

## Stili comunicativi tipici della "Kontrollitis" e il loro antidoto

Se siamo afflitti da Kontrollitis (la tendenza a voler controllare "come vanno le cose" e le persone) siamo tesi e in ansia, e il nostro modo di parlare lo esprime. Non siamo abituati ad esprimere in positivo quel che sentiamo (anzi a volte nemmeno a sentirlo chiaramente o a darci un nome, né ad accettarlo), per cui parlando cadiamo facilmente in automatismi controproducenti. Usiamo senza pensarci i cosiddetti "killer della comunicazione" (Gordon), che ci impediscono di condividere le nostre buone intenzioni.

Se comprendiamo che sono frutto di preoccupazione e ansia, quando li abbiamo "sulla punta della lingua" possiamo fermarci ed esprimere con autenticità quel che sentiamo in prima persona. E fare la nostra parte nel contribuire ad un clima in cui tutti si sentano presi sul serio e abbiano voglia di avere a che fare con noi, in famiglia e non.

Se ci accorgiamo, leggendo, che li usiamo: non sentiamoci in colpa. Siamo condizionati da una società diffidente, se iniziamo da oggi ad occuparci dei nostri stili comunicativi stiamo già facendo del nostro meglio, e va bene così.

Non si imparano nuovi comportamenti ad una prima lettura, si tratta di allenarci e coltivare una sensibilità per una cultura empatica, che sappia mediare tra i bisogni e i desideri di tutti i coinvolti.

E' più "spontaneo", di fronte a qualcosa che ci sorprende, arrabbiarci, e nascondere dietro alla rabbia il rifiuto e il nostro senso di impotenza di fronte all'inaspettato.

L'antidoto a questo veleno sociale è dire con semplicità (e senza pretendere di "aver ragione"!), descrivendolo:

-quel che vediamo,	("quando vedo...")
-quel che sentiamo,	("mi sento triste, confuso, imbarazzato...")
-quel che pensiamo per sentirci così e	("perché penso... credo... ho bisogno di...")
-quel che ci auguriamo di diverso da quel che percepiamo,	("e invece vorrei che...")
e chiedere le medesime cose all'altra persona.	

Elenco di seguito i "killer" della comunicazione e le mie proposte di antidoto, di "traduzione" costruttiva. Se ce ne accorgiamo in tempo, possiamo sostituirli *con frasi in prima persona, prendendoci la responsabilità del nostro sentire* e dire ciò di cui sentiamo bisogno, chiedendo all'altro di che cosa ha bisogno a sua volta.

Non sono "regole" per un ennesimo "dover essere" ma modalità di cui renderci conto, che facilmente producono malessere diffuso.

Alla lista di Gordon aggiungo un'altra modalità problematica: mettere in dubbio e rifiutare il sentire dell'altro e/o dare all'altro la colpa del proprio sentire.

Chi usa questi modi è spinto "in automatico" da propri bisogni.

Per rispondere possiamo allenare modalità costruttive, e senza alcun bisogno di difenderci:

- ascoltare e parafrasare il cuore del messaggio per esser certi di capire,
- accettare l'interpretazione dell'altro, in quanto sua, parte della sua esperienza,
- dire con precisione "al microscopio" come ci sentiamo noi stessi, parlando in prima persona e prendendocene la responsabilità, e cioè senza accusare a nostra volta l'altro di essere responsabile di come *noi* ci sentiamo.

Per riuscire a sentirci così come ci sentiamo, infatti, *aggiungiamo le nostre interpretazioni alle parole che ci vengono rivolte*. Può esser utile ricordare sempre questa nostra fondamentale libertà interpretativa, per renderci in qualche misura indipendenti da quel che ci "arriva" dagli altri.

Senza una base di rispetto reciproco la comunicazione si blocca; chiediamoci in tal caso: "Di che cosa ho bisogno, che credo di non ottenere, che mi spinge a svalutare e a disprezzare l'altro? Ho forse bisogno di sentirmi superiore, più forte? Mi racconto una storia "furba" per aver ragione a sentirmi come mi sento?"

Se invece preferiamo che l'altro non senta alcuna motivazione a continuare a parlare con

noi la scelta è ampia, possiamo:

1. dare ordini, comandare
2. minacciare, ammonire, mettere in guardia;
3. moralizzare, far prediche;
4. interrompere, offrire soluzioni, consigli, avvertimenti;
5. argomentare, persuadere con la logica, insistendo di aver ragione;
6. giudicare, criticare, biasimare;
7. ridicolizzare, etichettare, usare frasi fatte, fare apprezzamenti;
8. interpretare, analizzare, diagnosticare;
9. rassicurare, consolare;
10. indagare, investigare;
11. cambiare argomento, minimizzare, ironizzare;
12. Rifiutare il sentire dell'altro/dare all'altro la colpa del proprio sentire.

