"PARLARSI" - Eugenio Borgna

con la MALATTIA la comunicazione cambia

- malattia del corpo
  - quando si è malati
    - si dicono VERITÀ
      - che nascondiamo finché siamo in salute
    - ci si rimette in contatto con la propria interiorità
      - è l'occasione di riflettere sulla vita e la morte
  - la malattia ci mette in un particolare stato psicologico e umano
    - sperimentiamo
      - solitudine
      - la sensazione di avere il proprio corpo come nemico
      - il dolore
    - la sofferenza provata durante la malattia passa
      - ma rimane nella memoria anche dopo
    - per questo un medico deve sapere come comunicare con chi è malato
      - le sue parole
        - devono essere gentili
        - devono tener conto delle emozioni del paziente
        - non devono ferire la fragilità del paziente
      - se non sa comunicare crea nei pazienti altre sofferenze
  - la malattia cambia il nostro modo di vivere
    - soprattutto se sono malattie gravi
    - porta a riflettere sul senso della vita
      - è a concentrarsi solo su ciò che è essenziale
    - si parla della propria malattia solo con chi è capace di partecipare al dolore e di comunicare profondamente
    - bisogna USCIRE DAI CONFINI della nostra identità
      - COME FA?
        - con l'intuizione e le sue risorse interiori
          - lo stesso vale per educatori, psicologi, infermieri ecc.
- malattia psichica
  - è ancora più difficile parlarne e comunicare
    - così potremo capire gli altri
  - la depressione
    - bisogna capire come vive chi soffre di depressione
      - dominano la malinconia e la tristezza
      - si tende ad estraniarsi dall'ambiente e a ritirarsi nel proprio mondo interiore
      - NON SI VIVE IL FUTURO
        - esistono solo il passato e il presente
        - non ci sono attese e speranze
        - ci sono solo nostalgie, rimpianti e colpe
    - è tristezza patologica
    - è difficile comunicare o curare chi soffre di questa malattia
      - perché non c'è contatto con la vita, le speranze, il futuro
      - è importante ASCOLTARE
        - e RISPONDERE ALLE DOMANDE senza farne mai
  - la TRISTEZZA (quella normale della vita quotidiana) ci cambia
    - ci porta a ripensare al passato
      - è contemporaneamente porta traccia del futuro
      - portando la calma e qualcosa di nuovo
      - tutti i nostri sentimenti vengono sospesi
- la comunicazione può essere una CURA per chi è malato
  - sia per la malattia fisica che per quella mentale
  - malattia psichica = perdita della comunicazione
    - la cura è far RINASCERE LA COMUNICAZIONE
  - funziona se medico e paziente si relazionano come PERSONE
    - ci deve essere apertura da entrambe le parti
    - DEDICANDO DEL TEMPO
      - = entrando in sintonia con il tempo interiore di chi soffre
    - utilizzando
      - parole
      - emozioni
      - corpo vivente
    - sono fondamentali
      - rispetto della libertà e dignità dell'altro
      - comprensione e calore umano
      - fiducia e accoglienza

comunicazione digitale

- il collegamento online dà l'impressione di
  - essere sempre collegati
  - poter fare e sapere tutto
    - per avere informazioni non serve uscire di casa
      - = si incoraggia la SOLITUDINE e la SEDENTARIETÀ
- le informazioni
  - sono un fiume inarrestabile
  - sono IMMEDIATAMENTE al servizio di chi le cerca
    - devono essere SEMPLICI
      - non ci deve essere attesa
      - non sono accettate cose complicate da capire
  - non riusciamo più a memorizzarle, controllarle, valutarle nella loro qualità
  - informazione NON è conoscenza
    - l'informazione è un insieme di dati non elaborati
- si vede la realtà attraverso lo schermo
  - lo schermo ci mostra tante cose che noi pensiamo siano il mondo
    - ma la realtà non è fatta delle rappresentazioni nello schermo
  - = non sappiamo più cosa è VERO e cosa è FALSO
  - i fatti reali vengono vissuti come spettacoli
    - guardiamo con gli occhi di uno spettatore, non di una persona
- il TEMPO della comunicazione digitale
  - non c'è presente, passato e futuro
  - c'è il PRESENTE
    - frammentato in attimi
    - SENZA STORIA (passato) E SENZA SPERANZE (futuro)
    - niente lascia traccia nella nostra vita interiore e nella memoria
    - non lascia spazio a riflessioni, rielaborazioni...
      - DIVENTA DIFFICILE COMUNICARE

