

Scrivere autentico

tratto dall'intervento di **Silvia Neonato**

Giornalista de Il Secolo XIX e Leggendaria

tratto dall'intervento di **Laura Guglielmi**

Direttore di MenteLocale.it

Donne intelligenti, colte giornaliste, brillanti relatrici. La serata trascorsa in compagnia di Laura e Silvia è stata non solo estremamente interessante, ma soprattutto una grande lezione di simpatia, intelligenza e profondità intellettuale al femminile. Il tema della lezione è "Come scrivere un testo, come sostenere un'intervista o un discorso in pubblico" ma altri argomenti si intrecciano mentre le relatrici insegnano e nel racconto si raccontano.

- **Essenziale, creativa ed autobiografica**

Questi sono gli ingredienti per comporre un testo di impatto, efficace sul lettore.

Innanzitutto, l'essenzialità. E' necessario arrivare all'essenziale, trovarlo e riportarlo con parole semplici e chiare. Rinunciare ad esprimere tutto per esporre in modo semplice pochi ed essenziali concetti.

Poi la creatività. E' opportuno trovare un punto di vista originale. Che cosa ci motiva a scrivere? Che cosa ci viene voglia di scrivere di un tale argomento, proprio di quello? Ricordare sempre la visione femminile delle cose, il proprio punto di vista femminile, intelligente. La voglia di aprire verso l'altro, la cura, l'intuito, il saper fare molte cose contemporaneamente.

Infine, la partenza autobiografica. Trovare un punto di vista originale a partire dalla propria esperienza e dalla propria conoscenza. Legare la scrittura alla propria esistenza.

- **La struttura del testo**

Possiamo suddividere il testo in tre parti principali: la parte iniziale costituita dal titolo e dalle prime righe del testo, poi c'è il corpo del testo ed infine la conclusione, che nelle comunicazioni politiche può non servire.

a. L'attacco deve essere interessante, deve colpire il lettore. Il titolo e le prime dieci righe devono stupire!

b. Il corpo del testo deve contenere non più di tre concetti principali, spiegati bene e sviscerati in tutti i loro aspetti e ben collegati tra loro dal filo logico. Tre idee chiare, interessanti ed approfondite.

c. La conclusione o chiusa finale deve essere brillante, deve consentire al lettore di portarsi a casa qualcosa.

Evitare frasi del tipo "Nell'ambito della riforma portuale..." oppure "In merito alla questione femminile...".



- **In pubblico**

Anche nella comunicazione verbale è opportuno non riportare più di tre argomenti. Tre argomenti esposti con profondità e convinzione, con passione e competenza, con ritmo. Scanditi da pause e sorrisi.

Ripetere, ribadire, riprendere il concetto più volte con esempi diversi e accentuarlo. Pensare che si sta parlando ad un pubblico che potrebbe non conoscere a fondo l'argomento. Usare le tecniche della seduzione.

- **A domanda rispondo**

Alcuni consigli pratici per affrontare un'intervista:

1. Contrattare sulle domande: decidiamo di affrontare ora questo argomento, la prossima volta ne approfondiamo altri. Le interviste a tutto campo sono un rischio, non si può sapere tutto di tutto.

2. Le idee diventano chiare e le parole efficaci, se riflessioni e discorsi si ripetono e si scrivono più volte.

3. E' difficile parlare di progetti astratti ancora da realizzare, del futuro. Più facile parlare di fatti avvenuti, concreti, specifici.

- **Adeguate ed autorevoli**

Il senso di inadeguatezza "io non ci arrivo, è più bravo lui" è una forma di perfezionismo che ci limita. Ed è al tempo stesso anche senso di onnipotenza. Bisogna invece scegliere con curiosità, freschezza ed entusiasmo.

E' esercizio fondamentale ripartire dalle origini. Sapere che le donne sono fondatrici di una autorevolezza che non bada al risparmio di cure, attenzioni, molteplicità. La donna cresce il bimbo, alleva la capra, poggia la pentola sul fuoco, coltiva, cura la casa, annaffia, semina, raccoglie. "Materno" come valore che non ci distrugga ma che ci valorizzi, rafforzi.

Le donne tendono però a non allearsi, ad attaccarsi, ad essere meno indulgenti con gli uomini che tra loro, come se fossero merci in concorrenza.

L'autorevolezza femminile si ottiene non da sola ma in gruppo.



Cavalcare la propria tigre sotto un cielo di onde...

di **Paola Toni**

Dirigente dei Servizi educativi 0-6 anni del Comune di Genova, esperta di organizzazione aziendale, marketing e comunicazione

Riflessioni intorno alla comunicazione interpersonale.