Sono tutte modalità abbastanza comuni. Se sono altri ad usarle con noi, facilmente ci sembrano spiacevoli e ci fanno passare la voglia di parlare con l'altra persona: un'esperienza che ci aiuta ad immaginare che lo siano anche per gli altri. Implicano un porsi ad un livello di superiorità ed uno svalutare l'altro e il suo sentire, e, proprio in forza di questa assunzione di superiorità, sono una forma di mancanza di riguardo, e di kontrollitis. Invece di "prendercela", possiamo sempre stupirci di queste capacità degli esseri umani di creare, con poche parole, un'atmosfera da tregenda o da comica finale. In particolare, di seguito, gli antidoti da usare nei vari casi:

1. dare ordini, comandare  
Esempio: "devi ..."

Se lo facciamo noi: a volte il nostro ruolo o una situazione di emergenza richiedono questo comportamento (ad esempio: quando i pompieri combattono l'incendio è preferibile avere qualcuno che sa cosa *deve* venir fatto e come, e nessuno perde tempo a discutere gli ordini), e si tratta di farlo in un modo che esprima fiducia e stima per gli altri. Negli altri casi ci possiamo chiedere: che cosa mi spinge a cercare di controllare cose e persone in questa maniera? Che cosa temo, altrimenti? Non mi fido degli altri? Credo che sentire la mia diffidenza li motiverà? Mi sento motivato dalla mancanza di fiducia degli altri nei miei confronti? Posso occuparmi invece direttamente della mia ansia, se non me la sento di esprimerla prendendomene la responsabilità?  
Con chi usa questi metodi con noi: valutiamo se la situazione lo richiede (stress, necessità di agire in fretta); se non è questo il caso, non prendiamo la cosa personalmente, e da questa posizione sicura parliamo di come stiamo parlando assieme, se è il caso con l'ascolto attivo: è infatti chi parla con noi in questo modo a sentire malessere, altrimenti non ne sentirebbe il bisogno. Se si tratta di modi di fare irreflessi, possiamo invece dire la nostra verità, che preferiamo fare le cose volentieri e perché siamo convinti della loro utilità, e tradurre nella nostra vita il "senso del dovere" in "senso del volere".

2. Minacciare, ammonire, mettere in guardia:  
Esempio: "guarda, se continui così ...!"

Se lo facciamo noi: evidentemente ne sentiamo il bisogno, e chi sente il bisogno di minacciare ha un problema: ha paura di non riuscire nei suoi intenti con metodi meno dispendiosi di energia. Usiamo il nostro potere per mettere in difficoltà l'altro, per intimidirlo, suggestionarlo? Gli togliamo libertà, gli facciamo paura. Non lo trattiamo da persona autonoma, ma cerchiamo di usare la forza per fargli fare quel che vogliamo noi. Se anche riusciamo nel nostro intento, la persona non farà volentieri quel che le vogliamo far fare, e il nostro rapporto personale è danneggiato dal prodursi di una sana (in quanto tende a difendere la persona che la sente) diffidenza: sa che per ottenere i nostri scopi siamo disposti a sacrificare la sua autonomia e il suo benessere. Se lo facciamo perché siamo preoccupati: possiamo parlare allora direttamente di come ci sentiamo, della

nostra preoccupazione.

Con chi usa questi metodi con noi: ricordiamoci che chi minaccia si trova in una posizione di difficoltà, che cerca di nascondere anche a se stesso; conserviamo quella autonomia che la controparte ha già perduto e, se il contesto lo permette, possiamo dire che non siamo abituati a simili modi di fare e ad aver a che fare con persone che minacciano, e che non intendiamo accettarlo. Parliamo di *come* stiamo parlando insieme, del modo in cui si sta svolgendo il nostro dialogo, *descrivendolo* come se lo osservassimo da fuori. Chiediamo chiarimenti concreti intorno alla questione specifica e a come la persona che parla con noi fa a ritenere di venir danneggiata, se noi non intendiamo fare quel che lei cerca di imporci. Riferiamoci a "realtà di primo ordine" misurabili, e a bisogni, scopi, desideri di tutti i coinvolti. Se ci pare di sentire preoccupazione, parafrasiamola e dedichiamoci, con l'ascolto attivo, a capire l'intenzione positiva dell'altro, nascosta dietro alla minaccia.

