

Principi e Regole della Comunicazione

www.itisnotreal.net

Ho notato che molti allievi non sanno affatto comunicare. Interrompere, rispondere fischio per fiasco, passare ad altro tema quando quello su cui si sta discutendo non è ancora concluso, non prestare attenzione a quello che l'altro sta dicendo... tutte queste cose sono ferite e rientrano a pieno titolo nella violazione dell'*ahimsa* (non-violenza).

Questi difetti, di cui magari non vi accorgete, vi porteranno a ritirarvi in una certa misura dalla relazione con gli altri. Dopo un certo tempo, ciò vi farà sentire isolati, non compresi, relativamente chiusi verso il prossimo, frustrati per le vostre relazioni e la vostra capacità di relazionarvi; in ultimo questo si tradurrà in una mancanza di energia – perché non riuscite ad esprimervi – e di stima in voi stessi... Ma dato che si tratta di cose apparentemente piccole, non comprenderete la vera causa di questo isolamento. La vostra mente darà qualche spiegazione; direte: "Ho un carattere così. Sono un po' chiuso. Sono timido... ecc."

In realtà questo isolamento è la gabbia che inavvertitamente voi stessi vi siete creata intorno attraverso una serie di **approcci interiori** (essere permalososi, covare rancore, considerare quelli che secondo voi vi hanno ferito dei nemici...) e **comportamenti esteriori** (che includono gli errori di una comunicazione scorretta) verso gli altri radicalmente sbagliati, che sono diventati il vostro 'carattere'. Col tempo vi siete abituati a questi modi di sentire e di fare e li avete considerati (senza riuscire a vederli nel dettaglio) il vostro stile caratteriale; ma così facendo ne avete completamente sottovalutato la portata negativa che essi hanno sulla vostra psiche, attraverso la psiche sulla vostra salute fisica, per non parlare del vostro progresso spirituale.

Questo testo vi sarà utile per evitare i principali errori che si commettono nella comunicazione e migliorare le vostre relazioni. Il testo contiene la maggior parte delle massime della comprensione di Yogeshwar (Charles Berner) in versione riveduta da me, e altri dati derivanti dai miei studi.

Sul piano spirituale, **l'altro** è ciò che dovete integrare per trascendere la separazione della dualità. Anche quando attraverso la meditazione conquistate delle esperienze dirette che vi mostrano che **tutto è UNO**, se il vostro approccio interiore e comportamento esteriore verso gli altri è sbagliato, continuerete a sentirvi isolati senza riuscire a capire cos'è che non funziona!

Voglio mostrarvene con un esempio. A un nostro Ritiro venne una kriya yogi. Mi disse che durante la meditazione si sentiva UNO con tutto e quindi provava molto amore; avrebbe voluto che l'aiutassi a portare quest'amore nella vita. A metà Ritiro però postulò che le tecniche che facevamo (cui non era abituata) non erano adatte a lei. Invece di venire da me e parlarne si chiuse sempre di più. Io lo notai e la chiamai, ma lei rimase chiusa, non dandomi così l'autorità di consigliarla. A un certo punto, iniziata una diade, d'improvviso si alzò, volse le spalle al partner e se ne andò stizzita senza dir niente a

nessuno. Ci trattò come degli impostori, come quando si va via da un negozio che ci vuole vendere della merce cattiva. Ma perché? Io conosco il kriya yoga, avrei potuto darle altre tecniche; e se non fosse stata interessata, le avrei restituito i soldi e l'avremmo salutata con tutte le nostre benedizioni. Il suo fu un comportamento avverso contro di noi completamente gratuito. Pensate che non abbia riflessi sul suo progresso spirituale? Eccome! Era saltato fuori il motivo per cui era venuta da me, ma identificata con quella modalità sbagliata non se ne è accorta né mi ha dato la possibilità di aiutarla.

Sergio Cipollaro

Struttura della Comunicazione

Il ciclo di comunicazione

Può essere in una sola direzione e in due direzioni.

• Ciclo di comunicazione in una sola direzione

Il **soggetto A** dà un messaggio al **soggetto B** che lo riceve e dà al **soggetto A** riconoscimento quale segno di averlo ricevuto.

Esempio:

Soggetto A: **Comunicazione** → Soggetto B: **Riconoscimento**

Soggetto A: — Oggi è una bella giornata. → Soggetto B: — Vero.

