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



lo 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.



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.



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

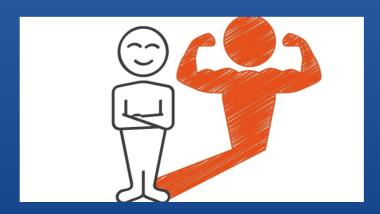
• Lottare produce un conflitto diretto e malsano.

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

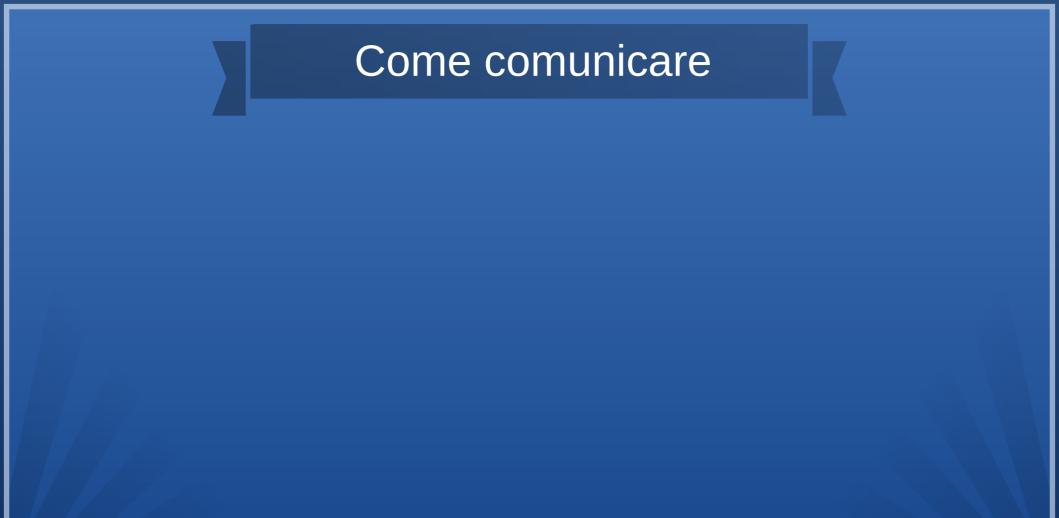
- Uno studio dell'università di Harvard ha scoperto che esiste una correlazione diretta tra il linguaggio del corpo e il rilascio di ormoni sia negli uomini che nelle donne.
- Alti livelli di testosterone aumentano la sensazione di fiducia in se stessi mentre bassi livelli di cortisolo, l'ormone dello 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



NO



SI



dreamstime.com

ID 165201000 © Roman Samborskyi

SI



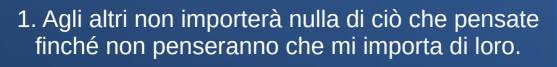
La frase magica

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

Con calma e buonuomore

- 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.





- 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.