3. moralizzare, far prediche:  
Esempio: "è preciso dovere di tutti ..."

Se lo facciamo noi siamo convinti, e lo diciamo implicitamente, di aver ragione, non abbiamo dubbi, sappiamo quel che è giusto, e che l'altro non lo sa; inoltre siamo noiosi, per cui facilmente non verremo ascoltati, e siamo chiusi alla possibilità di capire come si sente l'altra persona per fare come fa, per avere quei comportamenti contro cui moralizziamo. Non solo non la trattiamo da persona autonoma e pensante, ma ci impediamo di comprenderla.

È molto rassicurante dentro di sé sentire "quel che è giusto fare", fa piacere non aver dubbi, ma non ci aiuta a raggiungere l'altro con le nostre buone intenzioni.

Con chi usa questo metodo con noi: possiamo rispondere che una bella predica non ci serve a capire quel che sta accadendo, il confronto tra due modi di vedere le cose, e passare ad un livello metacomunicativo, al parlare di come stiamo parlando insieme. Anche qui: quali sono i bisogni che stanno dietro ai comportamenti? Quali le assunzioni implicite, quali i significati che le persone coinvolte danno?

4. interrompere, offrire soluzioni, consigli, avvertimenti:  
Esempio: "fai così ..., al tuo posto io andrei ..."

Se lo facciamo noi: spesso non ce ne accorgiamo nemmeno, quando interrompiamo gli altri mentre parlano: per inquietudine, ansia? Ci pare di capire già quel che ci vogliono dire, siamo impazienti di dire la nostra? Il contrario dell'ascolto attivo! Osserviamoci e chiediamoci: che cosa voglio evitare facendo così? E può sembrare strano che offrire soluzioni sia un problema: non ci piace risolvere i problemi? Ci piace, infatti, e ci piace risolverli con i nostri tempi e ragionandoci con la nostra testa. Per questo sentirsi offrire consigli e soluzioni può essere sgradevole, e l'altro risponderà dicendo "sì, ma ..." e gli passerà la voglia di aprirsi con noi. Chi ci parla di suoi problemi ha bisogno di qualcuno che lo ascolti, per arrivare da solo alle sue soluzioni, riflettendo con noi, coi suoi tempi. Possiamo allora passare all'ascolto attivo, al parafrasare quel che ci sta dicendo, per dargli una mano a svolgere il filo dei *suoi* pensieri e ragionamenti, non interrompendolo con i nostri.

Con chi usa questo metodo con noi: diciamo tranquillamente "lasciami finire la frase, non aver fretta", senza prendercela: il nervosismo dell'altro ha a che fare con la sua vita, non con la nostra; di fronte a consigli non richiesti possiamo dire semplicemente che per noi non è ancora arrivato il momento di trovare una soluzione, che ora abbiamo bisogno di riflettere a voce alta, per trovarla noi con i nostri tempi. Che abbiamo bisogno di esser ascoltati, che già questo è un aiuto, di cui siamo grati.

5. argomentare, convincere, persuadere con la logica, insistere:  
Esempio: "guarda, ti spiego ..., le cose stanno così ..."

Se lo facciamo noi: fermiamoci e chiediamoci: che cosa, dentro di me, mi fa sentire il bisogno di insistere, di argomentare, di persuadere? Davvero è così terribile se l'altro non condivide quel che credo, o non mi capisce, come ritengo? Che cosa mi impedisce di

limitarmi a *descrivere* quel che credo sia giusto per me, senza insistere che debba esserlo anche per l'altro? Se continuiamo con questa modalità comunichiamo all'altro di essere certi che il nostro modo di vedere le cose sia l'unico valido, probabilmente abbiamo bisogno delle nostre certezze. Siamo didattici e ci sentiamo superiori. Le nostre cognizioni valgono di più del sentire dell'altro, per noi. Come farà ad aver voglia di continuare a parlare con noi?

Con chi usa questo metodo con noi: parliamo di come stiamo parlando insieme, descriviamo quel che viviamo, quel che sentiamo, il nostro bisogno di uno scambio alla pari. Possiamo dire che non abbiamo alcun desiderio di venir persuasi. Che non ci interessa "chi ha ragione", ma capire che cosa in concreto si vuole raggiungere.