• Ciclo di comunicazione in due direzioni

Il **soggetto A** dà un messaggio al **soggetto B** il quale risponde. L'ultimo che non ha più niente da aggiungere dà **riconoscimento** per l'ultimo messaggio ricevuto.

Esempio:

Soggetto A: **Domanda** → Soggetto B: **Risposta** → Soggetto A: **Riconoscimento**

Soggetto A: — Che ora è? → Soggetto B: — Le 19,45. → Soggetto A: — Grazie.

Il ciclo di comunicazione in due direzioni può contenere molti scambi tra **soggetto A** e **soggetto B** prima che il **riconoscimento** lo concluda.

Il **soggetto B** può essere anche un gruppo di persone. Anche quando vi rivolgete a un gruppo la comunicazione vera e propria avviene sempre da individuo a individuo.

Il Riconoscimento

Il riconoscimento è *importantissimo*: **controlla il ciclo della comunicazione!** Fa sapere all'altro che la comunicazione è arrivata. In tal modo l'attenzione dell'altro può disimpegnarsi da quel ciclo di comunicazione e può passare a un altro ciclo.

Date riconoscimento – grazie, ok, ho capito, va bene ecc. – alle comunicazioni del vostro interlocutore.

Se il vostro interlocutore non riceve un *riconoscimento adeguato*, rimarrà nel dubbio che la sua comunicazione ***sia arrivata o no***, o che ***non sia stata compresa***, o ***non sia stata accettata***.

Il riconoscimento **conclude** il ciclo di comunicazione a cui si riferisce. Questo è il significato del riconoscimento neutro nella diade. In quel caso non sta a significare: “Sono d’accordo con te”, ma semplicemente “Ho ricevuto la tua comunicazione”, “Grazie per avermi comunicato queste cose”.

• **Mezzo-riconoscimento**

Il **mezzo-riconoscimento fa proseguire la comunicazione**: sì... e allora... hum hum... dunque...

Es.: — Quindi mi avvicinai a lei e le dissi... — Sì... — Quella volta che ti ho detto una bugia...

• **Riconoscimento molto forte**

Un **riconoscimento troppo forte blocca** la comunicazione:

Es.: — Andiamo al cinema stasera? — **VABBENEEEE!!!!**
Non andranno al cinema quella sera, almeno non insieme...

Tono e volume della voce con un impatto adeguato

Assicuratevi che il tono e il volume della vostra voce abbiano un impatto adeguato al fine di realizzare la trasmissione di ciò che volete comunicare.

Non siate monotoni e robotici nel tono della voce. Un ciclo di comunicazione si conclude col ‘riconoscimento’. Anche se il ciclo è breve (ad esempio: domanda, risposta, riconoscimento), ogni ciclo di comunicazione è un nuovo ciclo, e il vostro tono dovrebbe evidenziarlo variando in qualche misura di volte in volta.

*Ruolo della Comunicazione
nel raggiungimento della Comprensione con l'Altro*

- 1. I rapporti interpersonali possono essere risolti solo attraverso la *comprensione*.**
- 2. La comunicazione è un valido strumento per ottenere la comprensione nei rapporti interpersonali – anche se non sempre è possibile utilizzarla.**
- 3. La comunicazione non funziona quando l'altro ha intenzioni disoneste – non è interessato a comprendere, ma vuole giocare fin propri nei tuoi confronti.**
- 4. La comunicazione non funziona quando l'altro non ha la tua stessa esperienza. Se parli di samadhi a qualcuno che non sa cos'è e non è interessato a saperlo, questi non ti comprenderà.**
- 5. Prima di rompere una relazione importante, si dovrebbe tentare un chiarimento attraverso la comunicazione.**

Regole per una Comunicazione Etica

Queste regole non sono applicabili in tutte le circostanze, ma vi indicano il modo per realizzare una comunicazione etica se ciò è possibile.

Le prime 7 mettono a fuoco la disposizione spirituale generale che deve caratterizzare una comunicazione etica. Le restanti 12 vi danno gli strumenti per padroneggiarla con successo.

