



Giovanni Ottaviani

LO ZEN E L'ARTE DELLA COMUNICAZIONE



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Giovanni Ottaviani



LO ZEN
e
L'ARTE DELLA
COMUNICAZIONE

Seconda edizione

Indice

Introduzione	7
Comunicazione Zen	11
L'arte	13
Le emozioni	19
Il corpo	27
I movimenti e la gestualità	31
Essere sensuali	45
La meditazione	49
Lo sguardo	79
Il sorriso	85
Giardino zen	99
La pronuncia	103
Parlare con il diaframma	107
L'entusiasmo	109
La creatività	111
Le parole adatte	115
La comprensione	129
La fiducia in se stessi	137
Essere a proprio agio	151
La soggettività	155
L'aspetto fisico	165
Le battute divertenti	167
L'amicizia	171
Piccoli suggerimenti	175
Bibliografia	187
Nota sull'autore	191



Introduzione

Attraverso questo manuale, frutto di studi, di esperienze, di corsi e di riflessioni, ho cercato di mettere a disposizione un'opera originale, pragmatica e facile da consultare. I consigli presentati sono adatti a persone di ogni cultura e professione.

Nella nostra società evoluta, in cui la consapevolezza e la ragione hanno fortunatamente avuto la meglio sulla forza bruta, saper comunicare è una necessità e, nello stesso tempo, un potere.

Una buona comunicazione può aiutarci a essere meglio compresi, a trasmettere più efficacemente le nostre idee, a costruire relazioni sociali, a raggiungere il successo e ad aiutare con più efficienza gli altri. I grandi personaggi che hanno cambiato il mondo sapevano usare la comunicazione in modo tale da convincere e affascinare. Nello stesso tempo, una buona comunicazione ci permette di interagire meglio non solo con gli altri, ma anche con noi stessi, scoprendo con maggiore facilità le nostre ricchezze interiori.



L'illuminazione è come il riflesso della luna sull'acqua. La luna non si bagna né l'acqua si rompe. Sebbene la sua luce sia diffusa e grande, la luna si riflette anche in una pozzanghera di pochi centimetri. La luna tutta quanta e l'intero cielo si riflettono in una goccia di rugiada sull'erba.

— DOGEN



Comunicazione



Comunicazione Zen

Prima di tutto vediamo cos'è la comunicazione.

Comunicare significa trasmettere e percepire informazioni, messaggi, emozioni, idee, pensieri. La comunicazione è uno scambio, un'interazione, non solo con gli altri, ma anche con noi stessi.

Cos'è lo Zen?

Per quanto possa essere riduttivo e fuorviante limitare lo Zen a un semplice concetto, possiamo comunque dire che *Zen* è una parola giapponese che deriva dal cinese *ch'an*, a sua volta proveniente dal sanscrito *dhyana*, che significa “meditazione”, “unione”, “armonia”. Lo Zen è un sistema di vita che ci accompagna nella scoperta della purezza della nostra esistenza, per trovare l'intimità con noi stessi e realizzarci nel rapporto con gli altri, con la natura e con l'ordine cosmico. Ci dà inoltre quella consapevolezza che ci fa vivere pienamente l'istante presente e ciò che facciamo, trovandone al contempo il lato artistico.

Lo Zen viene conosciuto in Occidente all'inizio del secolo scorso, attraverso discipline come le arti marziali, la cerimonia del tè, l'addobbo floreale e i giardini zen giapponesi. La profondità della sua filosofia ha suscitato una grande attrattiva anche negli ambienti artistici e intellettuali.

Grazie allo Zen possiamo fare della nostra comunicazione e della nostra immagine un'arte, entrando in armonia con noi stessi e con quello che ci circonda.

Lo Zen non può essere racchiuso in una definizione, così come un fiume non può essere racchiuso in un bicchiere... Spesso è difficile da capire perché è troppo ovvio: "Non sapendo quanto sia vicina la verità, gli uomini la cercano lontano, come chi nuota nell'acqua e, avendo sete, chiede da bere".