6. giudicare, criticare, biasimare: Esempio: "Sbagli a fare così ..."
--

Se lo facciamo noi: fermiamoci e valutiamo, sulla base di tutto quel che abbiamo letto fino a qui: quali sono i miei desideri e bisogni rispetto alla situazione? Che cosa voglio di diverso da quel che vedo? Sulla base di quali significati, convinzioni e assunzioni implicite sto giudicando? Mi interessa il punto di vista dell'altro? Se non mi interessa, come faccio a credere che all'altro interessi il mio? Se continuiamo così comunichiamo all'altro che non ci interessa il suo sentire né comprendere le sue intenzioni. Alla lunga è distruttivo del rapporto personale.

Con chi usa questo metodo con noi: cerchiamo di capire il contenuto in termini di informazione intorno al punto di vista dell'altro, la sua frustrazione, quel che vuole ottenere con queste critiche; parliamo di come stiamo parlando insieme; chiediamogli che cosa in concreto vuole ottenere da noi. Se è il caso, diciamo come ci sentiamo; e chiediamo all'altro come si sente. A volte invece: lasciamo che "si sfoghi", non prendiamola sul personale. Proponiamo di riparlarne con più calma in un altro momento, per prendere decisioni pratiche in modo sereno.

7. ridicolizzare, etichettare, fare ironia o sarcasmi, usare frasi fatte: Esempio: "E brava, per fortuna che ci sei tu a spiegarci come va il mondo! ..."
--

Se lo facciamo noi: smettiamo subito. Ridicolizzare e umiliare l'altro produce una ferita difficile da rimarginare, si crea risentimento e il rapporto personale si danneggia. Facendo così ci prendiamo gioco dell'altro, lo trattiamo dall'alto in basso, gli imponiamo le nostre interpretazioni ed etichette. Ci prendiamo la libertà di far dello spirito, dell'ironia, diamo a intendere di sentirci superiori. Chiediamoci: che cosa, dentro di me, mi fa sentire il bisogno di far così? Mi sento più sicuro? "Devo" dominare? Davvero devo? Che cosa ci guadagno?

Con chi usa questo metodo con noi: ricordiamoci che chi fa così ne sente in qualche modo il bisogno; questi metodi non hanno a che fare con noi, ma con chi li usa. Non è obbligatorio prendersela, né soffrire, se non ce la prendiamo sul personale. Possiamo far notare che ci siamo accorti che l'altro ci ridicolizza e usa etichette e frasi fatte, e che non ci pare serva a nulla. Chiediamo chiarimenti rispetto alle questioni concrete, se ce ne sono.

Se questi modi vengono usati di fronte ad altri, i casi sono due: far notare, che sono modalità svalutanti ed offensive, non adatte ad uno scambio tra persone che si rispettano, oppure, e forse spesso è meglio, alleggerire la situazione ridendo anche noi degli "scherzi" e delle etichette, e sentirci invitati a rispondere sullo stesso piano. Ma attenzione al clima che si crea: staremo tutti in guardia. Forse ne possiamo parlare. E se gli altri lo facessero solo nel goffo tentativo di "essere simpatici"? Rischiamo di passare per persone "senza senso dell'umorismo". Nel dubbio, chiediamo: "era una battuta? Devo ridere?" E ridiamo facendolo.

Tuttavia: è liberatorio accorgerci che la vita è tragicomica: quello che all'"io" sembra una tragedia, per l'altro, che non ci soffre, è una commedia: all'altro le mie preoccupazioni possono sembrare comiche, e a me le sue. Sono spettatore o bersaglio? Dipende dalla posizione della mia faccia rispetto alla torta che è stata lanciata. Spostarmi o cambiare significati, e ridere di cuore?

8. interpretare, analizzare, diagnosticare:

Esempio: "lo fai perché da piccolo ..., e senza rendertene conto ..., credi di ..., ma invece intendi ..."

Se lo facciamo noi: se ce ne accorgiamo in tempo: smettiamo subito. L'altro si sente analizzato come un insetto, ed è spiacevole; gli comunichiamo di sapere meglio di lui come si sente e perché si sente così, e sulla base magari di letture scientifiche. Chiediamoci invece: che cosa, dentro di me, mi fa sentire il bisogno di far così? Mi sento più sicuro? "Devo" dominare la situazione? Controllarla con concetti? Mi mette così in ansia lasciare che l'altro sia come è e ascoltarlo e basta? Vorrei dare una mano, almeno con buone definizioni e teorie? \_

Con chi usa questo metodo con noi: anche qui, ricordiamoci che chi fa così ne sente il bisogno; possiamo descrivergli quel che notiamo, e che non abbiamo voglia di farci analizzare. Possiamo spostare lo scambio al livello di quel che ognuno sente adesso, al momento: desideri, scopi, bisogni.

