

COME CREARE SINTONIA

di Renzo Maggiore

Siamo tutti all'interno di un grande sistema energetico, condividiamo gli stessi elementi (acqua, aria, terra e fuoco) e lo stesso destino (nascita, vita e morte)... semplicemente per questo dovremmo quindi amare noi stessi e gli altri, perché al di là delle indiscutibili verità senza tempo, tutto il resto (linguaggio, cultura, economia, scienze...) è nostra creazione, farina del sacco umano, arricchimento ludico all'esistenza terrena, modellamento dell'energia originale in infinite forme. Questo è il punto di vista più semplice, se volete riduzionista all'estremo, ma proprio in virtù di ciò, drammaticamente vero! All'origine non ci sarebbero motivi per entrare in conflitto, per agire emozioni distruttive, per l'ingresso della "categoria" e dell' "opposto" nella vita. Nemmeno la morte è l'opposto della vita, è soltanto l'inevitabile e necessaria conclusione di un'esperienza di sistema, che si inserisce nella logica di un sistema universale che conteniamo e ci contiene tutti. Nel sistema vi è naturalmente sintonia tra simili e opposti, che nascondono a loro volta similarità. Ma l'uomo, persosi nella falsità dell'io, nelle teorie che pretendono di costituire verità e che, al massimo, la rappresentano con un alto livello di approssimazione, si ritrova a dover imparare a sintonizzarsi con se stesso e l'altro come se fosse una cosa innaturale.. Se tornassimo all'origine, ci purificassimo dalle tossine di concezioni culturali assurde a verità e a motivo di differenziazione tra persone e tra popoli, ritroveremmo senz'altro la sintonia con noi stessi e gli altri. Pur esprimendo le peculiarità individuali, saremmo permanentemente, e senza sforzo alcuno, in *rapport* (termine tecnico che si usa in comunicazione per definire il feeling tra persone).

Come fare per uscire dalla finzione del conflitto e rientrare nella realtà della sintonia?

Faccio una premessa, che è un assunto, prima di rispondere a questa domanda.

L'uomo non è un animale sociale, è un sistema nel sistema, un punto di vista al contempo unico e globale... la sfida che ha di fronte è semplicemente rispettare il suo punto di vista sulla terra; tutte le altre sfide, compresa la creazione di *rapport*, sono forzature dettate dalla convinzione che i condizionamenti, che storicamente ci siamo auto-imposti, siano davvero condizionamenti "naturali", a cui necessariamente sottostare.

Abbiamo perciò davanti a noi due strade. La prima ci suggerisce di dedicarci alla semplicità dell'esistere, liberandoci il più possibile dai condizionamenti e tornando all'origine (ma spesso ci risulta assai difficile perfino dedicarci intimamente a noi stessi!); la seconda sta per l'appunto nell'essere se stessi e amarsi completamente per quello che si è: l'amore per noi stessi placa gli sconvolgimenti interni e ci mette automaticamente in sintonia col mondo e con gli altri; non solo, aiuta gli altri ad entrare a loro volta in sintonia con se stessi.

Se pensiamo che ci sia impossibile percorrere autonomamente queste strade per riuscire a comprendere la nostra natura, allora dedichiamoci pure all'apprendimento razionale delle tecniche per creare sintonia, aiutando in questo modo razionale i nostri io condizionati.

I modi per creare intenzionalmente sintonia sono soprattutto: l'ascolto attivo, l'accettazione, i rinforzi e la comunicazione positiva, la condivisione e l'adeguamento.

ASCOLTO ATTIVO

Alle persone piace essere ascoltate per scoprire se stesse, il più nobile fine dell'io. Non è un fatto di egoismo (parola dalle connotazioni negative), ma di ricerca del come contribuire con la propria esistenza al sistema universale. Chi perde di vista questo fine non vive, sopravvive soltanto! Quando si ascolta veramente una persona, aiutandola a capirsi, si contribuisce all'evoluzione dell'altro e quindi – essendo tutto collegato – anche alla propria evoluzione e a quella globale. Per ascoltare attivamente si mettono da parte pregiudizi, stereotipi e condizionamenti per porre l'attenzione esclusivamente all'altro, avvicinarvisi e aprirsi...

ACCETTAZIONE DELL'ALTRO

Questo modo di porsi prevede accettazione dell'altro per quello che è. Sarebbe d'altronde assurdo creare altri condizionamenti negando le affermazioni dell'altro o pretendere di rinchiuderlo in categorie razionali predefinite. Accettando l'altro gli si concede fiducia, gli si fanno i complimenti per le sue azioni coerenti e per i suoi pensieri positivi, lo si incoraggia a perseguire gli obiettivi costruiti sulla consapevolezza della propria inclinazione.

Nei suoi occhi vedremo gratitudine, che non necessariamente verrà espressa a parole...

RINFORZI COMPLIMENTI E DOMANDE

Le persone cercano sostegno per realizzare i loro sogni, per trasformare in realtà le loro idee ed i progetti conseguenti... se abbiamo l'impressione che le aspirazioni dell'altro siano coerenti rispetto ai suoi valori (lo si capisce dalla luce che emanano gli occhi mentre ce li comunica), creiamo rapport e rinforziamole con segni di approvazione e incoraggiamenti, con l'invito ad avere fiducia nelle proprie possibilità, a credere in se stesso. Se dalla comunicazione non emerge un progetto di vita, possiamo scegliere di porre *domande* che aiutino la persona a scoprire i livelli più profondi del sé. Suggesto di non iniziare la domanda con un "Perché...?": troveremo in questo modo le cause superficiali dei problemi o le scuse irresponsabili per lo stato attuale, ma non contribuiremo ad aumentare l'amore per se stessi, la *causa* che risolve ogni problema!