La realtà è in continuo cambiamento, un momento non è mai uguale all'altro e non sappiamo cosa può accadere. Tutte le persone sono diverse e il mondo della relazione è difficilmente catalogabile, per questo risulta così difficile capirsi e affascinante e coinvolgente è il momento dell'incontro. Ma alcune considerazioni e concetti ci possono essere utili.

La comunicazione è un processo circolare, di influenzamento reciproco e per essere efficace ha bisogno di regia e strategia, accompagnata da una grande consapevolezza di sé (controllo emotivo, risorse personali, attitudini, suggestioni, pregiudizi, aspettative, ecc.) e del proprio interlocutore (ruolo, tipo di linguaggio utilizzato, stato emozionale, ecc.).

La differenza di genere è molto alta. Le donne hanno più facilità ed interesse a conoscersi e ad incontrare/costruire una sfera di intimità profonda con gli altri. Le risposte al perché ci porterebbero lontano: prendiamolo come dato positivo, basta non pretendere che tutti debbano dare valore con la stessa intensità alle cose che pensiamo noi!!

La comunicazione efficace richiede sospensione del giudizio, disponibilità, capacità a modificare la comunicazione per l'altro. Indispensabile analizzare le proprie abitudini mentali che potrebbero oscillare tra apertura mentale (flessibilità cognitiva e di comportamento, adattabilità nel breve periodo, disponibilità emotiva, accettazione dell'altro, empatia come capacità di mettersi nei panni dell'altro e di comunicare vicinanza emotiva all'altro) o chiusura (rigidità cognitiva e nel comportamento, impenetrabilità personale, ricerca dell'altro come conferma di sé, non rendersi conto del disagio emozionale dell'interlocutore, pensare sempre di essere soggetto di diritti).

Potremmo anche accorgerci di restare ancorate tenacemente ad un proprio punto di vista o essere centrate prevalentemente sull'altro o sulla situazione oppure essere attente solo a noi stesse, ai nostri valori, ai nostri sentimenti e ai nostri obiettivi o alle nostre preoccupazioni oppure molto abili nel modificare il proprio comportamento per renderlo adeguato alle circostanze e al nostro interlocutore. Indispensabile acquisirne la consapevolezza.

Fondamentale importanza riveste l'analisi del contesto, cioè l'ambito in cui si sviluppa il processo di comunicazione, che con le sue regole visibili e invisibili, scritte non scritte, espresse e non espresse (e quindi a noi sconosciute o poco chiare), definisce il risultato della relazione, spesso in modo inaspettato alle nostre previsioni.



Goffman considera fondamentale il contesto nel definire una buona o cattiva comunicazione, adducendo significati estremi come normalità o pazzia. Un esempio chiarificatore: **“se tornando a casa anziché aprire la porta con la chiave, suono e chiedo al familiare che è venuto ad aprire se la camera che ho prenotato è pronta e a che ora mi verrà servita la cena, rischio di essere considerato pazzo.... La mia casa è vicinissima ad un hotel dove, nello stesso momento, una persona pone le stesse domande ad un direttore d'albergo e a nessuno verrà mai in mente di pensare che quella non sia una comunicazione 'giusta'”**.

Alcune scuole ci aiutano ad acquisire maggiore consapevolezza dei meccanismi della propria comunicazione e di quella degli altri. Ne cito quattro.

L'**Analisi Transazionale** (Eric Berne) codifica i comportamenti in tre ambiti:

- **Genitore** - tutti gli atteggiamenti e il comportamento appresi in età infantile che si caratterizzano con modalità “moraliste” (giudizi di valore, norme sociali, critica severa) o “protettive” (premere e preoccupazioni, cura e aiuto, amore parentale);
- **Adulto** - l'ambito razionale come elaborazione dei fatti, delle informazioni e della ricerca del comportamento adeguato;
- **Bambino** - l'ambito dell'istinto che può manifestarsi in molti modi: più “adattato” (comportamento condizionato da genitori/maestri severi), “creativo” (intuizioni, idee nuove) e “spontaneo” (curiosità, ricerca del piacere, sensazioni ed emozioni libere come rabbia, gioia, dolore, ecc.).



Un'altra modalità di analisi delle performance comportamentali e relazionali è data, secondo Berne, dall'individuazione dei giochi, quelli che giochiamo noi e quelli degli altri. Alcuni esempi: io ho ragione e tu hai torto, l'eroe/eroina ovvero devo fare tutto io, capitano sempre a me, so tutto io, ecc. ecc. Copioni, sceneggiature che riproduciamo continuamente, spesso inconsapevolmente e che pretendono/riproducono dagli/negli altri risposte che non sempre ci piacciono.

