

## Parliamo della comunicazione

Sono state dette molte cose a riguardo della comunicazione e se ne diranno ancora moltissime, ma rimane sempre il fatto che essa è una grande necessità dell'uomo. La comunicazione è composta da un "io" e un "tu" che riescono ad entrare in sintonia.

La persona che possiede tutte le facoltà della salute, nel suo profondo, ha il desiderio di esprimersi, creando relazioni: farsi conoscere e conoscere. E' una necessità emozionale, ma ancor più ha tutte le caratteristiche di una realizzazione, che porta alla gioia. Abbiamo bisogno di comunicare, di apertura, di fiducia, di confronto, nell'esperienza della vita. Non possiamo dimenticare, parlando della comunicazione, che sulla stessa strada passeggia la solitudine con la sua offerta di vivere appartati, una tentazione che potrebbe sembrare allettante per diversi motivi. Le relazioni interpersonali, qualunque esse siano, sono sempre una grande vittoria sulla solitudine e portano alla libertà, ancor meglio donano le modalità di una vita vissuta con intelligenza verso gli altri, sono una continua ricchezza, anche quando sembrano delle sconfitte.

Le relazioni interpersonali sono "dette" con un linguaggio parlato o non verbale, esistono anche i segni e i gesti, i movimenti del nostro corpo, l'espressione del nostro volto, degli occhi, delle labbra, delle mani ... Ricordiamoci che la comunicazione è come un mosaico fatto di tasselli e di colori, che portano alla comprensione del linguaggio. Non affidiamoci solamente alle parole, perché rischiamo di non comprendere pienamente il messaggio. Non affidiamoci nemmeno e solamente ad un segno, potrebbe sfuggirci l'insieme completo della relazione che è nata. I rischi di relazioni non corrette e parziali nei suoi elementi sono molti, potrebbero non farci comprendere che siamo amati e non far capire che amiamo.

Alcune volte scrivere una lettera può creare una relazione e ancor più un'amicizia, altre volte può essere una definitiva chiarificazione, uno sguardo con gli occhi può dare assenso o negazione, anche il momento di silenzio in un contesto di relazione diventa significativo. Quindi è importante saper "ascoltare" il linguaggio della comunicazione non verbale, che integra quello verbale. Saper ascoltare è la prima caratteristica della comunicazione. Il rispetto autentico dell'altro è il saperlo ascoltare nel suo insieme, non di sentire cosa dice, ma l'ascolto conscio e volontario.

Accogliere una persona, volerla incontrare, creare una relazione feconda è saperla ascoltare. La relazione ha bisogno della capacità empatica per realizzarsi e creare il contatto decisamente favorevole della comunicazione. Si tratta di saper accettare con benevolenza ogni aspetto della persona con cui si entra in dialogo: i suoi aspetti, i suoi gesti, il modo di parlare, di guardare, di ascoltare, la sua espressione appassionata, il modo di dare assenso o negazione, la sua intelligenza e le sue valutazioni. La relazione empatica, intesa nella sua accezione profonda, è in grado di farmi capire il mondo interiore dell'altro, rispettando la libertà di entrambi. Non posso dimenticare che l'empatia nella relazione è rispetto e non invadenza o riduzione dell'autonomia.

La comunicazione consiste nel dare e nel ricevere. Per poter entrare in questo lavoro è necessario l'accettazione di sé e la volontà di conoscersi; è il primo insostituibile approccio per poter vivere la relazione con gli altri.

La felicità originaria della comunicazione è la relazione con se stessi, che ci fa raggiungere l'equilibrio veramente salutare nel rapporto con gli altri. L'essere autentici con gli altri parte

dall' essere veri con se stessi. Dobbiamo ammettere che la comunicazione molte volte è difficile, è una sfida in ogni caso, altre volte è una paura e offre anche delle ombre, ma è pur sempre un'apertura e un cammino vitale da compiere, dove incontriamo noi stessi e gli altri. Spendi la tua relazione a qualunque prezzo, comunica il tuo esistere, ascolta e offri la tua "capacità di dire" con il tuo silenzio. Sei un povero che si relaziona, sei un uomo con il dono da offrire, sei una persona che attua la relazione della semina, sei anche uno strumento di semplice felicità. La tua comunicazione deve diventare tutte queste cose!

Vale la pena di rischiare, di uscire dalla solitudine, di essere un musicista che suona con arte il suo strumento e goderne il suono melodioso di una vita in relazione. Vale la pena di suonare questa musica e di saperla ascoltare. Vale la pena di imparare a suonare questa musica anche quando il linguaggio della relazione è povero e scadente. Porsi in relazione con creatività è sempre possibile in ogni momento della vita, la gioia, la fantasia e la fiducia, verranno in aiuto al momento opportuno.

La comunicazione vissuta in modo benefico è bellezza di tutto il mio esistere, quando si mostra anche come amicizia illumina generosamente. Comunicare significa essere sempre in ricerca, è saper essere e saper dire nelle novità che si susseguono. Ogni volta che entro in una relazione si accende una scintilla che è in grado di illuminare un rapporto temporaneo o duraturo; una lampada viene accesa e posta su di una tavola (quella di un dialogo verbale e non). La tavola della vita è illuminata dalla relazione, dove si possono gustare cibi di ogni genere, vedere tutti i nostri beni e saperli donare.

Cosa possiamo fare per essere buoni comunicatori che danno e ricevono?

C'è qualcosa ancora da curare nelle nostre relazioni, ancora si può migliorare, prima di tutto all'interno di noi stessi, nel nostro cuore, saperci raccontare dentro, imparare alcune volte a ridere di noi stessi e poi donarci, non per semplice volontariato o buonismo, ma perché il nostro vissuto sereno diventi segno del dono, quel dono che viene dall'alto. La comunicazione per l'uomo non solo rimane continua ricerca, ma nei vari gradi offre la componente dell'amore. La relazione è chiamata ad essere un gesto qualificato dell'amore.

Quando non riesco a comunicare e può succedere alcune volte, allora sono invitato ad invocare l'aiuto del mio Dio (questo aiuto lo devo chiedere sempre, anche quando riesco a comunicare bene). Il messaggio che esce dalla mia persona mi mette faccia a faccia con gli altri e deve avere le caratteristiche di un codice facile, alla lettura e alla portata di tutti, valutando con spontaneità il linguaggio da esprimere in quel momento e con quelle persone. E' di fondamentale importanza comunicare bene nelle diverse possibilità di espressione, per evitare facili malintesi o incomprensioni, dando alle parole usate il giusto senso. Senza usare ingessature o pignolerie nel linguaggio della comunicazione, che deve essere sempre espressione di libertà, è necessario mettere in gioco la dinamica dell'equilibrio.

Comunicando il Vangelo ai fratelli, mi devo calare in quel contesto, devo entrarci dentro, devo vivere da discepolo di Gesù e poi annunciarlo da povero nel modo più semplice. Se così avviene la relazione ha raggiunto il suo scopo ed è stata colorata dall'amore.

Buon lavoro!

Celeste