



Libera Università Popolare per gli Studi e le Ricerche sul Counseling

Scuola Transteorica di Counseling Relazionale
PREVENIRE È POSSIBILE

Campobasso
13 giugno 2015

TESI DI DIPLOMA
NELLA BUONA E NELLA CATTIVA SORTE

Candidato:

Jenny Bonini

Relatore:

Prof. Vincenzo Masini

ANNO ACCADEMICO: 2014/2015

INDICE

PREMESSA

CAPITOLO 1

La mia Storia

CAPITOLO 2

Mettere in pratica il counseling economico

CAPITOLO 3

Il passaggio dalla lira all'euro, crisi ed opportunità

CAPITOLO 4

A stretto contatto con mio marito

Nella buona e nella cattiva sorte. Vivere e lavorare

Insieme, ossia convivere

CAPITOLO 5

Le tipologie di personalità nella convivenza – Quali doti servono
per stare insieme serenamente

Rispetto delle norme esplicite ed implicite

Integrazione

Complementarietà

Insofferenza

Incomprensione

Obiettivi comuni, tendenza a far prevalere interessi collettivi

piuttosto che individuali

Mediazione

Incomprensione

Equivoco

Delusione

Equilibrio tra i ruoli

Dialogicità

Riconoscimento

Insofferenza.....

Logoramento

Piacevolezza nella relazione

Integrazione

Disponibilità

Delusione

Evitamento

Equità nell'accesso alle risorse e nella gestione delle relazioni ..

Complementarietà

Mediazione

Logoramento

Fastidio

Solidarietà e supporto dell'altro – Moderazione nella comunicazione.....

Incontro

Riconoscimento
Evitamento
Incomprensione
Fiducia, speranza, affidamento e cura
Dialogicità
Disponibilità
Equivoco
Incomprensione

CAPITOLO 6

Come e cosa comunichiamo?
Comunicazione dinamica
Comunicazione descrittiva
Comunicazione simbolica

CAPITOLO 7

Soddisfare i nostri bisogni
Bisogno di potere
Bisogno di sicurezza
Bisogno di affiliazione
Bisogno di equità
Bisogno di riconoscimento

CAPITOLO 8

Il peso dello stress nelle relazioni

Burnout

Mobbing

CAPITOLO 9

Tanto non mi ferisci! - Gli attentati ai sentimenti.....

Oppressione

Intimidazione

Squalifica

Seduazione

Demotivazione

Istigazione

Manipolazione

CAPITOLO 10

Guarire le relazioni – La comunicazione educativa

Rimprovero

Incoraggiamento

Insegnamento

Tranquillizzazione

Sostegno

Gratificazione

CONCLUSIONI

RINGRAZIAMENTI

PREMESSA

Quando si esce dalle scuole superiori si è ancora ragazzi, e nella maggior parte dei casi non si ha un'idea precisa di cosa si farà da grandi.

Talvolta si riesce a fare il lavoro per il quale si ha studiato, altre volte, invece, si studia per un diploma che non si userà mai, dimenticando con il passare del tempo tutto quello che si ha imparato nel corso degli anni.

La determinazione però, la grinta che impieghi per essere prima promosso, poi per diplomarti, ancora dopo per laurearti quella sì che rimane, che ti svela di che pasta sei fatto e tira fuori il leone che è in te.

Quella determinazione che usciva da ragazzi, sarà la stessa che da adulto ti aiuterà nel risolvere i problemi, nel trovare soluzioni ingegnose quando sarà necessario darsi da fare e soprattutto quando sarà importante dimostrare a te stesso che ce la puoi fare.

Ho capito affrontando la vita che, per quanto le difficoltà sembrano sempre più grandi di noi, non esiste problema insormontabile.

Tutto è sempre in divenire e se hai fiducia.... “ci sarà sempre qualcuno ad aiutarti!”

CAPITOLO 1

LA MIA STORIA

Sono circa 20 anni che gestisco, cresco e mi appassiono nella mia attività di frutta, verdura e gastronomia, inizialmente con mia madre e desso con mio marito.

Oggi, che dopo molto tempo riguardo alle origini della mia storia, mi accorgo di averne fatta di strada.

E pensare che allora, quasi diciottenne, pensavo fermamente di non avere né fantasia né capacità manuali, doti che ho scoperto di avere nel tempo, spinta dalle necessità e dalla passione, che lungo il mio viaggio ed a seconda delle circostanze mi aiutava a sbocciare.

