



Uomini e donne, parlano la stessa lingua? Proprio per niente! Maschi e femmine hanno un proprio modo di comunicare e interpretare la realtà esterna. Ecco perché, talvolta, la comunicazione con il partner può risultare difficoltosa.

Nel 2006, ho elaborato il modello della Pentacomunicazione® con l'obiettivo di permettere a chiunque di migliorare e potenziare le proprie competenze in materia.¹ Anche se viviamo nell'era delle comunicazioni, la maggior parte delle persone si sente insoddisfatta del proprio modo di comunicare. E questo accade perché non lo si fa solo parlando, ma **anche ascoltando, stando in silenzio, con la mimica del volto, con il corpo, con le mani, in modo consapevole e non, attraverso la parte razionale ma anche quella emozionale.**

Per tutti questi motivi è lecito affermare che *saper comunicare è un'arte che si può imparare*. E per apprenderla occorre prima di tutto chiedersi: «È il mio partner che non mi capisce oppure sono io che non mi faccio capire?».

Cinque parole chiave

La Pentacomunicazione® (dal greco *pente*, «cinque») si basa sullo studio di cinque fondamentali dimensioni comunicative e psicologiche che aiuteranno a migliorare la comunicazione con l'altro sesso e non solo. Sono le cosiddette «Cinque C», dalle iniziali delle singole parole: comprensione, chiarezza, cortesia, coraggio e coscienza (vedi V&S «Le cinque C» ➔

FOTO: JAVIERREAK/VEB/DAMICRO



di **Massimo Piovano**

Si chiama **Pentacomunicazione**.
Un metodo per superare
i fraintendimenti tra le persone basato
sulla **chiarezza, onestà e capacità
di mettersi nei panni altrui**.
Particolarmente valido nel dialogo
tra uomo e donna

Le 5 C per capirsi nella coppia

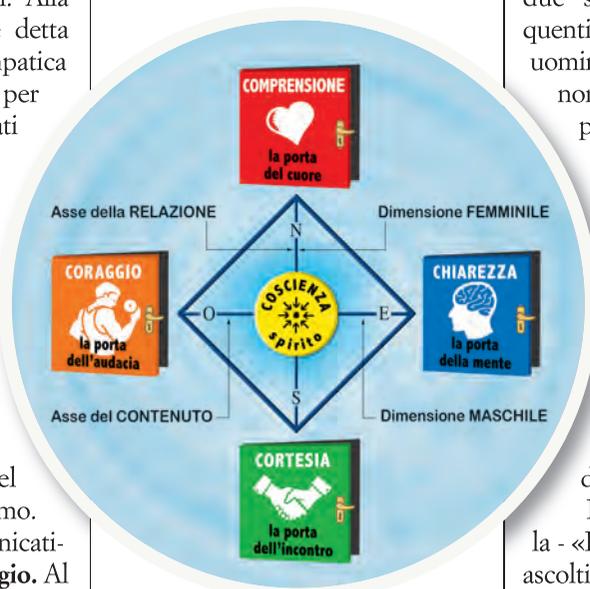
Gli uomini sono più concentrati sul contenuto della comunicazione; mentre le donne pongono maggiore attenzione alla dolcezza e ai sentimenti

del parlare sano», n. di febbraio 2007). Analizziamole in breve e vediamo come applicarle per migliorare le proprie relazioni interpersonali.

La **comprensione** è la capacità di sentire le esigenze altrui. Alla sua massima espressione è detta «empatia»; una persona empatica si mette nei panni dell'altro per coglierne i pensieri e gli stati d'animo. Per **chiarezza** s'intende essere ordinati in ciò che si dice e usare un linguaggio semplice che si adatti al proprio interlocutore. La terza caratteristica di una comunicazione efficace è la **cortesìa**, che consiste nel rispetto delle forme di educazione altrui, senza scadere nel conformismo o nel formalismo. La quarta dimensione comunicativa è rappresentata dal **coraggio**. Al suo massimo livello coincide con l'assertività, che significa avere forza, carisma e determinazione, senza però essere autoritari, minacciosi o arroganti. Infine, l'ultima dimensione è rappresentata dalla **coscienza**, ovvero la nostra forza morale, correttezza e onestà.

Trasmettere «sentimenti» e «informazioni»

Come abbiamo detto, pur usando le stesse parole, è raro che uomini e donne vogliano dire la stessa cosa. E questo è dovuto in particola-



re al fatto che ciascuno dei due sessi ha una dimensione comunicativa dominante.

Gli **uomini**, in genere, pongono molta attenzione alla sostanza e alla concretezza delle cose. La loro comunicazione è orientata a ottenere dati e informazioni per comprendere il contenuto di ciò che si sta dicendo («che cosa mi stai dicendo?»). Nella struttura della Pentacomunicazione® (vedi box), **la dimensione «maschile» della comunicazione è posta in orizzontale ed è il risultato della congiunzione fra la «chiarezza» e il «coraggio».**

Le **donne**, al contrario, pongono molta più attenzione alla dolcezza, all'estetica e alle relazioni interpersonali. La loro comunicazione è orientata ai sentimenti, alle emozioni e all'aspetto relazionale del messaggio («come mi stai comunicando?»). Per il modello della Pentacomunicazione®, la dimensione «femminile» della comunicazione è posta in verticale ed è il risultato della congiunzione

fra la «comprensione» e la «cortesìa» (vedi box).

