

## Comunicazione nei gruppi

**“La comunicazione nei gruppi: cosa ci diciamo nelle nostre riunioni è davvero quello che serve, sia a chi lo dice che agli altri? E ce lo diciamo nel modo giusto? Se no, cosa si dovrebbe comunicare invece, e come?”**

\*\*\*\*\*

### **Alcuni pensieri espressi da singoli componenti del Gruppo e condivisi da tutti.**

#### *Maria*

Non sempre, durante la riunione, ciò che ascolto mi sembra interessante perché a volte è ridotto alle varie “peripezie” che qualche figlio o figlia ha. Questo modo è stato adottato anche da me invece di raccontare le mie emozioni, le mie attenzioni sono tutte rivolte al figlio come al solito. A volte ho tante cose da raccontare e trovare un equilibrio tra i fatti e le emozioni mi è difficile.

#### *Paola*

Non mi soffermerò su cosa dire e come all'interno del gruppo, ma...su come ascoltare:  
ascoltare e guardare chi parla,  
sentire l'emozione che traspare fra le parole e i gesti,  
far entrare tutto ciò dentro,  
invitare con lo sguardo e aspettare tutto ciò che può essere esternato,  
far entrare nel nostro profondo e aspettare che qualcosa da dire venga fuori naturalmente, frutto più di quello che si sente in quel momento,  
ascoltare quello che si sente!  
Questo modo, quando riesce, porta ricchezza al gruppo.  
Le relazioni e le combinazioni di relazione che si stabiliscono sono infinite ed è la fonte che facilita il cambiamento di tutti i componenti del gruppo!

#### *Gianni*

Per contribuire al tema da dibattere attribuirei una significativa importanza all'ascolto.  
L'ascolto fa bene alla persona che parla di se e per se (delle proprie esperienze, delle proprie sensazioni della settimana) e deve essere motivo di effettiva attenzione da parte degli altri, consapevoli di ottenere lo stesso riguardo allorché saranno loro a comunicare quello che avranno da dire.  
Il dialogo, il dibattito forse dovrebbe avere una importanza secondaria. Le risposte a volte non sono richieste e in taluni casi chi parla le trova da solo nel momento in cui si confida ed esprime agli altri i propri intimi ragionamenti, anche quelli difficili da tirar fuori.  
Un fatto è certo e capita spesso nel nostro Gruppo: mi riferisco a quella sensazione di empatia, gratificazione che senti quando alla fine di un incontro, per una serie di motivi, i più diversi, difficili anche da descrivere, si crea quell'atmosfera di intimità e di vicendevole partecipazione.

Alla base c'è l'ascolto, quello vero, sentito, fra amici.