

# Come non perdere la calma



# Liberi dalla rabbia

- Se volete vivere liberi dalla rabbia dovete sapere chi siete e difendere questa consapevolezza.
- E' presunzione pensare che le persone difficili, che popolano le nostre vite, scomparendo, ci farebbero essere più produttivi, più felici e più realizzati.
- Dobbiamo tenere presente il legame inesorabile tra la nostra salute mentale e la qualità delle nostre relazioni.

Siamo tutti uniti



# Io so chi sono

- Avere barriere deboli può portare al collasso non solo della relazione ma anche dell'individuo.
  - Finché non riusciremo a stabilire linee di confine solide, consentiremo ad altre persone di definire sia noi, sia il rapporto che ci lega loro.
- Se una persona non possiede una definizione chiara di sé, non è in grado di riconoscere le dinamiche appropriate quando entra in contatto con gli altri.
- Le linee di confine sane non sono fatte per tenere alla larga gli altri, bensì per definire il nostro spazio, il nostro senso di responsabilità personale.

# Potenziamo la relazione

- Se una persona che fa parte della vostra vita ha qualche problema emotivo, dovete rendervi conto del fatto che non potete dedicare la vostra intera esistenza a curarla, né tantomeno ad educarla, in quanto è altamente possibile che non abbiate i mezzi necessari per farlo.
- Concentratevi invece sul massimizzare il potenziale della vostra relazione.
  - Una volta che sarete venuti a patti con la realtà della sua condizione e dei suoi limiti, vi risulterà più facile accettarla nella vostra vita.

# Agire responsabilmente

- Dobbiamo agire e interagire responsabilmente.
- Se agiremo spinti dalla rabbia, soffriremo e i sensi di colpa e la vergogna si impadroniranno di noi.
- Se diamo spazio all'ego, si alimenterà la nostra controffensiva e, di contro, la nostra autostima e il nostro benessere emotivo andranno in pezzi.



SONO LE RESPONSABILITA'  
CHE RIFUGGONO  
DA ME

MICA IO  
DA LORO!

CAVEZ

# Negare l'ego

- Ciò non significa, nel modo più assoluto, che dobbiamo stenderci per terra e fare da tappetino per ogni persona intollerabile presente nella nostra vita.
- Negare l'ego comporta l'evocazione del nostro vero io e la sua inclusione nelle nostre relazioni, con l'unico obiettivo di prenderci delle responsabilità e rispettarle.
- Se poi questo avrà come risultato il riavvicinamento con qualcuno o il suo definitivo allontanamento, non ha alcuna importanza.
  - Quello che conta è l'agire in modo responsabile.



# EGOCENTRISMO

CIAO!  
COME STO?

!?



DAK  
08

# Verso la Pace

- La nostra volontà di fare ciò che è giusto per far evolvere rapporti sani, ci porterà infine la pace che cerchiamo e ci terrà integri, a prescindere dagli esiti.
- Per di più, ogni volta che riusciamo a superare i limiti della nostra stessa natura, in nome della Pace, diveniamo più forti, perché ogni atto che prevede il dono, rinnova le nostre riserve emotive, nutre la nostra autostima.

# Sinfonia

- La vera pace non è assenza di divergenze, bensì una sinfonia di espressioni uniche.
- Se sminuiamo in modo forzato la nostra individualità, non generiamo pace, anzi creiamo ulteriori problemi.
- Sottomettendoci di nostra iniziativa, asseconderemo l'altra persona ma germoglierà anche risentimento e la relazione ne soffrirà.
- Cercare la pace non significa lasciare che gli altri oltrepassino i confini di ciò che è accettabile.

# Chiarezza e Verità

- A volte, la cosa da fare è proprio esprimersi esplicitamente, difendere noi stessi e ciò che è giusto.
- Il dovere nei confronti della verità, in certi casi, è più forte di una pace passeggera e non possiamo accomodarci in una posizione di condiscendenza totale.
- Il buon senso ci impone di far sentire la nostra voce e far capire alle nostre posizioni.

# La vera Pace

- La vera pace senza verità alla base è un ossimoro, è un concetto che non esiste e chi è disposto a sacrificare sconsideratamente la pace, perderà sia questa, sia la verità, riempiendosi invece di rabbia e risentimento.

## Parlate ora o soccombete per sempre.

- Le persone reagiscono al conflitto in cinque modalità diverse:
- accettandolo
- allontanandosi
- arrendendosi o reprimendolo
- lottando
- chiudendosi in se stesse.

# Accettazione

- L'accettazione è la più salutare delle alternative a disposizione.
- La persona che capisce, accetta la situazione per quella che è, non si arrabbia e non permette alle emozioni di dettare le dinamiche della reazione.
- Valuta le opzioni in modo razionale, oggettivo e rafforza la sua decisione dandole il peso emotivo corretto.

