



**La nostra comunicazione è condizionata dalla nostra personalità che è condizionata dagli accadimenti della nostra vita, spesso non pilotabili da noi**

*Lavorare su noi stessi per rapportarci meglio con gli altri*

# Comunicare è vivere

\* **Presidente Mercurio Misura.**

*Esperto di management, marketing e comunicazione diretta, ha tenuto conferenze in numerosi congressi nazionali e internazionali, oltre ad aver diretto innumerevoli corsi di management per dirigenti e quadri*

👉 Pochi ammetterebbero che la propria personalità sia un problema. Ci si pensa poco, perché ci conviviamo da sempre, è come l'orologio che portiamo al polso. Ci accorgiamo solo della sua mancanza. Il problema della nostra personalità si pone solo quando, in situazioni difficili, non ci aiuta come vorremmo.

Come quelle di dover parlare in pubblico, o in cui dobbiamo comunicare, magari in stato di conflitto, con un superiore o una persona influente, o durante un esame, o quando vogliamo sostenere una tesi controversa.

Cessata la tensione, però, ce ne dimentichiamo subito, e talvolta lasciandoci le ferite ci diciamo: "Beh, poteva andar peggio. In fin dei conti sono fatto così, non posso farci niente. In ogni caso è passata".

E così finiamo per subire le pressioni degli eventi, senza accorgerci che questi ci cambiano a nostra insaputa e nostro malgrado. La chiamiamo esperienza senza capire che l'esperienza è nelle cose che accadono dentro di noi, non fuori: di cui siamo consapevoli, che entrano a far par-

te del nostro patrimonio culturale. Quante volte una "lunga esperienza", non è che l'esperienza di una settimana ripetuta un numero infinito di volte.

Quanti sostengono di aver girato il mondo, perché sono stati negli Holiday Inn dei cinque continenti? Tornando esattamente come erano partiti, salvo il possesso di innumerevoli fotografie da infliggere ad amici e conoscenti, in serate interminabili e narcotiche.

Certamente la personalità sarebbe un problema minore, se almeno sapessimo definirla.

## Chi siamo?

Cosa non facile, perché è un concetto dinamico. Siamo quello che siamo stati, che siamo e che diventeremo. Ma ieri è passato e domani deve ancora arrivare.

Ed è contraddittoria: è ciò che crediamo di essere, o ciò che gli altri credono che noi siamo?

Quante volte siamo costretti a recitare il copione che gli altri c'impongono? Mia moglie mi dice: "non sei più



l'uomo che avevo sposato".  
Bella scoperta. È passata un'eternità.  
Ma lei pretende di essere ancora la  
donna che io avevo sposato.  
I nostri atti c'inseguono, ma quanto  
profondamente segnano la nostra  
personalità?  
Molti dimenticano che il termine  
"Personalità" indicava la maschera  
che nel mondo classico caratterizza-  
va i personaggi teatrali (per-sonare).  
Ed era quindi il mediatore della co-  
municazione fra l'attore ed il pub-  
blico. Siamo ciò che gli altri vedono  
di noi? Non c'è dubbio. Belli, brutti,  
alti, bassi, bianchi o neri, il nostro  
aspetto siamo noi.

### **Novità e continuità**

È stato detto che dopo i trent'anni  
ognuno ha la faccia che si merita.  
A parte quelle cerebrali, sembra che  
ogni sette anni sostituiamo tutte le  
nostre cellule, eppure tra noi e lo  
sconosciuto che eravamo c'è una  
continuità sconcertante.  
Il nostro aspetto, ciò che mostriamo,  
è il vaso che contiene il nostro ter-  
reno biologico: la nostra struttura fisi-  
ca, le caratteristiche bio-chimiche, la  
qualità della nostra salute, l'efficien-  
za del nostro metabolismo ecc.  
Così come, su un piano più meta-  
fisico, costituiscono la nostra per-  
sonalità i semi del nostro sviluppo,  
le attitudini innate, i nostri geni, le  
abilità naturali, le forme della nostra  
intelligenza.  
Il nostro potenziale inespresso.  
Un giorno, per caso, due gameti si  
sono incontrati, offrendo ai nostri  
genitori la prima, e talvolta l'unica  
soddisfazione. Si sono incontrati, ed  
hanno messo insieme il vaso, la terra  
e i semi. E ci hanno fatto nascere una  
prima volta: la nascita cellulare, che  
ci ha donato il nostro bagaglio gene-  
tico, precedendo di circa nove mesi  
la nascita fisica, quando abbiamo  
superato il trauma del parto e della  
respirazione polmonare.  
Ed infine, la terza nascita, quando  
abbiamo cominciato a percepire la