— MARCELLA DANON

arte

L'arte



La comunicazione può essere considerata un'arte vera e propria.

In un certo senso la società e la cultura ci hanno imposto dei modelli di arte come la pittura, la scultura, la recitazione, la musica, la danza, ecc. Ora vi chiedo di uscire da questi schematismi e di immaginare che ognuno di noi sia un artista. In effetti, se ci pensate, la nostra vita non è altro che il risultato della nostra creatività, ogni giorno.

Costruite in voi questa immagine poetica!

Possiamo vedere l'arte in ogni sfumatura della vita.

Cercate di essere dei grandi artisti in tutto quello che fate, anche in un semplice gesto, in una parola, in uno sguardo, in un sorriso.

La consapevolezza di questo fa la differenza e il modo in cui prendete coscienza delle potenzialità e dell'originalità che vi contraddistinguono determina una differenza mille volte più grande. Purtroppo-

po, le qualità individuali sono spesso celate dai condizionamenti, dall'educazione, dalle paure, dai blocchi mentali e dalla mancanza di fiducia. Inoltre, il più delle volte si è talmente presi dalle abitudini comportamentali, da agire senza una reale consapevolezza, quindi lasciando che le proprie "creazioni" vengano guidate dagli altri e dagli eventi. Si ha l'impressione di essere padroni di sé, quando invece ci si comporta come degli automi che reagiscono a determinati stimoli.

Essere se stessi e sviluppare la consapevolezza è il primo passo da compiere per sfruttare al meglio le proprie capacità.

Le tecniche presentate in questo libro vi aiuteranno a diventare gli artisti della vostra comunicazione e della vostra esistenza, scoprendo le qualità che avete a disposizione e il modo migliore per utilizzarle.

Molte persone sono scettiche quando sentono parlare di tecniche, perché temono di perdere la propria spontaneità e autenticità, come se l'uso di tecniche fosse finalizzato all'inganno.

Siate consapevoli del fatto che la maggior parte delle attività svolte durante la vita sono il risultato di tecniche, anche se adattate alle diverse tendenze e caratteristiche individuali.

Uno scultore che plasma la propria opera utilizza una tecnica che in parte ha appreso dal suo maestro. Uno sportivo, per raggiungere l'eccellenza, si allena con un istruttore che gli insegna le giuste tecniche di movimento.

Immaginate un bambino che muove i suoi primi passi: all'inizio si sentirà un po' impacciato perché non conosce le giuste posizioni, ma col tempo e l'allenamento incomincerà a padroneggiare quella tecnica che farà poi parte della sua spontaneità. Se da grande egli vorrà intraprendere la strada della moda, partecipando a sfilate, seguirà dei corsi di portamento, in modo tale da affinare ancora di più il suo modo di muoversi e di camminare.

Anche il nostro modo di comunicare è un insieme di tecniche che inconsciamente adattiamo alle diverse circostanze.

Migliorare e affinare queste tecniche significa arricchirci, senza intaccare l'unicità che ci contraddistingue dagli altri. Riusciremo inoltre a trasmettere più efficacemente le nostre emozioni, in qualsiasi situazione: in amore, tra gli amici, al lavoro, ecc.



I tuoi talenti sono come un diamante che ha bisogno di essere intagliato per brillare.

— JEAN PAUL BELMONDO

Quando facciamo qualcosa con arte, avendo la consapevolezza che siamo degli artisti, non soltanto l'opera risulta più bella, ma nasce in noi un senso di serenità e di piacere.

La comunicazione è l'arte che fonde tutte le arti, poiché è ciò che ci permette di entrare in contatto con noi stessi e con gli altri.

La vita e l'arte sono la stessa cosa: non c'è vita senza arte e non c'è arte senza vita.

— DARIO GUARINO

Essere artisti significa riuscire a sentire e a cogliere nel presente tutto quello che profuma di infinito.

— DIEGO GUARINO