

Viv^{ersani}

e belli

Novità antiage

L'UNIONE VINCENTE È TRA PUNTURINE E LASER

MODA OVER 50

Copia gli outfit glamour delle donne famose

Mal di schiena

Le mosse quotidiane per evitare il dolore

Cuore & ricerche

GLI SCIENZIATI FINLANDESI PROMUOVONO LA SAUNA: COME FARLA?

OSSA E MUSCOLI OK

LINEA

-2 KG
in 7 giorni

ECCO LA DIETA SUPER GOLOSA CHE NON ESCLUDE I DOLCI!

Stanchezza

HAI VUOTI DI MEMORIA? MAL DI TESTA? I SEGNALI CHE DEVONO METTERE IN ALLARME

AFFE

10 rimedi naturali per dire addio al fastidioso disturbo

la dieta dell'astronauta

con la nostra nutrizionista e lo chef che realizza i pasti dell'European space agency



messaggi vocali

NON ESAGERARE!

Con gli smartphone e le app di messaging abbiamo sdoganato l'abuso dei messaggi vocali. «È un nuovo codice comunicativo, la cui funzione primaria è quella di esprimersi senza che ci sia un contraddittorio», osserva il dottor Giuseppe Lavenia, psicologo, psicoterapeuta e presidente dell'associazione nazionale Di.Te. (Dipendenze tecnologiche). «Questi lunghi monologhi sono un po' lo specchio della società, diventata più egocentrica e narcisista: mandare un messaggio audio è una sorta di liberazione per chi lo invia» specifica l'esperto. Di certo, però, il più delle volte, non lo è per chi deve ascoltarlo.

Se diventano un mezzo per sproloquiare, possono risultare aggressivi e molesti

Sono comodi e veloci

Sono tante le persone che per strada o in macchina tengono lo smartphone in verticale, o il microfono dell'auricolare attaccato alla bocca mentre registrano un audio messaggio.

«Scrivere richiede maggiore presenza e attenzione, mentre i messaggi vocali sono più immediati per chi li invia e si possono mandare anche mentre si sta camminando o si stanno compiendo altre attività. Poi, il ricevente può sentire il tono della voce del mittente e comprendere anche gli eventuali non detti, cosa che risulta difficile fare con un messaggio tradizionale, seppur corredato dai tanti emoji che si usano» sottolinea il dottor Lavenia.

Evitano i convenevoli

Se non si può iniziare una telefonata senza un minimo di convenevoli, gli habitué dei vocali si sentono in diritto di scaricare nelle orecchie del mittente tutto ciò che passa loro per la testa.

«Un messaggio vocale, se non è inviato per l'impossibilità di conversare, potrebbe essere un gesto aggressivo. Obbliga l'altro ad ascoltare senza poter replicare subito. Non aiuta a stabilire la relazione, perché ognuno parla sapendo di non essere interrotto o contraddetto, e richiede l'esercizio di una minore empatia rispetto a una chiamata» afferma l'esperto.

7 CONSIGLI DI BON TON

Ecco alcune regole suggerite dall'esperto.

- 1 Mandare un vocale solo se si è impossibilitati a chiamare o a scrivere un messaggio.
- 2 Non fare monologhi di più di 15 secondi: meglio organizzare il pensiero prima.
- 3 Ricordarsi che gli audio messaggi possono essere inoltrati ad altri, quindi parlare consapevolmente.
- 4 Se si inizia uno scambio di messaggi vocali, il tempo che si utilizza è maggiore rispetto a una chiamata. Meglio fare una telefonata nel rispetto verso il tempo di tutti.
- 5 Chi ascolta il vocale (ma anche chi lo invia) dovrebbe dotarsi di auricolari. Il rischio di ricevere un audio messaggio imbarazzante è sempre dietro l'angolo.
- 6 Se si pensa di avere espresso un concetto confuso è meglio riascoltarsi e, se è il caso, eliminare il messaggio se l'altro non lo ha ancora ascoltato. Poi, però, si dovrebbe inviare un messaggio o un altro vocale per spiegare il perché si è cancellato il precedente ed esprimersi meglio.
- 7 Se a ogni messaggio vocale inviato si riceve in risposta un messaggio scritto vuol dire che l'altro non gradisce tanto ascoltare quanto leggere.

Servizio di Antonella De Minico.
Con la consulenza del dottor Giuseppe Lavenia,
psicologo, psicoterapeuta a Savigliana (Ast) e presidente
dell'Associazione nazionale Di.Te. (Dipendenze
tecnologiche, Cyberbullismo).