

INDICE

| | |
|--|--------|
| Introduzione | pag. 5 |
| 1. Saper comunicare | » 9 |
| Che cosa intendiamo quando parliamo di comunicazione? | » 9 |
| Struttura della comunicazione | » 10 |
| I segreti della comunicazione non verbale | » 22 |
| 2. L'ascolto | » 35 |
| Cos'è l'ascolto? | » 35 |
| Che differenza c'è tra udire (meglio sentire) ed ascoltare? | » 35 |
| Esistono diversi modi di ascoltare? | » 37 |
| Che cos'è l'empatia? | » 51 |
| Quanto è rilevante l'empatia nell'ascolto? | » 51 |
| Come funziona l'ascolto empatico? | » 52 |
| Come si manifesta la recezione del messaggio? | » 52 |
| Tutti possono essere empatici oppure è un'esclusiva di pochi? | » 54 |

| | |
|--|------|
| Quali sono i passaggi per imparare ad ascoltare? | » 55 |
| Che benefici può dare l'ascolto empatico nella vita di tutti i giorni? | » 59 |
| L'ascolto empatico può essere utilizzato anche al lavoro? | » 64 |
| Che ruolo ha l'ascolto nella psicologia? | » 65 |
| Ascoltare significa anche conoscersi? | » 67 |
| Che ruolo gioca il silenzio nella comunicazione? | » 68 |
| Mentre nella società moderna che ruolo ha il silenzio? | » 70 |
| Possiamo parlare del rapporto tra ascolto e nuove tecnologie? | » 71 |
| Chi è maggiormente colpito da questo fenomeno? | » 72 |
| 3. Il dialogo | » 77 |
| Cosa si intende con la parola dialogo? | » 77 |
| Qual è la differenza tra un dialogo, una discussione e una conversazione? | » 77 |
| Perché la capacità di dialogare risulta essere così centrale nella società di oggi? | » 79 |
| Quanto il dialogare risulta essere rilevante per cambiare le nostre percezioni, credenze, convinzioni e illusioni? | » 80 |
| LE TRAPPOLE DELLA COMUNICAZIONE. | |
| Nessuno è immune alle «trappole della comunicazione», che possono risultare una vera e propria barriera alla capacità d'incontro e di dialogo. Ma cosa sono queste trappole? | » 81 |

QUANDO I RAPPORTI SONO A SENSO UNICO.

Nella dimensione dialogo-relazione-incontro,
a volte sembra che vi siano solo rapporti
monodirezionali dove una parte cerca gli altri,
mentre l'altro raramente ricerca me.

- Come mai si verifica questa situazione? » 83
Quale può essere un modo efficace di comunicare? » 85
Il dialogo nella coppia » 95

ASCOLTO E DIALOGO NELLA STAGIONE DELL'AMORE.

Nella fase d'innamoramento il desiderio di stare
con il partner, ascoltandosi e raccontandosi,
è sicuramente centrale, anzi lo si avverte quasi
come vitale. Come spieghiamo questa tensione
quasi totalizzante nei confronti dell'altro? » 99

IL RISCHIO DEL CONOSCO GIÀ.

Spesso nelle dinamiche di coppia si reputa
il partner come noto, già conosciuto e l'ascolto
e il dialogo sfumano. Come mai succede questo?
Come evitare che ciò accada? » 100

SITUAZIONI DI CONFLITTO.

L'interazione di vita di coppia è segnata da situazioni
di conflitto più o meno gravi. Tali situazioni spesso
bloccano il dialogo e l'ascolto. Come si possono
gestire queste situazioni ed evitare che assenza
di dialogo e ascolto magari generi ulteriori
difficoltà e incomprensioni nella coppia? » 101

4. Qualche esercizio per affinare le proprie capacità » 103

Breve bibliografia » 107