# Allontanamento

- L'allontanamento, è la risposta degli individui passivo aggressivi che alzano la bandiera bianca per evitare il confronto.
  - Questo tipo di individuo manca di fiducia in se stesso, del coraggio necessario ad affrontare la situazione di petto; perciò sul momento, fa un passo indietro ma si vendica più tardi sul suo interlocutore in qualche altro modo; la sua rappresaglia può consistere nell'arrivare in ritardo a un appuntamento, nel dimenticarsi di fare qualcosa di importante per l'altra persona o, più in generale, nell'ostacolarlo, infastidirla.



# Arrendevolezza

- Le persone che si arrendono, non fanno altro che gettare la spugna e mostrare il fianco ad una reazione che spesso riflette una condizione di codipendenza.
- Questi individui sentono di non valere abbastanza da essere in diritto di difendersi e/o si sentono incapaci di portare avanti le loro istanze, i loro bisogni e i loro desideri.
- Se non sono consapevoli di tali pensieri, reprimono la loro rabbia e non si accorgono che essa, nel frattempo, li divora dall'interno, anzi possono arrivare a dichiarare a loro stessi e agli altri, di essere persone molto tranquille e alla mano, che la prendono come viene e non si lasciano travolgere, mentre la rabbia si manifesta in realtà in una miriade di problemi fisiologici ed emotivi.

# Lottare

- Lottare produce un conflitto diretto e malsano.

# Isolamento

- Se si è in una condizione emotiva fragile e le circostanze sono troppo schiaccianti, troviamo la categoria di persone che si chiudono nel tentativo di eliminare il dolore.

# AUTOSTIMA

- L'autostima è il processo soggettivo e duraturo che porta il soggetto a valutare e apprezzare se stesso tramite l'autoapprovazione del proprio valore personale fondato su autopercezioni. La parola autostima deriva appunto dal termine "stima", ossia la valutazione e l'apprezzamento di sé stessi e degli altri.



# Esprimetevi

- Dobbiamo in ogni caso imparare a esprimerci in maniera tale da ottimizzare il modo in cui l'ascoltatore recepisce quello che stiamo comunicando.
- Il modo migliore è trattare l'altro con umiltà e rispetto e comunicare in maniera calma ciò che proviamo, senza attribuire colpe o dare per scontato un intento malevolo.

# Postura

- Uno studio dell'università di Harvard ha scoperto che esiste una correlazione diretta tra il linguaggio del corpo e il rilascio di ormoni sia negli uomini che nelle donne.
- Alti livelli di testosterone aumentano la sensazione di fiducia in se stessi mentre bassi livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, lo riducono l'ansia e incrementano la capacità di gestire lo stress.
- In soli due minuti trascorsi in una postura di forze elevata ovvero una postura aperta e rilassata, i livelli ormonali cambiano drasticamente, assestandosi su un aumento del testosterone pari al 20% e una diminuzione del cortisolo del 25%.

# Wonder Woman

(da eseguire solo come esercizio)

- La posizione alla wonder woman ovvero in piedi con le gambe leggermente divaricate ben piantate al suolo, le mani sui fianchi e le spalle aperte all'indietro, è un ottimo esempio di postura di forza elevata.
- Rimanere così per due minuti porta risultati immediati perché sarete fisiologicamente carichi e propensi a farli valere con molta facilità.
- Fare pratica di questa postura diverse volte al giorno, può aumentare i livelli di fiducia in noi stessi nel lungo periodo.
- Ma nella comunicazione con gli altri usare una postura di apertura e di accoglienza.

# Esercizio





# Come comunicare

NO



SI



SI



## La frase magica

Vorrei parlarti di una cosa  
importante ma temo che  
il solo fatto di parlarne  
possa turbarti

## Con calma e buonumore

- Cercate di impedire al desiderio di esprimervi, di mandare fuori strada la vostra capacità di pianificare con attenzione il vostro approccio.
- Aspettate il momento in cui sarete di buonumore sia voi, sia l'altra persona, in modo che da entrambe le parti ci sia la capacità di donare.
- Osservare la situazione della prospettiva del nostro interlocutore.
- Quando una delle due persone coinvolte nello scambio è stanca o affamata o semplicemente arrabbiata, non aspettatevi che la conversazione si riveli produttiva; accadrà assai di rado se non mai.

Dieci passi utili per una comunicazione  
efficace e libera dall'ego.

1. Agli altri non importerà nulla di ciò che pensate finché non penseranno che mi importa di loro.

- Stando attenti a non farlo sembrare un affare di stato, fate sapere al vostro interlocutore che gli state parlando in quel modo perché vi importa di lui e del vostro rapporto.
- C'è un'antica massima che dice “le parole che vengono dal cuore arrivano al cuore” e, in effetti, solo un'espressione emotiva e, ancora di più, una critica sincera e sentita, ha qualche possibilità di rivelarsi efficace.
- Se comunicate la vostra genuina preoccupazione del vostro interesse per la persona e per il vostro rapporto con lei, essa recepirà le vostre parole nel modo in cui le avrete pensate.