1. Mettiti in secondo piano

Lasciate pure che gli altri siano i primi ad iniziare; siate chi ascolta, non insistete per essere il primo a dire la vostra. Se due persone hanno compreso questo principio di attenzione reciproca, non vi saranno problemi; ognuno di loro sarà disposto ad attendere che parli l'altro; e così, di solito, uno dei due inizia spontaneamente a comunicare per primo.

2. Non interrompere l'altro mentre sta parlando

Non c'è niente di spirituale nell'interrompere il vostro interlocutore mentre sta parlando, nel fare a gomitare per dire a tutti i costi la vostra, censurando la comunicazione dell'altro. È una violenza, una ferita, è come uno schiaffo, è una soppressione della sua espressione che crea nell'altro stress, frustrazione e rabbia. Attendete che l'altro abbia finito di comunicare, date riconoscimento per aver ricevuto il suo messaggio (grazie, ho capito, ok ecc.), e quindi comunicate voi.

Potete interrompere solo se l'altro ha una comunicazione disfunzionale e non riesce a concludere. In quel caso potete prendere il controllo della comunicazione e trovare un modo adeguato per interromperlo.

3. Separa l'individuo dal modo in cui reagisce

Tenete l'attenzione sull'individuo (il *jiva*, l'anima, l'essere cosciente, l'io Sono che è prima della personalità e dell'identificazione col corpo fisico). Indipendentemente da cosa fa, tenete l'attenzione sull'individuo in quanto Essere Cosciente. Ignorate le sue reazioni. Non serve far finta di non vederle, semplicemente ignoratele. Andate diretti verso ciò che volete raggiungere.

4. Conferma all'altro di potersi collegare con te per sua libera scelta

Le persone non sono sicure di collegarsi a voi per loro libera scelta, spesso sentono di essere forzate, spinte. Nella mia comunità spirituale ho spesso questo problema: le persone sentono come se fossero obbligate a fare il loro lavoro. La verità è che hanno libera scelta. Spesso ricordo alle persone che hanno questa libera scelta, e che possono fare qualsiasi cosa esse desiderino. È evidente che se scelgono liberamente di fare qualsiasi cosa, allora la scelta potrebbe essere di abbandonare la comunità spirituale, e questo sta nella loro libertà di

decisione. Quando gli altri comprendono che voi sapete che loro possono decidere liberamente, la vostra comunità andrà molto meglio.

5. In tutte le comunicazioni, sii completamente cosciente dell'altro in quanto Essere Spirituale che è prima della personalità e dell'identificazione col corpo

Cercate di non essere solo coscienti delle comunicazioni dell'altro, ma dell'altro stesso come **Essere Cosciente** che è prima della personalità e dell'identificazione col corpo. Ciò che rappresenta **il messaggio vero e proprio è questo Essere stesso.**

In senso assoluto, quello che voi volete comunicare è Voi stessi. Gli altri tentano di comunicare **chi sono** e quali sono le caratteristiche fondamentali in cui il loro Essere, cioè il Divino, si esprime nella forma che incarnano. Alla fin fine questo è **tutto ciò che veramente esiste e che si vuole comunicare**: "Guardami, sono Divino; e il mio modo di cantare questo Divino in questa vita è questo...".

6. Renditi conto che il contatto potenziale con ogni altro, con tutti gli altri, è sempre presente

Gli esseri desiderano sempre essere in contatto perché la loro vera natura è di essere UNO con tutto. Possono dirvi di lasciarli soli e chiudersi in bagno, che non vogliono comunicare con voi, ciononostante lo desiderano, lo stanno facendo proprio in quel momento: vi stanno dicendo che desiderano parlarvi, e lo fanno chiudendosi in bagno e dicendo che non vogliono parlare con voi.

Anche quando sono completamente muti in catatonia, stanno comunicando: "Guardami, sono catatonico. Guarda cosa mi è successo, guarda cosa mi hanno fatto, in che stato sono. Questo è quello che la vita mi ha dato". Loro comunicano ininterrottamente e intensivamente. Essi sono come voi nella vita e possiedono questo rapporto fondamentale di collegamento con tutti gli altri per il fatto stesso che si sono manifestati, perché realmente tutto ciò che vediamo e percepiamo è comunicazione, collegamento e coesione tra gli esseri.

Comprendete che la possibilità di un contatto è sempre presente. Nel profondo nessuno rifiuta il contatto. Possono avere delle difficoltà, però in un modo o nell'altro, loro comunicano sempre, e desiderano farlo.

