

IL COMPAGNO DI CLASSE *DISPETTOSO* E L'ARTE DEL NON-COMBATTERE

Strategie di comunicazione per imparare a rendere inoffensive le prese in giro, quando arrivano.

INTRODUZIONE

C'è sempre in classe un compagno *dispettoso* che, per divertirsi alle tue spalle, **ti prende in giro con battute fastidiose e scoccianti.**

E tu? Spesso ti senti seccato, offeso, arrabbiato.

Sai benissimo però che, rispondendo a quei *dispetti* mostrandoti irritato, potrai soltanto moltiplicare le provocazioni.

Come uscirne?

Sun Tsu, un generale e filosofo cinese vissuto nel VI secolo a.C., scrisse *L'arte della guerra*, uno dei più importanti trattati di strategia militare di tutti i tempi. Nel libro si legge: "Sottomettere il *nemico* senza combattere: questa è l'**arte suprema.**"

Molte arti marziali come l'**Aikido** e lo **Judo** utilizzano tecniche di autodifesa capaci di bloccare l'avversario sfruttando la sua forza aggressiva a proprio vantaggio.

Allo stesso modo esistono tecniche verbali, chiamate **strategie di comunicazione**, capaci di rendere inoffensivo qualsiasi "attacco" verbale.

Leggendo queste poche pagine potrai rendertene conto e soprattutto apprendere facilmente l'**Arte del non-combattere.**

Perché il compagno *dispettoso* vuole farti perdere la pazienza?

Perché desidera spingerti a entrare in conflitto con lui? Perché ti provoca?

Esistono alcune cause, **scientificamente dimostrate**,

che ti aiuteranno a capire meglio le ragioni che spingono il tuo compagno a *darti fastidio*.

Le cause più frequenti delle provocazioni:

1. il compagno *dispettoso*, in realtà, è interessato a te:
il commento è solo un *goffo* tentativo di entrare in contatto con te;
2. davanti a te c'è una persona insoddisfatta e demotivata verso la scuola;
3. Il compagno è *irritato* con te e sta cercando, spesso senza rendersene conto, di *graffiarti*.

Il compagno **vuole sfidarti**.

Quando vieni *attaccato* ti senti spinto a salvare a tutti i costi la tua **autostima**.
Prendere sul serio un attacco verbale significa però **iniziare ad avere un problema**.
Significa sentirsi oppressi e agitati.

La spavalderia espressa dal tuo compagno, spesso non è che una maschera per nascondere, purtroppo, una difficoltà.

La situazione quindi deve farti **tenerezza e compassione** .

Non sei obbligato a dimostrare al compagno che sta sbagliando.

E non devi nemmeno *farti grande* per difendere la tua autostima.

Puoi semplicemente affrontare la situazione con **leggerezza e comprensione**, avendo chiari i motivi nascosti del compagno.

Dimostragli unicamente che con te *non attacca*.

Non permettergli di farti perdere il controllo:

ogni tua reazione irritata sarebbe per lui *un successo*.

Nel momento che il tuo compagno si accorge di averti colpito, *si sente appagato*.

Per il compagno non c'è "sconfitta" peggiore del rendersi conto che **non ti sei trasformato in una vittima**.

La via d'uscita più semplice e più sicura per evitare la trappola della provocazione è quindi, con intelligenza e astuzia, quella di **non combattere**.

PRIMA STRATEGIA: IL SILENZIO

Devi per forza rispondere quando qualcuno ti fa una battuta *sciocca*?

È davvero necessaria una tua reazione? **No.**

Per quale motivo scontrarti a tutti i costi con il compagno?

Non rischi di sprecare inutilmente tempo ed energie?

Tacere è una strategia incredibilmente facile da utilizzare.

Non ci devi nemmeno pensare: viene da sé.

L'unica cosa da fare è tenere la bocca chiusa. **Non dire niente.**

È un tacere carico di enorme potere.

Un silenzio voluto, intenzionale: non dare al compagno la soddisfazione di rispondergli.

Il **silenzio intenzionale** ha dietro di sé una decisione importante:

non degnare della minima attenzione i commenti *impertinenti* altrui.

Quello che dice il compagno *dispettoso* non sono che chiacchiere.

Ti viene proposto uno "scontro". Tu, però, non sei obbligato a subirlo.

Puoi semplicemente non accettare *l'invito*.

Il rimanere in silenzio non ti dispiacerà, anzi: sarai felice di essere rimasto zitto.

Fondamentale è non dare l'impressione di non sapere cosa dire.

Evita di mangiarti le unghie o di morderti il labbro inferiore:

rimani invece **impassibile** spostando la tua attenzione altrove.

VARIANTE: IL SILENZIO VIVACE

Se rimanere soltanto in silenzio ti potrà sembrare noioso, potrai tacere con una certa vivacità, utilizzando la **mimica e la gestualità**.

