosi, delusi, angosciati.....

La nostra relazione sarà, invece, **positiva** se siamo grandi d'animo e sereni; se siamo fiduciosi in noi stessi; se abbiamo ancora voglia e speranza; se abbiamo la gioia di vivere dentro...

- Questa modalità **non va attuata / ricercata come strategia opportunistica** (vedi corsi per venditori), ma come risultato di un'analisi personale profonda della nostra capacità di accettazione e alleanza.

- È evidente che è molto difficile (se non impossibile) avere modalità di relazione positiva sempre e in tutte le situazioni. Non sempre siamo calmi, magnanimi, illuminati.

Oltre al resto, **la qualità della relazione non dipende solo da noi!** A volte nascono conflitti che non si possono elaborare e far sfociare in occasioni di crescita. Ma è importante prendere coscienza dei nostri atteggiamenti e tentare di avvicinarci al rapporto positivo indicato, perché questa è la strada per essere credibili, efficaci, costruttivi, perché questa modalità si basa sul valore della simpatia e dell'empatia, sulla capacità di essere "alleati" veramente, sinceramente, correttamente.

Gli estremi della negatività e della positività nel rapporto si radicano nella profondità della diade relazionale primaria: odio-amore.

- È pure **importante saper decodificare la comunicazione non verbale degli altri**, senza lasciarsi coinvolgere troppo emotivamente da quella che istintivamente leggiamo come negativa. Una persona può essere "negativa" con noi senza volerlo. La comunicazione inconscia ed involontaria (proprio perché non volontaria!) è "incolpevole" e perciò non la si deve giudicare moralmente.

Spesso è frutto di malattia, nevrosi, paura, stanchezza, conseguenza di esperienze negative del passato: è sempre il **risultato di una storia**; e perciò, spesso, va ben oltre la situazione contingente del rapporto che gli altri hanno con noi in quel momento specifico.