

IL CAMBIAMENTO COME OPPORTUNITÀ

Alzi la mano chi di voi non ha (almeno un po') paura del cambiamento. Niente di strano: adottare una nuova prospettiva è sempre un lancio nel vuoto a occhi chiusi. È sicuramente un'esperienza che sconvolge gli equilibri portando con sé una buona dose di stress. Il lato positivo c'è ed è grosso come una casa: **ogni novità può essere un'incredibile win situation perché ci regala un mare di nuove opportunità.**

E non siamo solo noi a dirvelo. Prendiamo ad esempio **Henry Ford** - sì, proprio quello che a fine '800 ha fondato la casa automobilistica - che diceva: **"Se fai sempre quello che hai sempre fatto otterrai sempre quello che hai sempre ottenuto"**. Non male come scioglilingua, ancora più strong come insegnamento di vita. Non vi abbiamo convinte? Allora ritentiamo con **Viktor Frankl**, uno dei fondatori dell'analisi esistenziale e della logoterapia: **"Quando non siamo più in grado di cambiare una situazione siamo costretti a cambiare noi stessi"**. Un altro parere in più? Prendiamo **Oprah Winfrey**: **"Non dovete essere ostaggio di chi siete sempre state"**.

Possiamo puntare i piedi e tentare di resistere, ma è inutile. Prima o poi il cambiamento bussa alla nostra porta. **Possiamo farci trascinare via in preda al panico oppure abbracciarlo e prendere il volo.** Smettere di avere paura del cambiamento è possibile: **vi spieghiamo 4 trucchetti da mettere in pratica.**

Pensate al risultato nel lungo termine

Elon Musk - il guru assoluto del long-term thinking - crede che **il cambiamento sia necessario per evitare che i problemi ci blocchino lungo il percorso di vita.** Perché facciamo fatica ad accettarlo? Semplice: perché **non abbiamo voglia di affrontare le ovvie difficoltà iniziali.**

Un esempio? Pensiamo a quando dobbiamo iscriverci in palestra. L'idea di impegnarci per mesi in faticosi workout è decisamente meno invitante che rimanere sul divano a spararsi ore di Netflix. Se però vogliamo un fisico da urlo beh, c'è poco da fare, non ci resta che alzarci da quel divano e rivoluzionare le nostre abitudini. **Il problema sta proprio nel modo in cui pensiamo il cambiamento: il nostro cervello ci frena perché non è abituato a pensare ai risultati nel lungo termine. La fatica, il dolore, la confusione e i possibili downside legati a un cambiamento durano pochi giorni, ma quello che otteniamo ce lo godiamo per sempre.**

Cambiamento = dono

Da imparare a memoria: **il cambiamento è un dono che facciamo a noi stesse. E - come ogni regalo - dovrebbe metterci di buon umore, spronarci, solleticare la nostra curiosità.** È come una bellissima scatola Tiffany da spacchettare per scoprire quale meraviglioso accessorio contenga. Il dono non è bello come speravate? **Aspettate a trarre conclusioni. A volte anche le situazioni scomode ci aprono porte vincenti, ma soprattutto ci regalano grande esperienza. L'importante è allacciarsi la cintura di sicurezza e rimanere ben salde tra alti e bassi: i risultati si fanno vedere sempre e sono sorprendenti.**

Trasformate l'ansia in produttività

L'ansia è IL MALE, ma possiamo imparare a sfruttarla a nostro vantaggio. Un trucco esiste ma, ça va sans dire, richiede un po' di pratica: **distogliamo la mente dai pensieri negativi che ci invia e costringiamola a sfruttare quell'ondata di energia in voglia di migliorarci.** Vietate le frasi come "Non posso farcela/non sono in grado", benvenuti mantra come "provo a imparare a fare/superare/trasformare la situazione". Da energia negativa a energia positiva.

A piccoli passi

Non c'è scritto da nessuna parte **che i cambiamenti debbano essere sempre enormi e avvenire in uno schiocco di dita.** Prendiamoci il giusto tempo per uscire dalla comfort zone **un passo alla volta, superando una paura alla volta.**

L'accettazione è l'inizio del cambiamento non voluto o imposto.