Esprimerti con un **silenzio vivace** non deve servire a impressionare il compagno, ma a procurarti esclusivamente benevolo divertimento!

Scegli un'espressione che accompagni il silenzio.

Esempi:

- fai un'espressione stupita;
- fai un cenno con la testa come per salutarlo;
- fai una faccia triste;
- scuoti il capo;
- guardalo con espressione neutra, senza mostrare alcuna emozione;
- ...

SECONDA STRATEGIA: IL COMMENTO BISILLABICO

Di fronte ad attacchi verbali, preferiresti far sentire la tua voce?
Vorresti ribattere, ma sempre evitando di dare soddisfazione al compagno?
Puoi usare in tal caso una strategia basata **sull'uso di sole due sillabe:**
il commento bisillabico.

Semplici esclamazioni di stupore, niente di più, capaci tuttavia di esprimere una **profonda saggezza**: la capacità di non farti coinvolgere dalle *sciocchezze* altrui. Non puoi cambiare la testa del tuo compagno; non puoi insegnargli qualcosa; non puoi dargli il buon esempio; l'unica cosa che puoi fare è rilassarti e rispondere con due sillabe: **“Ma dai?!”** esprimendo in questo modo un commento personale, **una riflessione ad alta voce**, sulla situazione inaspettata: con il “Ma dai?!” non esprimerai il tuo dispiacere per l'offesa ricevuta (*“Ma come si permette!”*), bensì il tuo dispiacere per la scarsa sensibilità espressa dal tuo compagno (*“Ahimè, è così scortese!”*).

Capirai quanto sia facile smontare un commento dispettoso, e proverai calma e disinteresse.

Altri esempi di commenti bisillabici:

- “Aha?!”
- “Però!”
- “Ah sì?!”
- “Eh be’!”
- “Ma no!”

TERZA STRATEGIA: LA CONTRODOMANDA

Qualcuno si rivolge a te con una battuta *dispettosa*. Basta un attimo e ... ti senti offeso. Come rispondere senza cadere nella *trappola*?

Usando la **controdomanda**.

La controdomanda è una **strategia** che ti permette di rispondere a un commento dispettoso senza accettare lo scontro verbale.

Devi semplicemente estrarre dalla battuta *dispettosa* le parole che ti hanno colpito e poi domandarne l'esatto significato.

Un esempio. Battuta: “Hai fatto una figura da fesso!”

Controdomanda: “Che cosa intendi per *figura da fesso*?”

Importante: metti da parte l'irritazione e mantieni l'autocontrollo!
Poni la domanda con calma, mostrandoti davvero interessato a capire il senso di quelle precise parole.

Se il tuo compagno dovesse insistere con le battute *dispettose* esprimi chiaramente cosa stai provando con domande di questo tipo:

- "La tua battuta mi ha ferito. Vorrei sapere cosa ti ha portato a dire una cosa simile."
- "Cosa vuoi chiaramente? Cos'è che ti dà fastidio?"

La controd domanda punta sulla **comunicazione** e non sul confronto.
Stai dimostrando al tuo compagno di **essere una persona libera**, così libera da non sentirti costretto ad accettare il suo tentativo di spingerti allo "scontro". Nel cercare il dialogo **ti dimostrerai decisamente migliore!**

QUARTA STRATEGIA: CAMBIO DI DISCORSO

Sfrutta il potere dell'**umorismo**. Libera il tuo lato più pazzo.

Davanti a una presa in giro la reazione più bella è ... riderci sopra!

Non esiste nessuna legge che ti obblighi ad ascoltarlo e a rispondergli.

Se lo fai, è solo **per abitudine**. Quando ti trovi di fronte a un'osservazione irritante, **cambia semplicemente discorso!**

Dimostra chiaramente di **non aver subito alcun colpo** e libera la tua fantasia, senza però far capire al compagno *dispettoso* che la tua risposta **senza senso** è in realtà una strategia.

L'argomento può essere ciò che ti passa per la testa in quel momento.

Alcuni esempi di **cambio di discorso**, così, tanto per regolarti:

- "Questa stagione è la mia preferita!"
- "Non sono mai andato in America!"
- "Io preferisco la pallavolo!"
- "A me non piacciono le fragole!"
- "Ultimamente le articolazioni delle mie dita fanno uno strano schiocco. Vuoi sentire? Cosa sarà?"
- ecc.

Se il tuo compagno insiste e ti chiede: "Cosa fai? Cambi discorso?"

La soluzione più semplice è rispondere: "Sì". Punto.

Riduzione, rielaborazione e adattamento del libro di Barbara Berckhan:

Piccolo manuale di autodifesa verbale, Feltrinelli a cura del Prof. *Walter Galli*