9. rassicurare, consolare:

Esempio: "Dai, ... non prendertela ..., vedrai che andrà tutto bene"

Se lo facciamo noi: può sembrare strano che il consolare sia un killer della comunicazione. Ma pensiamoci un attimo: con chi lo facciamo di solito? Col bambino che si è sbucciato il ginocchio. Implica cioè la superiorità di chi lo fa. Lo facciamo per sentirci superiori? O davvero la persona in questo momento ha bisogno di rassicurazione? Chi ne ha bisogno? Possiamo esprimere direttamente il *nostro augurarsi* "che tutto vada bene"? Con chi usa questo metodo con noi: se non sentiamo bisogno di rassicurazioni, diciamolo; ci può far piacere a volte venir consolati o rassicurati (dal medico, ad esempio: in tal caso la sua superiorità è professionale, non ci disturba). Possiamo dirlo, e aggiungere se in questa situazione particolare è questo il caso, o no. E dire di che cosa abbiamo bisogno invece, ad esempio: di venir ascoltati e presi sul serio.

10. indagare, investigare:

"A che ora esattamente è successo? E in particolare dici che hai visto ... e poi ..."

Se lo facciamo noi: in questo modo ci prendiamo la libertà di cercare di far dire all'altro di più di quel che volontariamente ci confida. Facciamo pressione, cerchiamo di forzarlo. Non rispettiamo la sua riservatezza. Gli passerà la voglia di parlare con noi. Chiediamoci: che cosa, in me, ne ha bisogno? Se sentiamo il bisogno di capire bene quel che è accaduto, o di dimostrare interesse: diciamolo direttamente, senza interrogatori.

Con chi usa questo metodo con noi: a meno che non si tratti di scambiarsi informazioni chiare e specifiche, spieghiamo che non sentiamo il bisogno di parlarne e passiamo alla modalità metacomunicativa, esprimendo la nostra sensazione che l'altro stia indagando. Chiediamo quali sono i suoi bisogni al riguardo: forse cerca rassicurazioni? Vuole capirci? Che cosa vuole raggiungere in concreto? Diciamo come ci sentiamo. Chiediamo all'altro come si sente.

11. cambiare argomento, minimizzare, ignorare:

Esempio: "Dai, lascia perdere, piuttosto che cosa fai a Natale?" O fare altro, scrivere sms, rispondere al telefono invece di ascoltare chi ci parla.

Se lo facciamo noi: in una serata fra amici non si fa alcun danno a cambiare argomento, se si nota che qualcuno si sente a disagio, ma svalutiamo quel che l'altro ci sta dicendo, se si tratta di un dialogo di una qualche serietà. Ci prendiamo la libertà di ignorare l'altro. Chiediamoci: che cosa, in me, ne ha bisogno? Voglio "controllare" la situazione? Che cosa voglio evitare?

Con chi usa questo metodo con noi: rendiamoci conto che chi fa così ne sente il bisogno,

che ciò non ha a che fare con noi personalmente, ma con chi sente appunto il bisogno di cambiare argomento. Anche qui: non è necessario darvi peso e soffrirne, ma, se è il caso, possiamo far notare di aver colto la mossa. Possiamo proporre di riparlare in un altro momento, se per noi è importante.

12. Rifiutare il sentire dell'altro / dare all'altro la colpa del proprio sentire  
Esempio: "No, non è così ... non puoi sentirti irritato perché avevamo deciso ..."  
Oppure: "Per colpa tua mi sento ...!"

Se lo facciamo noi: se ce ne accorgiamo in tempo chiediamoci come mai sentiamo bisogno di mettere in discussione il sentire dell'altro. Anche se dal nostro punto di vista ci pare che tutto sia chiaro, può essere che l'altro si sia aspettato qualcos'altro. E comunque, se sente delusione, ed è così franco da dircelo, è il momento di usare l'ascolto attivo, se non facciamo differenze tra il suo bisogno di star bene, nell'averne a che fare con noi, e il nostro, nell'averne a che fare con lui.

Il nostro problema può essere che, se l'altro esprime delusione o rabbia, noi ci sentiamo attaccati, come se ci dicesse "per colpa tua mi sento così": il nostro egocentrico bisogno di riconoscimento delle nostre buone intenzioni ci sta fra i piedi, ci impedisce di ascoltare davvero quel che esprime l'altro.