COSTRUZIONE DELL'IMMAGINE, PREGIUDIZI E STEREOTIPI

L'immagine del sé, ossia l'immagine che noi tutti abbiamo della nostra soggettività, deriva dalle esperienze vissute sia nell'infanzia, in particolare nel rapporto con i genitori, sia nei rapporti sociali significativi. L'immagine di sé condiziona il modo di essere e di agire, influenzando o ostacolando gli obiettivi che l'individuo si propone di raggiungere. A sua volta, si compone di immagini diverse ma in stretto rapporto tra loro: così, quella relativa alla nostra sessualità può condizionare il rapporto affettivo-emotivo con un eventuale partner, mentre quelle connesse alle nostre qualità e capacità possono condizionare le relazioni interpersonali e il raggiungimento di certi traguardi. L'insieme organizzato di tutte le componenti costituisce lo schema del sé, ossia l'identità personale, che si definisce positiva se il soggetto mostra un alto concetto di sé e dunque un alto grado di autostima, negativa nel caso opposto.

PREGIUDIZI E STEREOTIPI

Etimologia = giudizio che precede l'esperienza con assenza di dati sufficienti, è considerato errato ovvero non corrispondente alla realtà oggettiva.

Il pregiudizio è un'idea errata, un ostacolo alla vera conoscenza del mondo. Le discipline sociali aggiungono che i pregiudizi si riferiscono non solo ai fatti ed eventi ma anche ai gruppi sociali, è un giudizio sfavorevole.

Ogni valutazione e giudizio è spesso fatta senza il sostegno di continue conferme empiriche. Se tutto è pregiudizio allora niente lo è per davvero, in quanto allargando troppo il concetto si sostiene la sua naturalità e non modificabilità.

I pregiudizi positivi sono forti e presenti ma quelli negativi portano problemi personali e sociali.

La nostra vita è fatta da una miliardo di scelte che l'hanno determinata. Da quando siamo dei bambini, noi scegliamo. Scegliamo cosa mangiare, come vestirci, come rispondere agli altri. Le scelte stabiliscono la percezione che gli altri hanno di noi, per questo è fondamentale prendersi la responsabilità delle proprie scelte. Ma le nostre scelte sono determinate da una parte dall'età, dall'altra da ciò che crediamo di volere. Utilizzo la parola crediamo perché noi scegliamo veramente chi e se e cosa fare solo quando raggiungiamo la maturità. E tale

soglia non è determinata dall'età, ma dall'esperienza acquisita e dalla consapevolezza della nostra identità. E ciò non tutti l'hanno. E non conoscersi significa non sapere scegliere il nostro bene e le scelte sbagliate determinano una sbagliata percezione di noi da parte dell'altro e tali percezioni determinano in noi insicurezze. Avrò scelto bene? L'altro avrà ragione? Ma le scelte fluttuano e cambiano, crescono come cresciamo noi. Quante volte se dovessimo tornare indietro faremmo scelte diverse? E questo perché? Perché prendendo esperienza ci rendiamo conto che certe scelte producono delle reazioni che prima non tenevamo in considerazione. Ma anche sbagliare è importante, perché la maggior parte della nostra esperienza deriva proprio dagli errori fatti indi dalle scelte sbagliate. E, siccome sono le scelte a determinare la percezione che gli altri hanno di noi, la risposta è sì. Certamente sì. Si può cambiare l'immagine che gli altri hanno di noi, dal momento in cui scegliamo noi di porci in un determinato modo. E come avviene tutto ciò? Non avviene solo, come molti sono portati a credere attraverso la sola cultura o la cura estetica di sé, il galateo, i corsi motivazionali o di capacità comunicativa. Tutto questo serve di certo per poter imparare a migliorare la propria immagine estetica, ma se si erra ad utilizzare le emozioni, possiamo apparire perfetti non riuscendo però a comunicare ciò che siamo e che vorremmo fare comprendere. Arrivando in casi estremi addirittura a far travisare completamente la nostra immagine. Come dire, essere mori, essere visti come biondi e dovere dimostrare che si è mori. Ciò diventa emotivamente pesante da gestire perché è molto dispendioso fare cambiare idea dell'immagine che qualcuno ha di noi, a chi travisa ed interpreta in modo errato la nostra comunicativa. A maggior ragione quando ci sono dei condizionamenti contestuali. Perché in quel caso c'è una chiusura relazionale totale e la difficoltà di dovere dimostrare che si è diversi da ciò che gli altri vedono si somma al fatto che il pregiudizio (proiezioni) che si forma negli altri nei nostri riguardi potrebbe adulterare la possibilità di potere comunicare.