Anche la **Programmazione Neurolinguistica, PNL** (Richard e Leslie Bandler), offre una interpretazione della percezione della realtà, classificando, attraverso i cinque sensi, tre modalità differenti: visiva (grande propensione ad immaginare, vedere, colorare), uditiva (sonorità, musica, parole e poesia sono l'ambito preferito), cinestesica (usando il tatto, l'olfatto e il gusto si privilegia il contatto, l'avvicinamento fisico, il piacere dei profumi e dei sapori).

La PNL dà molto significato al linguaggio del corpo, alla postura, ai gesti, al timbro e al volume della voce e alla “congruenza” tra quanto si dice con le parole e cosa con il corpo si trasmette.

Una scuola, tutta italiana, è la **Psicosintesi** (Roberto Assagioli) che sottolinea la ricchezza dell'essere umano, affermando che non siamo una sola personalità ma una somma di molte personalità: possiamo essere timidi ma anche molto aggressivi, dolci e risolutive, paurose o coraggiose, a seconda delle situazioni, delle persone che incontriamo o degli ambienti. Tutte sono importanti ma alcune modalità sono più immediate, per effetto delle propensioni e attitudini ma soprattutto delle molte situazioni vissute che ci hanno portato ad utilizzarle e quindi a far crescere l'esperienza, altre, più nascoste, che possono essere rivitalizzate, stimolate e riutilizzate.

Il conflitto e reagire alla stereotipia

tratto dall'intervento di **Maria Rosa Torriglia**
psicologa, esperta di comunicazione e formazione

Non è detto che le donne in quanto donne vadano d'accordo. Sarebbe come pensare qualcosa di scontato. Partire con il piede giusto significa avere strategie comuni. Oggi la politica per le donne significa affrontare conflitti comuni. Sono ancora tanti, a mio parere, i comportamenti che nascondono i valori aggiunti e riproducono competitività e conflittualità.

Come le donne possono affrontare i problemi senza un modello di riferimento? Senza avere una letteratura di riferimento elementi concreti con cui dialogare da cui partire per affrontare la politica e tutte le sue tematiche?

L'obiettivo primo della politica delle donne è contenuto nella domanda: "cosa chiediamo noi donne alla politica?". Sapere rispondere è capire che con il modello maschile andremo solo a vivere il conflitto, è inutile negarlo. Mentre se il conflitto viene gestito, poi può essere anche affrontato.

Il bilancio di competenza è uno strumento utile per riappropriarsi di sé e per conoscere se stesse e gli altri. Il 'riconoscere' sé e gli altri è un arricchimento. Gestire ed affrontare il conflitto significa anche averlo riconosciuto, e individuato nel rapporto tra sé e gli altri. Con la competenza acquisita grazie al bilancio di sé ogni donna dispone di un valore utile per la politica futura.



Per non omologarsi ci sono le politiche di genere, intese come le diverse riflessioni ed azioni politiche derivanti dai due diversi ruoli sociali nei quali agiscono l'uomo e la donna. Il bilancio di genere non solo analizza e conosce le risorse proprie della donna, capace di gestire il lavoro e la casa, ma fa in modo che le azioni si realizzino con specifiche ricadute sia per le donne che per gli uomini. Le azioni da mettere in atto e i servizi utili sono sia degli uomini che delle donne.

“

**E' infatti il ruolo
che assumono
i generi nella società
ciò che interessa
e questo ruolo
non frammenta
il sistema.**

”

Le donne non sono tutte uguali. Nell'accettare la diversità mi chiedo: "In politica quale voglio che sia la donna ideale che mi rappresenta? Quale politica deve sostenere?" E ancora: "Se mi rappresenta devo riconoscerla pienamente oppure sono disposta a riconoscerla anche se non mi rappresenta totalmente?".

La politica delle donne, se pensiamo alla politica di genere è riconoscersi un obiettivo comune e occuparsi di tutta la complessità della politica e nel suo insieme .



Le parole per dirlo: voci dal corso

di **Roberta Russo**

Psicologa, presidente di Chance srl, esperta di orientamento e formazione

Il percorso di formazione "Una via per la politica" è stato aperto con una sessione di bilancio delle competenze: l'**obiettivo** di questo percorso è conoscere e riconoscere le **competenze possedute** al fine di confrontarle con quelle ritenute necessarie e analizzare il gap. La metodologia del bilancio adottata consente di rafforzare il proprio percorso personale, fatto di esperienze professionali ed extra, per orientarlo verso un'eventuale carriera politica.