differenza tra noi e il mondo esterno.  
La nascita psicologica, con le prime  
carezze e le prime bastonate.  
Secondo tutti gli studiosi di scienze  
umane, le prime esperienze infantili  
hanno segnato indelebilmente la no-  
stra personalità.  
Come l'"imprinting" di Konrad Lo-  
renz, il nostro cervello ha immagaz-  
zinato le prime sensazioni, soprattut-  
to in termini di piacevole, spiacevole,  
caldo, freddo, dolce, amaro, permes-  
so, proibito, pericoloso, obbligatorio,  
desiderabile ecc.  
C'è qualche dubbio sul fatto che le  
nostre esperienze infantili abbiano  
influenzato indelebilmente la forma-  
zione della nostra personalità? Basta  
pensare ai primogeniti detronizzati,  
ai figli plurimi, al figlio unico.  
Perché mai un figlio unico dovrebbe  
rubare la cioccolata se gliene danno  
a barattoli?  
È più economico fare un capriccio.  
Nella sua famiglia sono rari i "non  
toccare" e numerosi i "non anda-  
re con quei ragazzacci". Gli "studia  
sennò vai a lavorare" sono tipici del-  
le famiglie numerose. "Questi inse-  
gnanti non capiscono niente" sono  
frequentissimi quando il figlio è unico.  
Le prime esperienze sociali, che  
hanno convissuto per un pezzo con  
quelle familiari, hanno plasmato il  
nostro carattere spesso a nostra insa-  
puta.  
Eric Fromm ha detto che la maggiore  
occupazione dell'uomo è partorire se  
stesso. Infatti, il numero d'aborti è  
ragguardevole.  
È l'età dei bisogni d'appartenenza e  
di differenziazione. Il gruppo sociale  
diventa determinante.

### **Conformisti/anticonformisti**

Per proclamare il proprio anticon-  
formismo, i giovani si vestono tutti  
uguali, si bucano e si tatuano allo  
stesso modo, mostrano l'orlo delle  
mutande che gli stilisti hanno tra-  
sformato in cinture del dottor Gi-  
baud e si ritrovano perfettamente  
conformati nell'anticonformismo.



È il tempo della ricerca di se stessi. Ricordate il travaglio per decidere la nostra firma? Se lo svolazzo doveva essere sopra o sotto? O come si sono originate le nostre posizioni politiche? O la nostra religione? Come abbiamo scelto la nostra scuola?

Se siamo sinceri con noi stessi, dobbiamo ammettere che non abbiamo deciso quasi niente: non il nome, la razza, il luogo di nascita, il cetto sociale, i nostri primi amici, il secolo nel quale nascere.

Non abbiamo scelto nemmeno i nostri genitori, anche se poi abbiamo finito per amarli.

Come abbiamo finito per amare il nostro nome, talvolta inflittoci dai nostri genitori in modo lietamente persecutorio, o il luogo, talvolta abominevole, dove siamo nati.

### **Le convinzioni fondamentali**

Come ci ha magistralmente spiegato Eric Berne, l'inventore dell'analisi transazionale, ognuno di noi ha vissuto l'età durante la quale tutti erano più grandi di noi, più colti di noi, più bravi di noi.

Quando ci dicevano "non ci riuscirai mai, sei un pasticcione, guarda tuo cugino com'è bravo". Quando eravamo sempre troppo piccoli per fare certe cose e troppo grandi per farne altre. Ed erano sempre quelle che ci piacevano di più.

Berne ci dice che in questo periodo si sono formate le convinzioni fondamentali della nostra vita. Quelle pessimistiche, che portano a dire di se stessi: "Io non sono nessuno, forse non valgo niente, ma gli altri non mi capiscono e quindi valgono anche meno di me". O quelle compensatorie, situate all'opposto, che come le prime ci complicano la vita.

È facile constatare quanto raramente siamo in equilibrio con noi stessi e con gli altri. Fin da ragazzi, questi atteggiamenti hanno caratterizzato le nostre comunicazioni col prossimo, filtrando dai nostri discorsi e dai

nostri gesti senza che ce ne accorgessimo. E quando, da adulti, siamo entrati nella meteorologia dell'esistenza, pilotando il nostro guscio di noce nel sole e nella tempesta, col vento e la bonaccia, sotto la pioggia o con la siccità, l'idea che ci eravamo fatti del mondo ci ha accompagnato come un'ombra. E spesso ha rafforzato i nostri atteggiamenti iniziali.

Se ne abbiamo voglia, ne possiamo trovare tracce evidenti nella qualità delle nostre comunicazioni col prossimo.

La nostra vita è stata un susseguirsi di avvenimenti, dominati dal caso, di cui abbiamo controllato solo una piccola parte.

Non abbiamo determinato in nessun modo i grandi avvenimenti storici che abbiamo attraversato, non abbiamo deciso noi chi sarebbe stato il nostro partner.