Non possiamo mai agire sulle interpretazioni degli altri, non possiamo controllare gli altri né la loro mente o la loro disponibilità dell'ascolto, ma possiamo agire su noi stessi affinché la nostra percezione che abbiamo di noi, ci appaghi. E per fare ciò bisogna anche crescere e coltivare la propria identità. Quella e solo quella determinerà una corretta immagine che gli altri avranno di noi.

STRATEGIA DI COMUNICAZIONE

La chiave della comunicazione dell'uomo è la parola. La parola è ciò che attua la conoscenza, è il fondamento di tutte le scienze, di tutte le arti e di tutte le industrie. È evidente che ciò non è stato afferrato e, così, qualche lacuna (forse trascurata) ha fatto irrobustire difficoltà di espressione e difficoltà di ascolto. Vagabondando qua e là, a volte preda di forme mentis, ci siamo abituati ad un linguaggio sarcastico, ironico, di humour nero; ci siamo adagiati nel voler sempre essere compresi dagli altri, senza fermarci per un attimo e capire che le nostre parole sono le nostre proiezioni. In altre parole... Ci siamo accontentati di subire la recita allestita dai contenuti della nostra inconsapevolezza. È la parola quella che fa discernere; è lo strumento di conoscenza e di liberazione, ma può anche essere fonte di errore e di schiavitù. È una partita a scacchi con noi stessi.

Saper comunicare è essenziale in ogni ambito della nostra vita ed è fondamentale per diffondere pace e armonia nel mondo. Quando, più o meno involontariamente, facciamo errori di comunicazione, provochiamo una reazione negativa da parte dei nostri interlocutori, che a loro volta riverseranno quell'energia sulle persone intorno a loro e così via.

Vediamo allora insieme 9 consigli per imparare a comunicare in modo efficace.

1. Usare il “noi” al posto di “io”

Siamo un tutt'uno, un'unica energia. Per questo è importante mettersi in un'ottica di collaborazione, più che di competizione. Togli di mezzo il tuo ego e sforzati di pensare a te stessa/o come parte di un gruppo alla ricerca di una soluzione, più che di una vittoria.

2. Stabilisci un contatto visivo

Come vi sentite quando state parlando e chi dovrebbe ascoltarvi ha la testa china sul suo smartphone o sta digitando sulla tastiera? Non è una bella sensazione, vero? Quando qualcuno vi sta parlando, rivolgete a quella persona la vostra più totale attenzione. Siate presenti. È un segno che ci tenete veramente a quella persona in modo rispettoso.

3. Non interrompere

Sarà capitato a tutti, almeno una volta, di essere in un discorso e di interrompere l'altra persona.

Magari l'avete fatto solo perché vi è venuto improvvisamente in mente un pensiero e non volevate dimenticarvelo o perché eravate così coinvolti nell'argomento che avete avuto quella reazione. Altre volte, è perché pensiamo che la nostra opinione sia più importante di quella dell'altro.

Quando avete la tentazione di interrompere il vostro interlocutore, fate un respiro profondo e aspettate pazientemente il momento per inserirvi nel discorso.

4. Presta attenzione al linguaggio del corpo

Il corpo comunica più delle parole. Oltre a stabilire un contatto visivo, fai attenzione alla tua postura.

Tieni le braccia conserte (atteggiamento di chiusura) o ti chini verso il tuo interlocutore? Ti siedi lontano o vicino? Sono tutti piccoli dettagli capaci di fare una grande differenza nel modo in cui comunichiamo.

5. Utilizza le stesse parole usate dall'altra persona

A volte non siamo sicuri di aver capito esattamente ciò che l'altra persona ci vuole comunicare.

Possiamo usare alcune semplici formule per controllare se ciò che abbiamo colto è corretto. «Se ho capito bene... ho capito bene?» oppure: «Cosa intendi esattamente per?» oppure: «Ti ho sentito dire che... puoi dirmi di più?» Mentre ripetiamo per accertarci di avere capito, anziché parafrasare ciò che la persona ha detto è bene cercare di utilizzare le sue stesse parole. Anche solo parafrasando, infatti, rischiamo già di cambiare il significato originale e di imporre la nostra mappa del mondo (ovvero come noi interpretiamo la realtà).

6. Non fare l'indovino e non aspettarti che gli altri leggano la tua mente

Leggere la mente altrui (e credere che la nostra lettura sia corretta) è uno dei modi per rovinarci la vita (e le relazioni).