Se avete questa sicurezza nel vostro cuore, non esiste nessuno che vi possa rifiutare. Potete scegliere di non tormentarvi per comunicare con certe persone, perché con loro è molto difficile farlo. Tenete però ben presente che lo potreste fare, ricordatevi che la possibilità di contatto è sempre presente. Se sono in vita, non ha importanza che cosa dicano o cosa facciano, loro desiderano comunicare, altrimenti non sarebbero in vita e non sapreste neanche della loro esistenza.

7. Evita una comunicazione oppositiva

Se non dovete opporvi a qualcosa con forza, evitate una comunicazione oppositiva e invalidante. Dovreste essere come un aikidoka che si unisce al flusso di energia del partner-avversario per guidarlo.

Se qualcuno vi dice: “Io non riesco a fare la meditazione formale. Mi piace di più sentire la *presenza* mentre sono in attività durante il giorno”, non dovrete rispondere: “Nooooo! Ma come? Proprio meditazione formale?... Quella è indispensabile, devi sforzarti di farla a tutti i costi”.

Cosa succede se rispondete così? L’altro si chiude, comincia a sentire di essere di fronte a cose difficili ed entra nell’identità di chi non è in grado di fare. Un bel conflitto!

Una risposta migliore sarebbe: — Giusto! La meditazione è continua, si medita sempre. Tutte le volte che puoi, durante la giornata, nota questa presenza osservante, e se le condizioni te lo permettono rimani in essa, anche solo pochi secondi. Fallo il più spesso possibile. La meditazione formale ti può servire per andare ancora più profondamente in questa *presenza* che già senti con chiarezza, fino a fonderci con essa – cosa che è più difficile mentre la mente è in attività. Fai sessioni brevi, in cui si può dispiegare il massimo slancio per fondersi, diventare *uno* con la *presenza*. Le sessioni lunghe vanno bene solo quando si è abbastanza stabili nella *presenza*, e allora la beatitudine ti catturerà.

8. Accertati che l’altro ti abbia compreso

Non lasciare all’altro il compito di confermarti d’aver compreso. Guardalo e vedi se sta comprendendo quello che comunichi; chiedigli di spiegarti cosa hai detto se necessario. Il motivo per cui molti insegnanti sottopongono in continuazione i loro allievi a dei test, non è tanto per vedere quanto hanno assimilato, bensì per scoprire quanto loro sono riusciti a comunicare.

Guardate il vostro interlocutore ed accertatevi se state riuscendo nell’intento di trasmettere la vostra comunicazione. Se avete deciso di comunicare e vi accorgete di non riuscire nel vostro intento, ritornate indietro e ricominciate dal punto in cui c’è stata una comprensione. Ricorrete a tutto ciò che ritenete necessario per farvi comprendere.

9. Non passare alla parola, idea o proposizione successiva finché quella che hai appena esposto non è stata compresa

Se continui ad accumulare una comunicazione incompleta sull’altra, ben presto ti troverai con una massa di contenuti e comunicazioni senza comprensione. Questo è tipico per le mogli e i mariti e le persone che vivono insieme. Essi si interrompono continuamente prima che l’altro abbia terminato di parlare.

Di solito la maggior parte dei rapporti stretti può essere migliorata semplicemente facendo che i partner non si interrompano più. Ad esempio lui dice: “Sara, la ragione per cui il nostro rapporto va male è che ogni volta che comincio a parlare con te, tu mi incolpi”. Sara: “No io non ti incolpo”. Lui: “Sì che tu mi incolpi”. Lei: “No che non ti incolpo”... Questo tipo di interruzioni va avanti ed indietro; ogni qualvolta uno incolpa l’altro, quello comincia subito a difendersi. Così è impossibile raggiungere la comprensione.

Si può usare una sveglia o un timer per farli comunicare senza interruzioni. Uno di loro parla per 5 minuti e l’altro può solo ascoltare. Quando suona il timer si scambiano i ruoli [da qui nasce la diade che usiamo nei Ritiri]. Chi ascolta quello che dice il partner sentirà divampare un

incendio dentro di sé per tutte quelle cose che ritiene ingiurie, vorrà difendersi, ma deve attendere i suoi 5 minuti per farlo... Così prima o poi, gradatamente, ascoltandosi l'un l'altro, cominceranno a capire ciò che l'altro voleva realmente trasmettere, capirà cosa stava dietro l'insistere incolparlo.

