

La comunicazione diretta e sincera è sempre la più efficace e incisiva e tutti possiamo metterla in campo.

Vediamo come..

Se sei un temporeggiatore, se per te non è mai il momento giusto, se temi sempre di ferire la suscettibilità dell'altro, prendi spunto da questa situazione-limite per allenarti a ... dirglielo adesso.

Non ci sarà mai un momento migliore, il tempo giusto è...adesso!

Quante volte sei stato lì lì per farlo e ti sei trattenuto, per pudore, paura, pigrizia o che altro...  
Quante volte hai ricacciato indietro le parole, tenendo tutto dentro, con la scusa che tanto, c'è sempre tempo.

E quanto ti è costato in termini di tensione nervosa, stress e rabbia aver frenato tutto ciò?

Adesso fallo: adesso diglielo.

Immagina che questa sia l'ultima occasione.

Immagina di sparire subito dopo.

E diglielo, diglielo adesso.

Valutiamo gli effetti....

Assecondare l'urgenza che porta le parole alle labbra e godere il distacco che elimina il timore delle possibili conseguenze.

Ci accorgeremo di annullare l'aggressività, rancore o trepidazione.

Eliminando in solo colpo tutte le dinamiche che i pensieri per abitudine creano, come il costante rimuginare e la commiserazione dell'altro.

Per essere più efficace proviamo a improvvisare...

Iniziamo con frasi tipo...

"Chiariamo la situazione...";

"Vorrei farti capire..." ;

"Adesso ti spiego...":

Quasi tutti comunicano per realizzare un obiettivo.

Senza uno scopo la parola sembra diventare vuota, scarnita di senso.

Ma se fosse proprio da quel vuoto che la comunicazione trae il suo senso più autentico?

Come fare?.

Situazioni esemplari: Una donna/uomo ha accettato il tuo invito e tu vuoi capire fino a che punto è interessata a una relazione.

Hai motivo di credere che il tuo capo abbia progetti su di te e hai chiesto un colloquio per sondare il terreno.

Cosa fare....

Non impostare il discorso come un copione, si determinato a parlare senza obiettivi, senza giudizi, senza preconcetti.

Come?

Cambia la modalità che hai usato finora, comunicando in sequenza le parole come fossero punti che ti avvicinano al tuo scopo, poniti in uno stato rilassato di attesa vigile e lasciale affiorare come vengono.

È la stessa differenza che corre tra camminare verso una destinazione precisa e passeggiare liberamente, comunque sempre verso la meta.

Quando cammini tranquillo i tuoi passi sono regolari, la tua postura è armoniosa.

Allo stesso modo parlare senza obiettivi non significa dire strafalcioni, ma semplicemente non seguire il solito itinerario strutturato che da qui arrivi là.

È probabile che tu sia tentato di ricadere nelle abitudini di repertorio collaudato di sempre: una battuta, una frase a effetto, una domanda a bruciapelo, tutte scorciatoie per ritornare sul sentiero comunicativo a te noto.

Resisti e dolcemente, quando si crea il silenzio, lasciati scivolare in esso, come fosse una solida base...

Cosa potresti ottenere...

Ti accorgerai che, man mano che il disagio sfuma, le parole che usciranno saranno ancora più pertinenti ed efficaci di quelle che avresti usato se ti fossi preparato il discorso al tavolino.

E soprattutto, proverai dentro di te la confortante sensazione che le cose comunque accadono, senza che tu le debba spingere forzatamente in una direzione obbligata.

Un abbraccio