Ed è anche un atto di presunzione pensare che noi ne sappiamo di più della persona di cui stiamo tentando di leggere la mente. Anche se abbiamo delle intuizioni che potrebbero essere utili restiamo sempre pronti al feedback, teniamo occhi e orecchie ben aperti per controllare se ciò che pensiamo di intuire è corretto. Anziché emettere sentenze, facciamo domande che aiutino a far emergere le soluzioni dalla persona. «Quando guardi/pensi a questa situazione, di cosa ti rendi conto di aver bisogno? Cosa credi sia utile fare a questo punto?» E se proprio le soluzioni non arrivano, offriamo allora il nostro consiglio iniziando con: da quello che mi sembra di vedere/da quello che ho capito/potrebbe essere una mia lettura della mente ma.../nella mia esperienza... Così da lasciare comunque spazio alla

mente creativa della persona. Allo stesso modo, non aspettarti che gli altri ti leggano nella mente. Esprimi chiaramente i tuoi bisogni e quello che provi, ti eviterà molte delusioni.

7. Distingui tra persona e comportamento

Distinguere tra persona e comportamento migliora notevolmente la relazione con noi stessi e con gli altri. Se qualcuno fa qualcosa di male, è il male che dobbiamo odiare, non la persona. Noi siamo molto di più dei nostri comportamenti, dei nostri risultati, delle nostre azioni, e se ci identifichiamo con esse finiremo per soffrirne e far soffrire. Teniamo a mente questa distinzione quando dobbiamo dare un feedback.

8. Sposta l'attenzione agli altri

Se non ti interessi mai degli altri e sei sempre incentrata/o su te stessa/o sarà difficile stabilire relazioni sane e solide. Interessati degli altri.

9. Usa le parole in modo corretto

Le parole sono degli strumenti molto potenti: possono farci volare o ferirci in modo profondo. Presta attenzione al dialogo che hai con te stessa/o e, di conseguenza, con gli altri. Sono parole di incoraggiamento o di critica? La tua zona di potere si esprime anche con le parole: quando dici "Ti disturbo?" o "è una domanda stupida, ma..." ne stai cedendo una parte. L'altra persona potrebbe infatti dirti "sì, mi disturbi" o "è proprio una domanda stupida", meglio dire "scusa se ti disturbo" o "ho una domanda da farti...". Non puoi controllare quello che dicono o pensano gli altri, ma sei sempre in controllo sulle tue parole, azioni, pensieri e comportamenti.

Il linguaggio consapevole e positivo, senza pregiudizi, è la chiave del linguaggio costruttivo.

Siate voi stessi. E questa è una delle cose più difficile poiché significa liberarsi il più possibile delle immagini di voi stessi.

Il prezzo del successo e del riconoscimento sociale è l'annullamento della tua autenticità e originalità. Sei obbligato a recitare un ruolo che gli altri si aspettano da te.

Non farsi abbagliare dal successo o dal bisogno di riconoscimento è fondamentale.

Il cambiamento può portare con se non solo un cambiamento di se stesso ma di tutto l'ambiente lavorativo e sociale.

Pratica

Che immagine io ho di me stesso e gli altri di me? Presentarsi davanti al gruppo (sguardo, spazio, gestualità, voce, linguaggio, postura ...)

Le statue degli opposti

In due fare delle posture al riguardo il proprio elemento (freddo/caldo, dentro/fuori, sopra/sotto, liscio/ruvido, ordine/disordine, alto/basso, giorno/notte, felicità /odio)

Rappresentazione degli opposti (stereotipi)

Giocare sugli scambi di ruoli capo/dipendente, maestro/discepolo, medico/paziente e poi invertire i ruoli.

Improvvisazione con sculture con il corpo e dialogo sul tema permanenza/trasformazione

Come cambiare l'immagine che tu hai di te stesso e che vorresti che gli altri abbiano di te. Non si dovrebbe avere paura delle immagini che gli altri hanno di noi stessi, altrimenti si cade nei vecchi schemi. Bisogna che ognuno capisca che cosa è veramente importante per

lui, cioè se essere sé stesso o è più importante l'immagine che trasmette agli altri. Se per me è più importante trasmettere un'immagine agli altri, allora non cercherò di essere autentico ma mi adatterò a un'immagine convenzionale.

Danza della libertà in due gruppi

Il primo gruppo inizia a danzare come una marionetta, poi la marionetta si trasforma lentamente cercando dei movimenti sempre e continuamente diversi che vanno a rompere i propri schemi corporei e convenzionali.