comunicare con i profughi

- comunicazione impossibile
  - il loro linguaggio è troppo lontano dal nostro
  - non hanno più parole per descrivere il loro dolore e la loro disperazione
- esiste una comunicazione POSSIBILE
  - è il linguaggio del SILENZIO e del CORPO VIVENTE
    - gesti
    - lacrime
    - sorriso
    - solidarietà
      - per lasciare da parte le differenze e sottolineare ciò che abbiamo in comune

comunicare nelle diverse età

- il linguaggio degli adolescenti
  - è influenzato da
    - TV
    - internet
    - comunicazione digitale
  - nella comunicazione digitale
    - non ci sono
      - temi complicati e profondi
      - messaggi emozionali
    - il linguaggio è
      - veloce
      - ripetitivo
      - non riflessivo
      - fatto di parole banali
      - anche originale
        - nella comunicazione digitale MANCA IL TEMPO DI RIFLETTERE su ciò che si legge e si ascolta
- il linguaggio degli adulti
  - il contenuto dei discorsi di solito è
    - monotono
    - non originale
    - tecnico
    - senza emotività
  - capita a volte che ci sia comunicazione, ascolto, emozioni, silenzio...
    - più nelle donne che negli uomini
- il linguaggio degli anziani
  - è il linguaggio di chi è arrivato agli estremi della vita
  - può COMUNICARE con PAROLE ESSENZIALI solo SE
    - nel corso della vita ci si è dedicati a
      - l'ascolto
      - la riflessione
      - la solidarietà
      - la generosità
      - la passione
      - l'interiorità
      - la speranza

comunicare nella vita quotidiana

- il rapporto con il mondo digitale
  - oggi le persone RIFIUTANO LA SOLITUDINE
    - soprattutto i giovani
  - sono attratte continuamente dal DIGITALE
    - i SOCIAL danno l'illusione di poter riempire il vuoto della vita
    - NON c'è relazione e comunicazione
      - perché non si sperimentano la solitudine e il silenzio
      - perdiamo la nostra identità
- in famiglia e nella società
  - non c'è TEMPO per parlare e ascoltare
    - ci si limita alle chiacchere superficiali
      - NON si parla di ciò che viene dall'ANIMA e dal CUORE
      - ma queste NON DANNO UN SENSO ALLA VITA
  - la TELEVISIONE domina i discorsi tra le persone
    - le persone assorbono passivamente le informazioni della TV
      - importante notare i MODI e i TIPI di informazioni che vengono date dalla TV
      - queste informazioni COLPISCONO LE EMOZIONI DELLE PERSONE
- nella scuola
  - il problema è la comunicazione tra studenti e insegnanti
    - le cause sono
      - 1. i due gruppi parlano linguaggi diversi
      - 2. i due gruppi hanno psicologie diverse
        - adolescenti vs adulti
    - gli insegnanti sono gli adulti di riferimento
      - hanno il compito di =
        - PARLARE con un linguaggio che catturi la loro ATTENZIONE
        - CAPIRE
          - quando parlare e quando tacere
          - quando usare parole razionali o emozionali
          - come usare parole, silenzi e corpo vivente
  - la scuola NON è al passo con la società
    - due elementi fondamentali della società di oggi sono
      - 1. l'ACCRESCIMENTO della conoscenza
      - 2. l'ACCESSO alla conoscenza
    - la società è in continuo rapido sviluppo
      - MA a scuola
        - si trasmettono poche e definite conoscenze
        - ci si oppone all'innovazione e alla sviluppo
        - rimane una lentezza che non centra nulla con il mondo reale
          - la scuola NON è più il luogo in cui si diffonde la conoscenza
            - è il luogo in cui SI SCAPPA DALLA CONOSCENZA

DA QUESTO DIPENDE IL DESTINO DEGLI ADOLESCENTI

- sia a scuola che nella vita
  - creare relazioni e parlarsi è fondamentale
  - soprattutto chi è più timido o insicuro o in ansia
- ma è importante TENTARE in ogni momento di pensare a questi obiettivi
  - è difficile e non è sempre possibile

l'essere umano

- è l'oggetto di studio più importante per l'umanità stessa
  - tramite
    - esperienze
      - POSITIVE e NEGATIVE
    - conoscenze
    - letteratura, filosofia, psichiatria e tutte le scienze umane
      - servono per conoscere l'essenza umana
  - l'uomo analizza e comprende la sua vera condizione
    - si confronta con i problemi dell'umanità intera
    - conosce se stesso profondamente