Lui davanti alle richieste di lei

Ecco ora, a titolo esemplificativo, due situazioni abbastanza frequenti che le donne imputano agli uomini: «Ho la sensazione che non mi ascolti mai». «Voglio più romanticismo».

L'errore più comune commesso dagli uomini è interpretare queste affermazioni dal proprio punto di vista, ovvero dall'asse orizzontale (chiarezza e coraggio). Ma, così facendo, il messaggio loro rivolto è molto difficile da comprendere, poiché privo di «contenuto».

Infatti, nella prima lamentela - «Ho la sensazione che non mi ascolti mai» - l'avverbio *mai* potrebbe venire preso alla lettera e quindi fare reagire in questo modo: «Non è vero che non ti ascolto *mai*, è solo che mi parli sempre mentre ho da fare...».

Nella seconda lagnanza - «Voglio più romanticismo» - l'uomo potrebbe invece interpretare la parola *più* come una sorta di incapacità a trasmettere il proprio amore e per questo potrebbe ribattere in modo stizzito: «Sei sempre pronta a lamentarti... Ma che cosa devo fare ancora per trasmetterti i miei sentimenti?».

Cari uomini, dovete tenere a mente che una lamentela da parte della vostra compagna non è quasi mai rivolta all'asse del contenuto (chiarezza e coraggio), **ma quasi sempre a quella della relazione (comprensione e cortesìa). Ciò che davvero vi vuole trasmettere è la frustrazione che prova in quel momento.** Ma c'è dell'altro: dietro alla domanda si nasconde quasi sempre un **presupposto** (ovvero un pensiero dato per vero). Per questo motivo, se desiderate rista-



FOTOLIA/DETAILBLICK



COME FARE

Quelli che vorrebbero dire...

Ecco altri esempi per migliorare le vostre comunicazioni interpersonali ricordandovi, però, che non esistono «facili ricette» o, ancora peggio, «cliché prestabiliti» per interagire con gli altri; ma semplicemente delle strategie che devono essere adottate a seconda della persona e del contesto di riferimento (per approfondire: John Gray, *Gli uomini vengono da Marte e le donne da Venere*, Sonzogno, pp. 280, € 6)

CIÒ CHE DICONO LE DONNE	COME REAGISCONO GLI UOMINI (SE SI FOCALIZZANO SOLO SUL CONTENUTO DEL MESSAGGIO)	CIÒ CHE VOLEVANO DIRE LE DONNE (MESSAGGIO SOTTINTESO)	COME DOVREBBERO REAGIRE GLI UOMINI ALLE RICHIESTE DI LEI
✓ «Non usciamo mai!».	✓ «Non è vero. Siamo usciti sabato scorso!». Contraddire l'altro è una forma che viola la dimensione della «cortesia» e dimostra poca «comprensione».	✓ «Vorrei che uscissimo e facessimo qualcosa insieme. Mi piace stare con te. Ti va di portarmi fuori a cena? È da un po' di tempo che non stiamo da soli!».	✓ Esempio di risposta: «Anch'io ho voglia di stare un po' solo con te. Questa sera, però, sono proprio esausto, ma domani possiamo trascorrere una bella serata assieme. Che ne dici di andare a cenare nel nostro ristorante preferito?». Questo messaggio dimostra «comprensione», ma anche assertività; in quanto si sono affermati i propri bisogni («oggi sono proprio esausto»).
✓ Riferito al suo lavoro: «Nulla va per il verso giusto!».	✓ «Se il tuo lavoro non ti piace cercatene un altro!». Invece di proporre subito soluzioni, prima occorre capire e ascoltare con partecipazione gli stati d'animo altrui.	✓ «Voglio che tu sappia che amo il mio lavoro e la mia vita, ma che oggi mi sento sopraffatta dalla realtà. Voglio solo sentire che capisci le pressioni a cui sono sottoposta senza avere da te "facili" soluzioni».	✓ Esempio di replica: «Che cosa ti succede esattamente? Hai voglia di parlame?». In questo caso, la strategia proposta è quella di incominciare la conversazione con una domanda piuttosto che con un'affermazione.
✓ «Abbiamo una casa che è sempre in disordine!».	✓ «Non è vero che è sempre in disordine», oppure: «Mi stai dicendo che sono disordinato?». Ancora una volta non è contraddicendo l'altro che si ottiene rispetto e consenso.	✓ «Oggi ho voglia di rilassarmi perché sono esausta, ma la casa è in disordine e sono dispiaciuta per questo. Non so come fare!».	✓ Esempio di risposta: «È vero che la casa è in disordine, ma lavoriamo entrambi come matti. Riposiamoci e rilassiamoci un attimo e poi la rimettiamo in ordine assieme!». La soluzione proposta è sia assertiva che collaborativa e predisporrà molto meglio la relazione fra i due partner.