Se ci accorgiamo in tempo che siamo noi stessi a incolpare l'altro del nostro stato mentale, fermiamoci: sappiamo che il sentirsi in colpa, responsabili dello stato mentale negativo dell'altro, è spiacevole, e che non ha alcun senso, dato che per riuscire a sentirmi in un qualche modo devo far riferimento alle *mie* aspettative (deluse) anche verso me stessa, e alle *mie* interpretazioni della realtà. Invece di esprimermi così posso allenarmi a dire in modo diretto e chiaro come mi sento, sorpreso o confuso o irritato, senza recriminare.

Con chi usa questo metodo con noi: ricordiamoci che è l'altro a non essere in grado di sopportare il nostro punto di vista; non prendiamola sul personale e non sentiremo il bisogno di comportarci in modo aggressivo, per difendere il nostro sentire. Possiamo dire, in modo metacomunicativo: "non ho intenzione di discutere, sembra che dal tuo punto di vista tu non condivida il mio sentire, che tuttavia è come è". Se ci interessa comprendere che cosa sta accadendo, focalizziamo la nostra attenzione su *come* facciamo a vedere le cose così come le vediamo, su quali siano le assunzioni implicite, quali le interpretazioni, e quali le intenzioni, ognuno dal suo punto di vista.

Se l'altro ci dà la responsabilità del suo stato mentale tuttavia – attenzione! - non gli spiegheremo che da un punto di vista logico è impossibile: forse lo fa spinto da sofferenza, dal bisogno di sfogare il suo malessere. Con l'ascolto attivo e la parafrasi, se siamo in grado di farlo, ci prenderemo cura del suo stato, per esser certi di capirlo. Se non è il momento adatto, per noi, o a nostra volta siamo feriti da queste modalità, lo possiamo dire, senza accusare né lottare per "aver ragione", esprimendo in prima persona e sinceramente come ci sentiamo.

Tutti questi modi di fare, così quotidiani, hanno a che fare con la tendenza irriflessa a *dare per scontata la validità del nostro modo di vedere le cose*, e con la nostra paura del rifiuto dell'altro. Per cui cerchiamo di evitare di dire come ci sentiamo, non lo descriviamo affatto con l'esattezza di chi osserva al microscopio, e *come* riusciamo a sentirci così. Sentiamo disagio e lo sentirà anche l'altro, e stiamo sulla difensiva.

Per riuscire a non averne bisogno, ricordiamoci che ogni volta che sentiamo il *segnale* del malessere, per non sentire automaticamente il bisogno di difenderci e attaccare il modo più veloce è: *scegliere di non prenderla sul personale*, sospendendo le nostre interpretazioni automatiche, ad esempio. *Accettare* è l'antidoto alla Kontrollitis: accettiamo che il modo di vedere le cose dell'altro ha a che fare con lui, coi suoi bisogni e desideri. E osserviamo *come* la nostra stessa mente produca il malessere, assegnando *quali* significati a quel che vede/sente, e sulla base di quali supposizioni e credenze. Non occorre credere che siano davvero "certe".

Usciremo allo scoperto aprendo il nostro cuore solo se ci sentiamo al sicuro. Essere pacifici e non voler danneggiare non implica il lasciarsi maltrattare né accettare soprusi verbali e non. Proprio per essere e restare pacifici abbiamo bisogno di poterci rifugiare in qualsiasi momento in un posto sicuro, nel nostro cuore.

Malgrado tutto, alcuni comportamenti degli altri continueranno a darci fastidio e non riusciremo ad accettarli, né gli altri li cambieranno, e/o continueremo a sentirci incompresi e a disagio, e lo stesso accadrà per gli altri con noi; forse priorità o convinzioni appartengono a mondi estremamente diversi.

Oppure siamo stanchi e cadiamo in comportamenti automatici, meno faticosi.

A volte si tratta davvero solo di *accettare che i mondi degli altri esistono*, ed eventualmente scegliere, per sé, di non farne parte.

Accettare agitazione e dissidio può paradossalmente calmarci. Il modo di dire inglese *we agree to disagree*, "siamo d'accordo di non essere d'accordo" può stabilire una base comune, per quanto piccola, per una pausa di riflessione di accettazione minima e vicendevole del fatto banale e quotidiano che ognuno fa del suo meglio, dal suo punto di vista, per star bene, momento per momento.