Pensiamo a come abbiamo conosciuto la persona con la quale condividiamo il letto.

Anche il lavoro che facciamo l'abbiamo scelto per caso, per l'imprevedibile gioco delle coincidenze, tanto che non ha quasi mai corrisposto ai nostri studi accademici.

### **La passeggiata dell'ubriaco**

È duro accettare la casualità degli eventi, l'imprevedibilità della vita che, come dice il fisico Leonard Mlodinov nel suo splendido libro, è una "Passeggiata dell'ubriaco".

Così come è duro accettare il marchio che la nostra professione ci imprime, plasmando la nostra personalità giorno dopo giorno, facendoci diventare molto diversi da come avremmo potuto essere. Facendoci parlare in un modo molto diverso da come avremmo potuto esprimerci.

Per cui un medico, o un avvocato, o un poliziotto finiscono per parlare un linguaggio spesso del tutto arbitrario. E il medico, poiché trova che il cristallino dell'occhio sia troppo banale, lo fa diventare "cristallino", l'avvocato sente il dovere della cita-

zione latina e il poliziotto, per dire che un tale ha ammazzato qualcuno, si sente in dovere di dire che “il soggetto ha posto in essere un’azione delittuosa”.

Ci consideriamo arbitri della nostra vita e non ci accorgiamo di essere patetici.

Quelli che non lo capiscono, cadono nella fabulazione, si raccontano delle storie, ingannano se stessi.

Ho sconfitto il cancro”, quando hanno solo trovato, per puro caso, un buon chirurgo.

“Non l’ho fatto perché non ho avuto tempo”, quando ci si è fatti fagocitare da una quantità di cose futili.

“Gli altri me l’hanno impedito”, vedendo congiure dove non ci sono.

Le persone equilibrate, non hanno paura di chiamare le cose col loro nome, anche quando sono spiacevoli. Per le altre, l’attrazione per l’eufemismo diventa irresistibile. Il conformismo, cioè l’ipocrisia, trionfa pienamente.

Vedi le metafore del decesso.

“È mancato”, “È scomparso”, “ Si è spento”, “Ci ha lasciato”, “Ci è stato rapito” “È tornato al Padre” e così via. La morte è probabilmente il concetto con il maggior numero di sinonimi. Ma nella vita di tutti i giorni, il ricorso agli eufemismi supera spesso il ridicolo. Perché un sordo dovrebbe sopportare meglio la sua infermità se viene chiamato “non udente”, anche se non lo saprà mai perché non ci sente?

### **Affiora la personalità**

È immaginabile che mentre il turpi- loquio, con la sua esplicita brutalità, imperversa alla televisione e tra le fanciulle in fiore, un handicappato debba sentirsi più felice se viene chiamato “diversamente abile” e non si senta invece preso per i fondelli?

Sono solo pochi esempi di come la nostra personalità affiori, quando comunichiamo con il nostro prossimo. Cioè sempre. Perché comunica-

re è vivere.

Il nostro linguaggio ci tradisce tanto più spesso, quanto più siamo sotto stress, come in pubblico o in situazioni di conflitto.

Ma questo del linguaggio e dei suoi accessori non verbali sarebbe un argomento da approfondire in altra occasione, perché la casistica è ampia e ci sono più cose da evitare che precetti da seguire.

A cominciare dai luoghi comuni, le frasi fatte, le espressioni che diventano di moda perché permettono di non pensare, per cui ogni problema è sempre affrontato a “360 gradi”, si cita il “territorio” per indicare la gente che ci vive sopra, e quando si vuole rievocare qualcosa, immancabilmente la si “rivisita” come se fosse una vecchia zia. Per non parlare del “di tutto”, che ormai non sussiste se non abbinato al “di più”. O che l’Italia, quando è citata da politici di ogni colore, diventati “questo paese”, con la “p” rigorosamente minuscola, come se si trattasse di qualcosa che li riguarda marginalmente.

Per non parlare delle comparsate delle attricette in televisione, che avvengono non perché pagate con inspiegabile prodigalità, ma solo perché danno “emozioni” e per “divertimento”.

### **Migliorare la comunicazione**

Ebbene, se vogliamo migliorare la nostra comunicazione, prima di pensare agli altri, ci conviene lavorare su noi stessi, pensare alla nostra personalità e chiederci che tipi siamo, qual è il nostro lato migliore, e scegliere i mezzi più adatti per mostrarlo.

O almeno, e spesso è più che sufficiente, imparare a nascondere i nostri lati peggiori, che si manifestano nostro malgrado nel nostro linguaggio e nel nostro modo di offrirci agli altri.

E ricordarsi che, come ha detto qualcuno, tutti gli uomini nascono come originali, ma la maggior parte muoiono come copie.