bilire una sana comunicazione, dovrete far leva sull'asse della relazione e sul presupposto che si cela dietro al suo messaggio. Vediamo come:

a. «Ho la sensazione che non mi ascolti mai». Il presupposto è che almeno una volta l'abbiate ascolta-

ta come desiderava lei. A questo punto, potreste replicare: «C'è stata almeno una volta in cui ti ho ascoltata come desideravi tu?». È molto probabile che la risposta sarà affermativa. Allora, potreste continuare: «Che cosa deve accadere affinché tu possa dire di esse-

re ascoltata?». Secondo la risposta ricevuta potrete ripartire verso una comunicazione migliore.

b. «Voglio più romanticismo». Anche in questo caso, il presupposto nascosto è che almeno una volta lo siate stati, quindi la domanda da rivolgere potrebbe essere ancora ➡

Rischio cancro

di **Ennio Palmesino***



L'Associazione delle Leghe Europee sul Cancro (Ecl) ha presentato a Bruxelles, in

occasione dell'ultimo Forum Europeo su Alcol e Salute (Eahf) dell'8 aprile 2011, un documento che ha gelato gli uditori presenti in sala. Per bocca di Emma Woodford, la Ecl ha sostenuto che «il consumo di bevande alcoliche, a qualunque livello, è legato a un forte aumento del rischio di cancro, soprattutto a bocca, laringe, faringe, esofago, e per la donna, del cancro al seno. Per i forti bevitori, poi si fa evidente il rischio di cancro al fegato». Inoltre, ha sostenuto la Woodford, c'è un forte legame anche fra l'alcol ingerito e l'obesità, la quale a sua volta aumenta il rischio di cancro. La Ecl, che è leader nella prevenzione del cancro in Europa, si propone quindi,



dal 2011 in poi, di diffondere queste informazioni fra tutti i membri della rete, per aumentare la consapevolezza sulla carcinogenicità delle bevande alcoliche, e di coinvolgere anche esponenti politici e della pubblica opinione, per esempio attivando il gruppo dei parlamentari europei contro il cancro, partecipando attivamente alla campagna attualmente in corso in Europa per l'inserimento nelle etichette delle bevande alcoliche di avvertimenti sulla salute, promuovendo stili di vita salutari all'interno del Piano d'azione europeo contro il cancro 2010-2013, e lavorando con chiunque sia interessato a proteggere la salute dei popoli europei, che sono i massimi consumatori al mondo di bevande alcoliche. Il sito web della Ecl è www.europeancancerleagues.org.

*Presidente del Wacat-Associazione mondiale club alcolisti in trattamento



Comprensione, chiarezza, cortesia e coraggio sono i pilastri sui quali si costruisce una comunicazione migliore, in ogni ambito. Efficaci per una coppia desiderosa di stupirsi

FOTOLIA/CETASTOCK

una volta: «Che cosa deve accadere esattamente affinché tu possa dire che io sia più romantico?».

Come avete potuto notare, la strategia proposta dalla Pentacomunicazione® è quella di spostare la comunicazione dal contenuto alla relazione e in questo modo sarà molto probabile ottenere risultati più vantaggiosi per il vostro rapporto di coppia.

Lei davanti al silenzio di lui

Una delle maggiori differenze esistenti tra uomini e donne è il modo di affrontare lo stress. Quando un uomo è turbato per qualcosa, non parla quasi mai di ciò che lo preoccupa. Si rifugia dentro se stesso per riflettere sul problema ed esaminarlo da ogni angolazione alla ricerca della soluzione. Una volta trovata, si sente molto sollevato ed è pronto a riprendere la comunicazione. Se fallisce, allora cerca qualcosa che gli permetta di dimenticare i problemi, come leggere il giornale o impegnarsi in un'attività ricreativa. Viceversa, quando una donna è turbata o stressata, trova sollievo parlando e confrontandosi con un'amica della quale si fida. Ecco perché le donne amano, di solito, conversare telefonicamente molto più degli uomini.

Per questo motivo, la donna fraintende spesso il silenzio maschile interpretandolo come una sorta di menefreghismo nei suoi confronti. Infatti, le sole occasioni in cui lei sceglie il silenzio sono quelle in cui ciò che ha da dire è troppo doloroso o quando non vuole parlare con un uomo perché non si fida più di lui e non vuole averci più niente a che fare.

Care donne, ricordatevi che **quando il vostro compagno si chiude in se stesso non si sta opponendo a voi, ma ha semplicemente bisogno dei suoi spazi.** Per questo motivo, se desiderate ristabilire una sana comunicazione con lui, dovete rispettare il suo silenzio e applicare questi semplici consigli.

* Non criticate il suo bisogno di solitudine.

* Anche se vi viene voglia di offrirgli il vostro aiuto trattenetevi, poiché un aiuto non richiesto non è quasi mai apprezzato da un uomo.

* Non continuate a interrogarlo sul suo stato d'animo con domande del tipo: «Che cosa hai oggi? Ti vedo strano», perché non farete altro che peggiorare la situazione.

* Infine, non preoccupatevi e non dispiacetevi per lui, ma vivete quel silenzio come una sua necessità psicologica.