Uno degli esercizi proposti nel percorso ha cercato proprio di realizzare un confronto tra il profilo delle competenze ritenute ideali e le competenze possedute. La consegna è stata: "Disegna su un foglio bianco un albero che rappresenti le competenze tecniche, specialistiche, trasversali e relazionali tipiche di un profilo politico. Motivane le funzionalità in termini di conoscenze, "saper fare e saper essere". Il "prodotto" individuale è stato illustrato da ciascuna e successivamente discusso con il gruppo al fine di produrre un albero che avesse radici comuni e potesse rappresentare l'ideale politico espresso dal gruppo stesso.

L'elemento ALBERO attrae le proiezioni dell'individuo in modo naturale perché si presta alla metafora della vita sia in una dimensione storica, sia in una dimensione personale. Pertanto è stato presentato alle partecipanti come esercizio proiettivo di desideri, necessità e vincoli in relazione al corso stesso e alla carriera politica più in generale.

Gli elementi a cui sono state date interpretazioni personali sono stati tutti gli elementi compositivi di un albero di grandi dimensioni. Radici, tronco, corteccia, tana, nodo, rami, fronde, foglie, linfa, fiori, frutti, germogli.

Tutti i disegni hanno rappresentato grandi alberi vivaci e ben posizionati sul foglio.

Volendo dare un'interpretazione generale (anche dei commenti di ciascuna) si può affermare che ognuna delle partecipanti ha visto **il ruolo della politica come elemento centrale, importante e valoriale di ciascuna: qualcosa di vivo, vivace e radicato nella storia individuale e collettiva.**



In particolare...

Le Radici

- attitudine, identità culturale, conoscenze elementari
- storia personale e collettiva
- valori individuali come lealtà moralità determinazione motivazione eticità ideali e memoria storica

Il Tronco

- conoscenze tecniche specialistiche; competenze trasversali
- aspetti vocazionali e leggerezza, valori come la centralità della persona, l'onestà, la coerenza, l'etica la creatività, la sostenibilità
- cultura formazione acquisizione delle competenze

I Rami

- competenze tecniche, competenze trasversali, condivisione e comunicazione
- leadership e management, flessibilità, capacità di mediazione, comunicatività, trasparenza, sensibilità verso i problemi collettivi, capacità di ascolto

Le Foglie e i Fiori

- concretezza
- essere stati accettati dalla "civitas"
- cultura, slancio, passione

I Frutti e i Semi

- risultati a medio termine
- realizzazione del programma politico

Il Terreno

- elemento da cui si assorbe a cui si restituisce



II PROJECT WORK

di **Paola Toni**

Dirigente dei Servizi educativi 0-6 anni del Comune di Genova, esperta di organizzazione aziendale, marketing e comunicazione

Il Project Work...

- è una applicazione pratica di un tema specifico, con obiettivi e risultati concreti, da realizzarsi in un contesto organizzativo definito;
- è un progetto individuale/professionale che deve trovare linfa e alimento dal contesto in cui nasce;
- consolida e integra tra loro conoscenze e competenze;
- richiede da parte dei formatori un vero e proprio intervento di consulenza su temi specifici.

Analizziamo il contesto

Il corso di Emily Liguria preceduto da.....

- il **bilancio di competenza** in cui vengono introdotti strumenti di riflessione individuali e personali ...e suddiviso in...
 - **informazioni sulla vita delle pubbliche amministrazioni e degli enti locali:** esperienze e competenze "vere", proposte da coloro che quotidianamente le svolgono;
 - **somministrazione di strumenti e tecniche** di promozione, marketing dei servizi e comunicazione interpersonale, politica, ecc. sviluppati da esperti e consulenti;
 - Le **lezioni di Emily**, temi ritenuti "importanti" e offerti ad un dibattito e ad un coinvolgimento più ampio.

In questo contesto si inserisce il Project Work, come momento personale, oltre che professionale: ha le sue radici nel Bilancio di Competenza e si alimenta dal corso, dalle lezioni, dall'incontro con i docenti/formatori/esperti e con le partecipanti, tutti/e portatori/trici di esperienza e competenza differente.

E' uno strumento strutturato che può avere molte rappresentazioni, si propone un modello ma deve essere poi adattato alla propria persona e al risultato del progetto.



Il PROJECT WORK è composto da un "titolo" e poi...

1. un piano strategico

- risultato che si vuole raggiungere
- obiettivi
- valori

2. un piano operativo

- analisi del contesto
- partner/sponsor/compagni di viaggio
- azioni

3. un piano di comunicazione

- analisi del contesto
- target
- strumenti di coinvolgimento

4. budget

- quanto voglio investire
- chi mi sostiene



Schema di GANTT

IL TEMPO E'
UNA VARIABILE
STRATEGICA



Monitoraggio

Momenti di verifica
e di analisi
per ri-orientare
le azioni