## 2. Un po' di privacy per favore.

- Esprimete ciò che volete dire in privato, anche se ritenete che al vostro interlocutore non importa se ci sono altre persone a sentire il discorso, confrontatevi comunque al riparo da orecchio indiscrete.

### 3. Cominciate sempre con un apprezzamento.

- Per prima cosa sottolineate le qualità positive e il potenziale della persona con cui state parlando, in modo tale che ascolti quel che le dovete dire con equanimità.
  - Quando saprà che è nutrita da autentico rispetto e apprezzamento verso di lei, recepirà i vostri commenti senza attivare il proprio ego.
- Un esempio: “Sei uno dei miei impiegati più produttivi, rimango sempre molto ammirato dal modo in cui lavori, dai risultati che ottieni; mi chiedevano semplicemente perché.....”

## 4. Personalizzate l'impatto

- Commenti e critiche dovrebbero essere rivolti all'atto, non alla persona.
- In altre parole, invece di dire: “sei un incompetente e uno sconsiderato”, è meglio metterla su questo piano: “Sei una persona fantastica e questo comportamento non si confà ad una persona di sani principi come te”

## 5. Gli incidenti capitano.

- Non date per scontato e non insinuate che il comportamento che vi ha urtato sia stato meditato, consapevole e intenzionale.
- Se la situazione lo permette, consideratelo come se si trattasse di qualcosa di involontario, se non addirittura inconscio.

## 6. Siamo sulla stessa barca.

- Condividete almeno parte della responsabilità, se è possibile. Questo tipo di approccio fa sì che voi il e il vostro interlocutore siate uniti contro tale dinamica e non che siate l'uno contro l'altro.
- Potreste dire qualcosa come: “avrei dovuto essere più specifico quando abbiamo parlato di questo argomento”.
- Questa modalità è ovviamente più efficace di: “non sopporto quando fai...” oppure provate con: “mi viene difficile capire perché hai fatto questa cosa”, piuttosto che: “non hai alcun diritto di...” oppure: “questo è perché non te ne frega niente...”

## 7. Identificate il problema incanalando le vostre energie nel trovare la soluzione.

- Esprimersi può essere un'esperienza sia produttiva, sia catartica, anche se l'altra persona non è in grado di comprendere appieno ciò che stiamo dicendo o come ci sentiamo.
- Ma se parliamo solo per correggere il comportamento altrui, allora vogliamo suggerire una soluzione e se la risposta non esiste, non avreste dovuto nemmeno sollevare la questione, perché in tal caso non ha senso farlo; e se ritenete che, a prescindere da ciò che dite, l'altra persona non recepirà il consiglio, anche in quel caso forse è meglio lasciar perdere.
- Se insisterete farete solo i vostri interessi e non migliorerete la situazione.

## 8. Non siete soli.

- Le critiche saranno più efficaci se direte alla vostra controparte che non è sola, se farete passare il messaggio che qualunque cosa abbia fatto può capitare a tutti, e magari anche a voi in passato, l'impatto sul suo ego sarà diluito e non la prenderà sul personale.
- Difatti è proprio quella la ragione per cui potrebbe offendersi, mentre se riconosciamo apertamente i nostri difetti davanti alla persona che stiamo criticando, la nostra umiltà impedirà che il suo ego si metta in mezzo.
  - In caso contrario, se indosseremo i panni del moralista implementeremo l'ego dell'interlocutore ed è probabile che lo metteremo sulla difensiva.

## 9. Parlate in tono calmo.

- Siate tranquilli e concilianti come disse Salomone: “le parole del saggio se pronunciate con dolcezza, vengono ascoltate”.
- Se la conversazione prende una brutta piega spesso ciò non è dovuto a chi ha torto e a chi ha ragione, ma al fatto che si sta utilizzando il tono di voce sbagliato.
- Parlate piano e con gentilezza, ciò aiuterà l'altra persona ad assimilare il messaggio nella modalità che avevate in mente.



## 10. A debita a distanza dall'esplosione.

- Il momento migliore in cui avanzare una critica è quando si è distanti dall'evento scatenante, sia dal punto di vista spaziale, sia da quello temporale.
- Essere distaccati dall'ambiente del conflitto e far passare tempo tra l'evento e la critica, produce risultati molto diversi rispetto alle obiezioni immediate.
- Esprimere il nostro fastidio alle volte è necessario e porta beneficio alla salute emotiva e fisica. Dare voce ai sentimenti però è molto diverso da scatenare un torrente di rabbia incontrollata.
- Quando una valutazione oggettiva ci impone di far sentire la nostra voce, a giovarne possono essere tanto la nostra salute emotiva, quanto il rapporto in questione.
- A patto che le basi comunicative siano sostanziali e sincere oltre che tranquille e composte, altrimenti le nostre parole saranno controproducenti per tutte le parti in gioco.