

Il Fiume della Comunicazione:

Quando mi è stato chiesto di fare un intervento alla prima assemblea nazionale del Diabete Forum, ho pensato che Ferrara è stata proprio una bella scelta, con la sua arte e la sua storia, con il suo clima piacevole di questo periodo e con la sua natura non può far altro che favorire la conoscenza tra persone che si incontrano per la prima volta.

Ho pensato che una delle caratteristiche della nostra città è la vicinanza con il grande fiume Po che dalle Alpi scende fino alla pianura, e da qui fino al mare, passando per Ferrara, l'ultima città prima della sua meta, il suo **OBIETTIVO FINALE**.

Il fiume può simboleggiare la crescita, il viaggio, come nel libro di Herman Hesse Siddartha, ma può anche essere visto come un percorso a ostacoli, che ad ogni ostacolo superato cresce di grandezza e disegna paesaggi sempre più belli e affascinanti, e forse niente più di questo è simile al percorso di chi vuole costruire una Relazione d'aiuto efficace.

Se noi ci chiediamo come fa il fiume ad arrivare al mare da così lontano la risposta è **PERCHÉ SA DOVA STA ANDANDO**. Come il fiume noi dobbiamo sapere esattamente **QUALE OBIETTIVO** dobbiamo raggiungere, per esempio assolvere un compito di assistenza, di supporto morale o psicologico, di informazione, questo per non disperdere le energie e per ottenere risultati **CONCRETI**.

Come il fiume si ingrossa grazie all'apporto dei suoi affluenti che condividono il suo stesso cammino, noi dobbiamo **CONDIVIDERE** il nostro obiettivo con i nostri colleghi e con i destinatari del nostro aiuto per poterlo raggiungere.

Ricordiamoci anche che il nostro obiettivo deve essere **RAGGIUNGIBILE**; i fiumi non scorrono in salita.

Questo è importante per non illudersi, e di conseguenza deludersi e poi deprimersi, avendo aspettative o irrealizzabili o non misurabili, per sapere sempre se stiamo progredendo, se siamo fermi, se stiamo addirittura tornando indietro.

Come il fiume al suo passaggio irriga e rende fertili le terre che attraversa, anche noi se vogliamo essere davvero di aiuto dobbiamo **VALORIZZARE LE RISORSE DEI DESTINATARI**, ricordandoci che un **ECESSO DI AIUTO NON E' DI NESSUN AIUTO**, perché invia il messaggio che senza di noi queste persone sono delle **INCAPACI**.

Ricordiamoci sempre che per sfamare un uomo è meglio insegnargli a pescare piuttosto che regalargli un pesce, perché un pesce lo sfamerà per un giorno, imparare a pescare lo sfamerà tutta la vita.

Inoltre come il fiume alterna tratti in cui scorre impetuosamente correndo verso il mare e momenti in cui scorre placido facendo crescere rigogliosa la vegetazione, noi dobbiamo **DOSARE** le nostre forze. Perché se le esaurissimo non potremo più aiutare nessuno e anzi, saremmo noi ad avere bisogno di aiuto.

Come la pendenza del suolo, che a volte è impercettibile, e la quantità di acqua permettono al fiume di giungere a valle, la **COMUNICAZIONE E LA RELAZIONE INTERPERSONALI** con i nostri colleghi e con i destinatari del nostro aiuto sono gli strumenti che ci permettono di **RAGGIUNGERE I NOSTRI OBIETTIVI**.

Come il fiume incontrando ostacoli modella il paesaggio e lo rende più bello e affascinante, gli **OSTACOLI ALLA COMUNICAZIONE**, i **CONTRASTI** e i **CONFLITTI** che nascono hanno la funzione, **SE GESTITI IN MODO POSITIVO**, di farci crescere, personalmente, nelle nostre relazioni e come gruppo tutto e di **RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI CHE CI SIAMO POSTI**.

La capacità di **FARE CRITICHE COSTRUTTIVE**, senza danneggiare le relazioni, anzi, facendole crescere, **L'ARTE DI ASCOLTARE** e di **COGLIERE IL PUNTO DI VISTA DEGLI ALTRI E DI ESPRIMERE ADEGUATAMENTE IL NOSTRO** sono gli strumenti che possiamo utilizzare per gestire al meglio i contrasti che **INEVITABILMENTE NASCONO IN UN GRUPPO**.

E' importante essere **ELASTICI**, e riuscire a passare da posizioni **SIMMETRICHE** dove entrambi pensiamo di avere ragione a posizioni **COMPLEMENTARI** dove riconosciamo il maggior valore del punto di vista altrui senza sminuire il nostro, senza irrigidirsi e far diventare sterili gli scambi.

Dobbiamo anche saper conoscere e saper utilizzare le nostre emozioni, quando ad esempio proviamo rabbia durante una discussione e decidiamo di interromperla per riprenderla quando ci saremo calmati.

Riuscire a fare permetterà al nostro fiume di giungere a valle disegnando un paesaggio bello e piacevole anche quando il nostro obiettivo è quello di aiutare persone in difficoltà.

Ci permetterà anche di vedere come la relazione che costruiamo con i nostri colleghi, i destinatari del nostro aiuto e con le persone nella nostra vita privata dipende da come comunichiamo con loro, e che questo dipende dalla relazione stessa in un intreccio che non si può sciogliere considerando questi aspetti separatamente.

Dr. ANDREA UNGARELLI

PER CONTATTI:

Dr. ANDREA UNGARELLI
Psicologo – Master in Terapia Breve Strategica
Via Pomposa, 19
44100 Ferrara.
Tel: 3397062054
Fax: 0532742628
E-mail: a.ungarelli@libero.it

Materiale liberamente utilizzabile dalle Associazioni No-profit o di Volontariato citando l'autore. Diversamente è richiesta l'autorizzazione dell'autore stesso.