la comunicazione

- deve essere
  - VIVA e ATTIVA
    - = deve creare un PONTE tra chi parla e chi ascolta
    - serve per dialogare continuamente con
      - la nostra interiorità
      - l'interiorità degli altri
  - AUTENTICA
    - = fa emergere emozioni positive e anche negative
      - ansia, tristezza, disperazione ecc.
    - = è capace di CURARE
      - quando c'è qualcuno che soffre e chiede aiuto
  - è vera e giusta se ci IMMEDESIMIAMO NEGLI ALTRI
    - = provando a capire i loro pensieri e le loro emozioni
- 2 tipi
  - comunicazione razionale
    - è quella che avviene a scuola
      - = l'insegnante trasmette conoscenze MA NON COINVOLGE LE EMOZIONI
    - da sola NON crea dialogo e relazione
      - = non permette alla persona di crescere e conoscersi profondamente
        - questo avviene solo se la comunicazione è sia
          - razionale
          - emozionale
  - comunicazione emozionale
    - avviene quando riconosciamo che gli altri non sono diversi da noi
      - tutti viviamo la stessa condizione umana
    - è la comunicazione che tiene conto delle emozioni della persona con cui ci relazioniamo
      - è che trasmette FIDUCIA e SPERANZA
        - più abbiamo passione (emozioni da vivere e trasmettere) e più comunichiamo intensamente
- = comunicare
  - relazionarsi con se stessi e con gli altri
    - esprimere conoscenze ed esperienze personali
    - immedesimarsi nei pensieri e nelle emozioni degli altri
      - solo così possiamo
        - aiutare gli altri
        - conoscere gli altri
        - conoscere noi stessi
- ad esempio il MEDICO
  - deve essere sincero sulla diagnosi del paziente
  - MA deve anche tenere conto della sofferenza (mentale o fisica) della persona
  - la sua comunicazione deve basarsi sull' emotività del paziente
    - = parole e gesti non devono ferirlo ancora di più
- il TEMPO della comunicazione
  - la relazione si basa sui MODI DI VIVERE IL TEMPO della persona
    - il tempo di chi cura e di chi è curato sono diversi
      - è importante che chi cura usi il modo giusto di comunicare per creare relazione " entrando" nel tempo di chi è curato
        - bisogna continuamente decidere
          - quando parlare
          - quando fare silenzio e ascoltare
          - cosa dire
          - ...
      - la comunicazione è terapeutica solo se si considera il tempo INTERIORE di chi è curato (= il malato)
        - non quello rigido dell'orologio
  - il tempo scandito dall'orologio ci TOGLIE LA LEGGEREZZA E LA BELLEZZA DELLA VITA
    - il tempo interiore e il tempo vissuto sono quelli che ci RIEMPIONO DI VITA E DI EMOZIONI

