

# “Migliorare il clima interno e la comunicazione nel Club”

*Di Paola Bovo S.-I. ACAT Grosseto Nord*

Ogni volta che si svolge una scuola alcolologica non sai mai quante persone troverai: anche se è richiesta l'iscrizione anticipata, c'è sempre la possibilità, fino all'ultimo, di poter partecipare.

Trovi sempre un clima di accoglienza: persone appena entrate nei Club, i veterani, facce nuove o da tempo non viste.

La partecipazione numerica ai due pomeriggi non è stata alta (si potrebbe essere sempre di più!), lo è stato però il coinvolgimento umano ed emotivo infondendo una forte soddisfazione.

Le abilità di vita (life skill) sono 10 ma il corso si occupava di quelle relative alla Comunicazione Efficace (ascolto attivo, comunicare cose piacevoli, fare richieste positive, comunicare cose negative/spiacevoli) e al Problem Solving (metodo per trovare la risoluzione a un problema) che sono state le nostre guide.



I temi della scuola sono stati ben introdotti dal servitore-insegnante Andrea Solimeno ma soprattutto sono stati presenti, di fatto, nello svolgimento di tutto il corso attraverso un'atmosfera serena e tranquilla.

Si sa che il clima di una situazione lo si coglie dal NON verbale e da tanti altri piccoli dettagli, così durante il corso abbiamo potuto verificare, attraverso l'esperienza, le difficoltà, le possibilità e le potenzialità di una comunicazione efficace.

La mia convinzione esperienziale è che la priorità di tutte le abilità è l'ASCOLTO ATTIVO, poi viene tutto il resto. Solo chi si sente accolto, accettato, rispettato e ASCOLTATO davvero può aprire il proprio animo e parlare. E se c'è questo, ho notato con quanta facilità, anche per i partecipanti la prima volta, è possibile parlare di sé e della propria storia.

Poche parole ma che partono dal cuore e arrivano al cuore. E allora mentre l'altro mi parla:

- 1) Lo guardo negli occhi;
- 2) Mando dei segnali che lo sto ascoltando, come con dei cenni del capo;
- 3) Faccio domande se servono chiarimenti.

E' un metodo di “igiene mentale”: chiaro, semplice, applicabile. Se impariamo con costanza e perseveranza, ci aiuta ad avere una mente più lucida, sgombra da congetture, pregiudizi, ecc.

Il corso mi ha rinforzato nel credere che:

1. Si può imparare a comunicare meglio, continuamente e sempre!
2. Ci sono regole e un vademecum da rispettare (i 3 punti sopra, per esempio)
3. Come con una lingua straniera bisogna fare lezioni/ripetizioni/esercizi;

Il CLUB è luogo di elezione per applicare le “abilità di vita” ma poi bisogna passare all'esterno se vogliamo “contaminare” la Comunità, in primis la nostra stessa famiglia; impariamo sempre più a dare importanza alle emozioni, al “come mi sento” e all'espressione di ciò (sia nelle cose piacevoli sia in quelle spiacevoli); -inoltre, impegnandoci in questo, siamo attivi e partecipi.

Grosseto 29 e 30 settembre 2016