

COMUNICARE

Comunicare è molto più che parlare: significa entrare in contatto, stabilire una relazione, **mettere in comune** con qualcuno ciò che pensiamo e sentiamo. Ci sono persone a cui riesce facile e altre che preferirebbero tenersi tutto per sé; ci sono situazioni che rendono timida anche la persona più estroversa, o il contrario. Ma soprattutto, ognuno ha il proprio modo di esprimersi e di comunicare.

Marcello è un gran chiacchierone, e con le **parole** dà il meglio di sé. Se deve dirti qualcosa, preferisce farlo guardandoti negli occhi. A volte si fa trascinare dalla foga del discorso ed esagera, non lascia spazio agli altri e magari si dimentica di ascoltare...

Selima invece è timida. Quando deve dirti qualcosa, preferisce **scrivere**: lunghi messaggi sulla chat, ma anche lettere, come si faceva un tempo. Dice che così non prova imbarazzo e ha il tempo di riflettere su ciò che comunica. Certo, vedersi in faccia è un'altra cosa...

Ci sono poi quelli (e quelle) di poche parole, come Paolo, che riassumono quello che gli passa per la testa in un **gesto** o un'**espressione** del volto. Certo, non sempre è facile capirli. Qualche spiegazione in più aiuterebbe.

Anche Valentina è un tipo così: se alla mattina arriva dritta dritta, camminando veloce, vuol dire che è allegra. Se strascica i piedi e guarda in basso, giornata nera! Perché? Che cos'è successo? Lei si limita ad alzare gli occhi.

Già, perché parlare delle cose che provocano **dolore o disagio** è molto difficile. Eppure, quando lo facciamo, ci sentiamo meglio. Infatti per rendere comprensibili a qualcun altro i pensieri che si aggrovigliano nella nostra mente, dobbiamo per forza districarli; e così a poco a poco facciamo chiarezza anche per noi stessi.

Come abbiamo visto, si può comunicare in mille modi: attraverso gli atteggiamenti, le parole, le chat, i gesti, il modo di vestire o di mangiare eccetera. Alcune persone scelgono di esprimere il proprio pensiero o le proprie emozioni in un modo speciale: attraverso la pittura, la scultura, la danza, il cinema, la scrittura, la musica... Ci sono quadri, libri, canzoni che ci mettono in contatto con persone lontane nel tempo e nello spazio. Perché anche **l'arte è una forma di comunicazione**, e ogni artista sperimenta un linguaggio tutto suo per raggiungere gli altri.

Proprio come fa ciascuno di noi quando cerca dentro di sé il modo giusto per dire le cose più difficili: "Non ci riesco"; "Scusa, ho sbagliato"; "Mi piaci moltissimo".