La parte verbale del rapporto può essere sanata con successo semplicemente ricorrendo a questo metodo. Il terapeuta può sedere con loro per vigilare che i partner rispettino i ruoli durante quei 5 minuti di comunicazione. Questo è tutto quello che si deve fare. Dopo un po' di tempo la comunicazione comincerà a scorrere in modo più naturale e vero.

10. Non passare ad un altro tema finché quello che si sta trattando non sia terminato

Quando ero teenager, a tavola durante la cena si discuteva. Io avevo l'abitudine di cercare di mantenere la conversazione attorno al tema iniziato perché volevo concluderlo, ma senza successo. Mi irritavo ed ero confuso perché il tema non veniva esaurito e i discorsi non portavano a niente. Poi capii che agli altri non importava che i loro discorsi portassero da qualche parte, erano solo chiacchiere a tavola, una semplice e rilassante conversazione. L'errore era mio perché pensavo che loro tentassero di comunicare gli uni con gli altri. Allora uscivo a cercare qualcuno con cui parlare come desideravo io ed ero molto felice se incontravo qualche persona adatta.

Se sedete a tavola e state chiacchierando del più e del meno, del rincaro dei prezzi, del rubinetto che perde ecc. vagando senza un fine preciso nella conversazione, allora è tutto ok! Ma se volete invece tentare di comunicare veramente qualcosa rimanete sul tema finché non è completamente esaurito.

11. Considera quali altri concetti di fondo l'altro dovrebbe conoscere per comprendere il tuo pensiero, facendo attenzione a non perdere il filo del discorso principale

Supponiamo che diciate a qualcuno di voler scrivere un articolo sul Sunway TaihuLight. Perché vi comprenda dovete dargli anche qualche informazione preliminare, ad esempio dirgli che si tratta del computer attualmente più potente del mondo, che è costruito in Cina, ecc.

Quando l'avete fatto dovete poi tornare al tema principale: il vostro articolo. Esiste il pericolo che vi perdiate nelle informazioni preliminari mancando il tema originario. Ciò accade quando non è chiaro cosa si vuole veramente comunicare.

12. È vostra responsabilità accertarvi che la comprensione sia avvenuta, anche se lasciate all'altro libertà di scelta

L'altro può rifiutarsi di ricevere la comunicazione, però, se voi desiderate che la comunicazione avvenga, sta a voi accertarvi che ciò accada. Non date la responsabilità all'altro pensando: "Gliel'ho detto! Se non mi ha sentito non posso farci niente. Gli ho lasciato un biglietto sul tavolo e lui non lo ha neanche guardato. Io ho fatto la mia parte". No, non avete fatto la vostra parte. Se desiderate che la comunicazione avvenga è compito vostro trasmetterla ed accertarvi che sia avvenuta. L'altro è libero di scegliere di rifiutare la vostra comunicazione, ma voi insistete. Continuando a respingervi l'altro diverrà cosciente di avervi respinto.

A voi sta il compito di indirizzare la comunicazione direttamente al centro della sua coscienza. Non incolpate altri perché la comunicazione non avviene. Se desiderate ricevere una comunicazione, allora impegnatevi a comprendere cosa tenta di dirvi il vostro interlocutore – non solo verbalmente. Sta a voi il compito di ricevere il messaggio.

Se assumete questo approccio le vostre comunicazioni andranno assai meglio.

13. Sii esatto

Siate il più esatti possibile nelle vostre comunicazioni. Ma se il contenuto della comunicazione può offendere, cercate di essere quanto più gentili e misericordiosi possibile.

14. Conferma quando hai capito e cosa hai capito

Quando avete compreso qualcosa, è necessario che lo confermiate. Confermate solo quello che avete compreso, niente di più niente di meno.

15. Usa tutti i canali possibili della comunicazione per comprendere e ricevere tutto quello che l'altro ti trasmette

Quello verbale è un canale. Prestate anche attenzione alle modulazioni del tono della voce, ai gesti, agli stati emotivi e qualsiasi altro canale di comunicazione possa aiutare la trasmissione. Questi canali vengono chiamati **'paraverbali'**.

