

IL GALATEO DELLA CONVERSAZIONE SANA (G.C.S.)

A livello comunicativo rispettare se stessi significa ostacolare l' **“inquinamento verbale”**, che partner, amici, conoscenti ed estranei vorrebbero riversare sugli ascoltatori inermi, con maldicenze, cattiverie, frasi negative, anatemi catastrofici, pensieri pessimisti, pertanto questa invasiva **“nube verbale”** può essere interrotta e disintegrata scegliendo una modalità di conversare che sia sana.

Ogni volta che si dialoga con altre persone sarebbe utile dare informazioni più che consigli, perché l'informazione è neutra e lascia la possibilità a chi ascolta di utilizzare o meno il contenuto dell'informazione.

Il consiglio invece pone automaticamente gli interlocutori in posizione subordinata, mettendoli in difficoltà di fronte alla scelta di accogliere o meno il contenuto del consiglio, perché se accolgono il consiglio per non ferire il consigliante non affermano se stessi e di conseguenza **“la rabbia sale e la stima di sé scende”**.

Se invece le persone affermano loro stesse e rifiutano il consiglio temono di perdere la fiducia e l'amicizia del consigliante, per tutti questi motivi **dare informazioni invece che consigli crea dinamiche sane e libere da manipolazioni**.

Esprimere il proprio parere solo se richiesto, non giudicare gli altri, mostrare le varie opzioni valorizzando le diversità aiuta a rendere la comunicazione fluida e paritaria, senza innescare inutili competizioni.

Al fine di evitare dinamiche conflittuali risulta più vantaggioso **parlare solo se si vuole esprimere qualcosa di se stessi, oppure se si vuole comunicare un'informazione**.

È più proficuo parlare degli altri e soprattutto dei loro limiti **“solo se richiesto espressamente dai diretti interessati”**, in tutti gli altri casi **“il silenzio è molto apprezzato”**, anche per distinguersi dai manipolatori che invadono gli altri con le parole.

Per avere una conversazione priva di manipolazioni si potrebbe fare riferimento ai seguenti principi, capisaldi che delineano i diritti reciproci e allo stesso tempo i confini invalicabili, poichè **“parlare ed esprimersi è un diritto inalienabile per ogni essere umano con i seguenti “correttivi antimanipolazione”**:

Il “Galateo della Conversazione Sana”

- **si può sempre parlare di un argomento che riguarda se stessi**
- **non si può parlare di un argomento che riguarda gli interlocutori**, a meno che non sia richiesto espressamente da loro o non siano i diretti interessati a introdurre l'argomento
- **si possono sempre solo fare apprezzamenti positivi relativi agli interlocutori**, a meno che non ci sia un accordo specifico per intavolare una discussione proficua sui limiti di entrambi, finalizzata al miglioramento della relazione di amore, di amicizia o professionale

Nel primo caso potrebbe essere valutato l'interesse dei presenti agli argomenti di conversazione, tenendo conto del contesto e osservando la comunicazione non verbale di gradimento o di fastidio degli ascoltatori, come ulteriore accortezza verso gli altri per non annoiarli.

Il secondo limite invece è tassativo senza eccezioni, **il divieto di intromissione riguarda la vita privata, il lavoro, la salute e qualsiasi altro aspetto dell'esistenza altrui.**

Chiunque ponga domande relative agli aspetti privati degli altri sta invadendo la loro sfera, a dispetto dei manipolatori che vogliono fare credere che sia indice di educazione e di interesse verso gli interlocutori, **chiedere se una persona sia fidanzata, sposata o abbia figli è indelicato.**

Le persone che non possono avere figli ricevono una **“coltellata emotiva”** ogni volta che si sentono porre la temuta domanda, alla quale devono dare una risposta negativa che rinnova la loro ferita.