COME comunicare

- 3 linguaggi
  - PAROLE
    - creano RELAZIONE e CURANO
      - solo se
        - sono
          - profonde
          - sincere
          - vive e ricche di emozioni
        - sono in equilibrio con
          - il SILENZIO
          - il CORPO (= gesti, segni, sguardi ecc.).
      - solo se c'è ASCOLTO
        - dovrebbe esserci in ogni momento della giornata e in ogni situazione
        - = sintonizzarsi con l'esperienza, le conoscenze, le emozioni e il passato di chi parla
      - solo se c'è RISPETTO DELLE ATTESE E DELLE SPERANZE della persona
    - possono essere TERAPEUTICHE
      - = creano un PONTE DI COMUNICAZIONE tra chi cura e chi viene curato
      - le parole emozionali
        - bisogna fare attenzione a tutto ciò che si dice
          - perché una parola può colpire l'emotività di una persona sia in positivo che in negativo
            - parlare ad una persona depressa, disperata o malata è più difficile
              - bisogna capire il suo punto di vista e il suo modo di vivere prima di scegliere le parole
        - = aiutano chi è malato (nel corpo o nella mente)
          - il medico deve ascoltare il paziente senza preoccuparsi del tempo scandito dall' orologio
            - deve SINTONIZZARSI SUL TEMPO INTERIORE del malato
              - per immedesimarsi in lui e capire la sua sofferenza
    - possono fare del MALE
      - se non sono sincere, gentili, profonde ecc.
      - se non comunicano attenzione, interesse ed emozioni
    - sono in CONTINUA MUTAZIONE
      - il loro significato cambia a seconda di chi le dice e di chi le ascolta
      - influenzano gli stati d'animo e comunicano sempre qualcosa
      - possono
        - creare ponti tra persone
        - chiudere portoni tra persone
    - le parole giuste sono GENTILI
      - sottolineano ciò che abbiamo in comune con gli altri
        - non ciò che ci rende diversi
      - dobbiamo imparare a IMMEDESIMARCI NEGLI ALTRI
        - per capire le loro emozioni e le loro sofferenze
        - quali parole vorremmo sentirci dire se fossimo noi a stare male?
        - è DIFFICILE provare a capire gli altri
          - MA è importante farlo ogni giorno
  - è importante
    - COSA diciamo
      - = le parole che usiamo
    - COME diciamo le cose
      - = il modo
    - QUANDO diciamo le cose
      - = il tempo
  - SILENZIO
    - può derivare da
      - lo stupore
      - la bellezza
      - l'ansia o la tristezza
      - la speranza e l'attesa
      - ...
      - il silenzio è un LINGUAGGIO a sé
    - è diverso dal MUTISMO
      - = assenza di significati
    - serve per
      - scandire i tempi della comunicazione
      - dare importanza alle emozioni nate dalle parole
    - silenzio = CONOSCENZA
      - solo rimanendo in silenzio possiamo concentrarci sulla nostra interiorità o su quella della persona con cui ci relazioniamo
        - = conosciamo la nostra VITA INTERIORE
      - chi parla sempre non resta mai solo con se stesso
        - le sue parole sono vuote e non donano niente agli altri
    - è importante nella quotidianità
      - per fare chiarezza nella mente e porsi le giuste domande
        - perché il NOSTRO MONDO INTERIORE è INFINITO
    - spesso nel silenzio si BLOCCA LA COMUNICAZIONE
      - bisogna capire da cosa deriva questo tipo di silenzio
        - quali sono le emozioni e gli stati d'animo delle persone
      - spesso non si sopportano i silenzi degli adolescenti
        - a scuola o in famiglia
        - ma sono silenzi ricchi di attese, solitudine, sogni, ansie ecc..
    - la SOLITUDINE
      - è un'ESPERIENZA INTERIORE
        - come il silenzio
        - è una condizione in cui una persona si allontana dalla vita quotidiana
          - e si METTE IN CONTATTO CON IL SUO MONDO INTERIORE
        - MA è anche uno degli elementi fondamentali per la COMUNICAZIONE / RELAZIONE
          - la comunicazione c'è se c'è una solitudine interiore
            - = se una persona è connessa con la sua interiorità e da questa nascono pensieri, emozioni, parole, silenzi...
          - = è APERTA AL MONDO ESTERNO
          - grazie alla solitudine cambia il mondo in cui ci relazioniamo con gli altri
      - è diversa dall'ISOLAMENTO
        - = condizione in cui una persona è chiusa in se stessa
          - per diversi motivi
            - vuole allontanarsi dagli altri
            - gli altri la allontanano
            - ha una condizione psicologica e sociale per cui è portata ad isolarsi
              - ad esempio una malattia
      - solitudine e silenzio
        - sono esplorazione del mondo interiore nostro e degli altri
        - servono nella vita quotidiana
          - per distinguere ciò che è IMPORTANTE da ciò che non lo è
        - servono per ritrovare i valori umani
          - amore
          - condivisione
          - altruismo
          - partecipazione alle emozioni degli altri
      - la PAURA
        - perché
          - ci mette di fronte ai problemi della vita
            - il SENSO della vita
            - la MORTE
            - ...
          - ci fa ricordare cose che vorremmo dimenticare
          - ci fa riflettere sulle nostre relazioni con noi stessi e con gli altri
        - molte persone evitano o scappano dalla solitudine
          - si rifugiano in attività ed esperienze rassicuranti
            - in cui non devono sforzarsi di riflettere o prendersi cura di altri
  - CORPO VIVENTE
    - siamo abituati a pensare al corpo come cosa / materia
      - ma un'altra dimensione del corpo è il CORPO VIVENTE
        - = quello che ci permette di relazionarci con noi stessi e con il mondo
    - ogni parte del corpo ha INFINITI SIGNIFICATI
      - che cambiano continuamente
    - il VOLTO
      - esprime molte emozioni che non vengono espresse a parole
        - spesso emozioni dolorose o difficili da spiegare
          - l'ANGOSCIA si manifesta nel volto
        - attraverso
          - le espressioni
          - lo sguardo
          - il sorriso
          - le lacrime
          - la voce
          - i gesti delle mani
      - è difficile capire lo sguardo e le espressioni del volto
        - perché le sfumature delle emozioni e dei pensieri della persona sono infinite
        - per guardare e capire lo sguardo serve
          - l'INTUIZIONE
          - la LOGICA DEL CUORE
          - la LEGGEREZZA DELL'ESSERE
    - le LACRIME
      - assieme al SORRISO derivano dalla profondità del nostro mondo interiore
      - parlano più chiaramente delle parole
        - derivano direttamente dall'anima
          - sono dirette
          - sono più immediate
          - sono ricche di significato
        - portano con sé molte emozioni diverse
          - sia positive che negative
        - possono emergere anche dai ricordi
      - ci mettono in COMUNICAZIONE con gli altri
        - a volte servono per CHIEDERE AIUTO
      - quando sono sincere rappresentano un' INTENSA VITA INTERIORE

Presented with XMind