Usate tutti i canali possibili ma non escludete mai quello verbale. Ad esempio se avete la capacità di comunicare telepaticamente, con gli occhi chiusi, molto bene. Non dovete però affidarvi ed appoggiarvi solo a questo canale per comunicare. Usate tutti i canali che sono a vostra disposizione: verbale, mentale, emozionale, telepatico, corporeo... Siate aperti e disponibili ad usarli tutti.

16. Se una persona è critica nei tuoi confronti significa che sente che c'è qualcosa che tu dovrete comprendere e che non ti ha comunicato

Non siete obbligati ad accettare tutti i messaggi; alcuni nascono da paradigmi mentali limitati o erronei. Potete decidere che quel paradigma mentale sbagliato debba esplodere e che la vita si occupi di farlo.

Quello però che dovete è sapere che se una persona è critica verso di voi è perché ha una **'comunicazione trattenuta'**, cioè qualcosa che vorrebbe dirvi e che non riesce a dirvi.

Può darsi che voi siate in tutto o in parte responsabili di questo. Ad esempio avete un carattere iracondo e quella persona ha paura di dirvi qualcosa che potrebbe farvi arrabbiare. Ma non necessariamente è colpa vostra. Forse qualcuno vorrebbe dirvi che è innamorato di voi e non lo dice perché è timido. Oppure ha fatto qualcosa di scorretto nei vostri confronti e non riesce ad ammetterlo. Vi è mai capitato di prestare soldi a qualcuno che per qualche motivo non ve li restituisce? E di scoprire dopo un po' che va in giro a parlar male di voi? A me è capitato, più volte... Qual è la comunicazione trattenuta in questo caso? "Sono stata scorretta, non ti ho restituito i soldi e non mi sono più fatta sentire".

Vi spiego il meccanismo. Nel primo caso, della timidezza, la comunicazione trattenuta diventa una frustrazione, un dolore. Se la persona non sa confrontare quella sofferenza e quindi assumersene la responsabilità può generarsi un meccanismo proiettivo che fa apparire a questa persona che siate voi la causa del suo dolore. Nel secondo caso, il prestito non restituito, l'ego non sa stare nel disagio di essere qualcuno che ha fatto una cosa scorretta. Per giustificare la scorrettezza allora comincia a demonizzare voi. Tutto questo avviene inconsciamente in persone che hanno una bassa capacità di confronto con la loro psiche.

Se però si tratta di persone che vi interessano, allora dovrete essere voi a incoraggiarle a tirar fuori la loro comunicazione trattenuta, qualsiasi sia la causa che le ha generate.

“Nella nostra comunità spirituale” racconta Yogeshwar, “quando si alza il tasso di criticità chiedo ai residenti di scrivermi tutte le cose che hanno fatto e non avrebbero dovuto fare, e tutte le cose che non hanno fatto e avrebbero dovuto. Quelle sono le loro comunicazioni trattenute, le cose che sentivano di dovermi dire e che non sono riusciti a dirmi. Loro mi scrivono, io leggo le loro comunicazioni, e dopo una settimana o due la negatività diminuisce. Con il tempo la criticità aumenta di nuovo e io chiedo di nuovo di scrivermi tutte quelle cose che sentono di dovermi dire”.

17. Sii pronto a restare nel tuo intento per sempre, se necessario

Essere disposti a darsi tutto il tempo necessario per la comprensione con gli altri scioglie le tensioni che nascono dalle difficoltà di comunicare. Forse adesso le cose tra voi ed alcune persone non vanno bene, ma prima o poi ci comprenderemo tutti... se non altro quando saremo ritornati tutti all'UNO.

18. Pianifica il tuo tempo ma non desistere

Non tentare di comunicare tutto in una sola volta. Pianifica il tuo tempo e ritenta quando secondo te è più probabile che avrai successo nel trasmettere la tua comunicazione.

19. Confrontati con la crisi

La via che porta fuori dalla crisi passa attraverso la crisi: cioè quando siete in una crisi di purificazione dovete continuare a fare la stessa pratica che vi ha portato alla crisi.

La comunicazione a volte può essere difficile, ma quando decidete di rimanere su qualcosa, fermi fino alla fine finché non la portate a termine, allora comincerete ad avere veri progressi.