

Introduzione

L'idea di questo libro nasce, in origine, con la semplice ambizione di essere un testo universitario, destinato agli studenti quindi, e nulla più.

Nel trascorrere del tempo, si faceva tuttavia sempre più netta l'impressione che i temi considerati (la comunicazione, le emozioni, la nostra capacità di interagire nei contesti sociali, etc.) chiedessero di essere diffusi ben oltre il recinto accademico; perché se è vero che comunicare è importantissimo per uomini e donne di legge (avvocati, magistrati, mediatori, negoziatori, consulenti) e in generale per soggetti impegnati nei più svariati settori professionali, è ancora più vero che ciascuno di noi comunica in ogni istante della sua vita e in qualsivoglia contesto si trovi, anche quando pensa che non sia così.

Ogni persona ha caratteristiche peculiari che la distinguono dal resto del mondo, ma è possibile individuare alcune regole, alcune costanti, alcuni modi in cui normalmente l'essere umano funziona; e sapere come funzioniamo, e come funzionano gli altri con cui ci rapportiamo, può essere non solo interessante, ma anche decisamente utile. Il modo in cui l'essere umano funziona dipende, innanzitutto, da come siamo fatti strutturalmente (il nostro organismo, corpo-mente-spirito e l'interazione fra questi), dal nostro percorso di vita e dall'educazione ricevuta (l'ambiente e la cultura in cui siamo immersi), e da quel *quid* che, diverso per ciascuno, fa sì che quanto si vedrà non risponda a leggi matematiche ma vari in relazione a ogni singolo individuo; per questo, quando si andrà a cercare di mettere in pratica quanto avremo letto (come ascoltare, cosa dire o non dire, come interpretare gesti e comportamenti al di là delle parole), dovremo ricordare che non stiamo spostando le biglie di un pallottoliere, e quindi avremo cura di tenere a portata di mano elasticità, fantasia, sensibilità, spirito di apertura e di dubbio.

È consapevolezza acquisita, e questa è la ragione principale che ha alimentato il motore di tutto questo studio, che l'impiego di una ben determinata comunicazione interpersonale porti non solo ad un cambiamento dello stato d'animo, delle opinioni e dei sentimenti delle persone coinvolte nell'interazione – cosa di cui possiamo fare esperienza nella nostra vita di tutti i

giorni – bensì anche ad un mutamento fisico, organico, possiamo cioè stare meglio fisicamente e psicologicamente. Allontanarsi da una prosa *patogena*⁽¹⁾ e avvicinarsi a una prosa *ecologica* (innanzitutto con noi stessi, e quindi con gli altri), è quanto di meglio possiamo fare per promuovere il benessere sociale.

Buona lettura, e buona nuova comunicazione interpersonale!

⁽¹⁾ WATZLAWICK, *Il linguaggio del cambiamento – Elementi di comunicazione terapeutica*, Milano, 2022, p. 11.