Questa dinamica non si attiva invece per coloro che scelgono di non avere figli, per i quali la domanda è “neutra” dal punto di vista emotivo, anche se rimane un quesito invasivo della sfera intima altrui, dato che coloro che chiedono non sono a conoscenza se la mancata genitorialità sia una scelta o un dato di fatto subito.

Le medesime argomentazioni valgono per il matrimonio, per la vita affettiva e professionale, soprattutto per coloro che si sentono socialmente inadeguati a causa del lavoro che svolgono.

La conoscenza di queste informazioni non è un diritto di nessuno, né degli amici, né dei parenti, né degli estranei, a meno che non ci sia un interesse sentimentale verso le persone a cui si rivolgono le domande, ma anche in questo caso è una invasione, pur se giustificata dal voler comprendere se il campo sia libero.

Se si ascoltano gli altri senza domandare si possono scoprire le informazioni desiderate senza invadere, dato che le persone che hanno figli prima o poi parleranno di loro e se hanno un marito o una moglie altrettanto.

La questione cambia in modo radicale se le persone sono invitate a cena o a un incontro galante, perché è un diritto legittimo sapere con chi si entra in relazione intima, diritto che viene conferito implicitamente dalla persona che invita e vuole relazionarsi in maniera più approfondita.

In questo caso la vita privata altrui diventa un aspetto che riguarda anche coloro che vengono invitati a interagire come amici, oppure come amanti in previsione di una eventuale relazione occasionale, sessuale, sentimentale, amorosa.

Le persone che sono spinte da un interesse sincero per la salute fisica o psicologica di partner, amici e conoscenti, per essere amorevoli e allo stesso tempo rispettosi possono porre la domanda aperta: **“come stai?”**, lasciando agli altri la possibilità di aprirsi alla conversazione o di chiudere ogni discorso rispondendo “bene grazie”, confine invalicabile implicito nella tipologia di risposta “sintetica” che va rispettato.

Oltre alle **“Buone maniere comunicative”**, un ruolo importante lo svolgono le campagne di prevenzione e pertanto si rende necessaria l'attivazione diffusa di corsi di educazione finalizzati al rispetto di se stessi e degli altri.

I “CORSI DI EDUCAZIONE AL RISPETTO DEGLI INDIVIDUI” (C.E.R.I.)

L'educazione familiare e scolastica potrebbe svolgere un ruolo importante e contribuire alla prevenzione delle manipolazioni, focalizzando l'attenzione in particolare sulla **salute psichica individuale, relazionale** approfondendo i seguenti argomenti:

- consapevolezza individuale
- consapevolezza delle relazioni sane
- rispetto degli esseri umani
- controllo degli impulsi

L'istituzione di “**Corsi di educazione al rispetto degli individui**”, finalizzati a trattare nel programma scolastico i temi della salute psichica individuale e relazionale sarebbero molto proficui, oltre alla **creazione di opuscoli** da distribuire nelle scuole con la spiegazione dei concetti di “**salute individuale e relazionale**” e con l'indicazione dei referenti a cui rivolgersi in caso di bisogno.

L'approfondimento di queste tematiche all'interno dei vari livelli di formazione scolastica consentirebbe di prevenire diverse forme di manipolazione sulle “potenziali vittime” e di modificare il comportamento dei “potenziali manipolatori”, i quali potrebbero comprendere il significato delle dinamiche tossiche messe in atto fin dalla giovane età con il bullismo, il cyber bullismo, il “sexting”, le dipendenze e tutte le forme di autodistruzione e di devianza.

Inoltre per sconfiggere le manipolazioni diffuse socialmente attraverso il linguaggio in rete, in via preventiva sarebbe vantaggioso adottare e diffondere il “**Galateo della Conversazione Sana On Line**”, un “**codice di conversazione etico**” per prevenire la “**gogna mediatica**”, quale appendice integrante del concetto di rispetto degli individui proposto nei corsi suindicati.

Tratto da “Partner manipolatori” – Kathya Bonatti, Olosecos Edizioni 2013