LIMITARE LE NEGAZIONI

La peggior cosa da fare nella comunicazione è introdurre le negazioni: "Non farlo! Non è per te! Vali niente! Non puoi, non devi..." Ogni negazione diretta a se stessi e agli altri provoca umiliazione, sofferenza e inerzia, in rari casi sviluppo. Possiamo esprimere la nostra opinione e dare un consiglio *se l'altro lo chiede*, evitando di usare negazioni: "Secondo il mio punto di vista, ma è il mio, avresti queste alternative... Ora scegli tu! Sei tu responsabile della tua vita."

CONDIVISIONE

Guardando più alle somiglianze che alle differenze, si crea inevitabilmente sintonia. Ci si avvicina all'altro perché si condividono abitudini, interessi, modi di vedere il mondo... In fondo siamo tutti frutto dello stesso seme, condividiamo quindi l'energia essenziale. E' possibile scegliere consapevolmente di condividere un'idea, un proprio progetto con l'altro, mostrando così la nostra fiducia nei suoi confronti.

Condivisione, integrazione, interdipendenza funzionale sono le leve fondamentali per la pace nel mondo.

Il concetto di condivisione si avvicina molto a quello di adeguamento...

ADEGUAMENTO

Se l'altro si sente simile a noi (lo è per natura, ma spesso la cultura lo porta a credere il contrario), il cosiddetto *rapport* è già stabilito. Se ci prendiamo la responsabilità di creare sintonia, dobbiamo impegnarci ad usare lo stesso *tono*, come insegna la parola stessa. "Imitare" il tono di voce è un modo efficace per creare sintonia, ma il tono può essere inteso in senso generale: è possibile cioè adeguarsi a vari livelli.

LIVELLI DI ADEGUAMENTO

Ambiente: osservando il contesto in cui vive e opera l'altro, otteniamo preziose informazioni sulla sua mappa del mondo e, prima ci adattiamo all'ambiente, prima saremo in grado di creare *sintonia*.

Comportamenti: ricalcare i movimenti, la postura, la respirazione e in generale tutta la comunicazione di tipo fisico non-verbale e para-verbale (volume, tono, ritmo e pause) costituisce un efficacissimo modo per creare sintonia.

Empatia: l'adeguamento sulle emozioni garantisce il livello più alto possibile di sintonia. Mi sintonizzo sui sentimenti che prova l'altro e riesco a comprenderlo cogliendo i significati più profondi del suo io. Vi sono due modi per entrare in empatia, l'uno spiegabile, l'altro oscuro. Il primo comporta il ricordo di un'esperienza di vita personalmente vissuta che assomiglia a quella

raccontataci dall'interlocutore: è probabile che rivivendola e associandola con estrema apertura alla descrizione dell'altro, proviamo sentimenti *simili* e dimostriamo di condividere in modo tale che l'altro lo percepisce a livello fisico. Il secondo modo riguarda lo scambio energetico di informazioni, scientificamente non dimostrato, che avviene quando ci troviamo di fronte a soggetti estremamente ricettivi e talentuosi nella fondamentale fase di ascolto. Alcuni autori negano sia possibile la vera empatia, ma credo che siamo tutti antenne in grado di recepire messaggi provenienti da ogni punto dell'universo... l'unico problema che si pone è come facciamo, non se lo facciamo.

Strategie: se adottiamo le stesse sequenze di comportamenti (fisici o mentali) dell'interlocutore, parliamo il suo stesso linguaggio sintattico. Per sintassi si intende sia l'ordine di azioni mentali che caratterizza il pensiero prima di ogni azione, sia l'ordine delle azioni effettivamente messe in pratica per raggiungere un risultato.

Obiettivi e interessi: condividere gli obiettivi crea senso di appartenenza ad una mission comune. Lavorando insieme con amore e con lo stesso fine, si aumenta l'apertura tra sistemi e l'uno attinge continuamente dall'altro. Soprattutto quando la comunicazione è alla pari, vi è naturalmente scambio e influenza reciproca accettata: il *rapport* diviene automatico e si rompe soltanto in caso di crisi nella comunicazione o di momentaneo disequilibrio per il subentro di un fattore terzo, che interviene o si ingloba nel sistema – relazione, richiedendo un periodo di riequilibrio.

Convinzioni e valori: l'elevazione di un valore al vertice della gerarchia dei valori da parte di un gran numero di persone, indirizza l'intera società verso azioni coerenti a quel valore, qualunque esso sia. I valori sono la madre dei comportamenti e del benessere relativo: una persona si comporta, anche inconsapevolmente, nel rispetto dei suoi valori, e, se non lo fa, prova un senso di malessere dovuto alla mancanza di corrispondenza tra basi valoriali e comportamenti effettivi. Per uscire dal malessere, o si cambia la gerarchia di valori o si ri-allineano con gli stessi i comportamenti.