Ricordo di un carnevale che, per rendere allegra la mia clientela, io, mia madre e le nostre due commesse, ci siamo vestite da peperone, pomodoro e melanzane, addobbando il negozio in una notte, cosicché, la mattina seguente, fosse tutto pronto per la grande sorpresa.

La meraviglia, che è sempre stata la costante nel mio modo di vedere il lavoro, per non annoiarmi, per non perdere il desiderio e la voglia di fare.

La sera il negozio è in un modo, il giorno dopo stravolto e tutto capovolto.

Nel buio i cambiamenti.



-Foto di repertorio... Io, Matteo, la mamma e la Emi (migliore amica e mia commessa), questa volta vestite da Giapponesi-

L'inventiva, comunque, è stato il motore e il faro a cui devo dire grazie se dopo così tanti anni sono ancora qui a fare il solito mestiere usando ancora molta fantasia, che è importante per molti fattori.

Dal lato puramente pratico, nel mio mestiere nello specifico, per fare sempre banchi di frutta e verdura accattivanti; nell'uso di stoffe ed abbinamenti di colori piacevoli, pareti pitturate con colori nuovi e tecniche all'avanguardia che facciano meravigliare la clientela e diano l'impressione di innovazione, perché nel commercio, oggi specialmente, l'apparenza è molto importante.

Non è necessario fare sempre dei grandi cambiamenti.

È sufficiente che in esposizione ci sia un prodotto nuovo ben esposto (e magari in offerta ed in assaggio) e nei banchi di frutta e verdura ci siano variazioni di "locazione" dei prodotti.

La posizione dove vengono esposti gli alimenti, per quanto sembri incredibile, è importantissima, infatti si vende quasi esclusivamente la merce a portata di occhio.

Ad altezza sguardo, come che i clienti facessero fatica a spostare la vista 50 cm più in là, buffo ma verissimo!

CAPITOLO 2

METTERE IN PRATICA IL COUNSELING ECONOMICO

“Se vuoi diventare un vero cercatore della verità, almeno una volta nella tua vita devi dubitare, il più possibile, di tutte le cose”

Descartes

Quante volte ho dubitato!

Quante volte, ancora adesso, mi chiedo cosa posso fare per migliorarmi!

Tanta ricerca dell'errore, di cosa potesse non andare bene, di cosa si potesse migliorare nei momenti difficili, perché, ovviamente, come tanti commercianti, ho vissuto mille sconfitte, mille crisi, tantissime giornate dure, chiedendomi costantemente cosa non stessi vedendo in quel momento così buio.

Come potessi aprire gli occhi per vedere quel che mi sfuggiva.

La scuola di Counseling ha dato inizio al cambiamento della mia persona, nelle relazioni con i clienti, con me stessa ed anche nell'analisi dei problemi finanziari per risanare la mia azienda.

Ho imparato a porre attenzione e cura nello spendere i soldi, a dare il valore necessario alla merce ed alle persone.

A dare valore al tempo.

A utilizzare nell'abitudine l'affettività, negli oggetti e nelle relazioni e ad aver cura ed amore in quel che si fa.

La passione, nel lavoro che si svolge, si dimostra in tutte le cose che si fanno, dalle più piccole alle più grandi, a prescindere dalle capacità oggettive della persona che intende svolgere il lavoro, proprio perché l'amore che impieghi nello svolgere un

mestiere con energia ed impegno, ti conduce sicuramente a trovare le soluzioni che servono in quel momento.

Come dice Matthew Crawford *“il lavoro viene prima, la mano spinge il cervello”* (il lavoro manuale come medicina dell'anima, 2010).

Interessante come l'autore in questo libro racconti di aver abbandonato il mestiere di filosofo di professione per aprire un'officina di motociclette, dove riesce, finalmente, con il lavoro manuale a dedicare cura ed amore alla propria vita; un dialogo interno che traduce cura, amore e creatività.

Dal mio punto di vista questa frase raccoglie dentro di sé lo stesso concetto “dell'appetito vien mangiando”, stando ad indicare che la fantasia e la maestria si accrescono facendo e con l'aiuto della passione.

In effetti, quanti di noi possono dire di essere capaci, in famiglia, tanto quanto al lavoro, di riparare oggetti senza chiedere aiuto ad un professionista o ricorrere ad uffici che svolgano le commissioni al posto nostro?

Non credo di riuscire a passarvi con un'immagine la soddisfazione che provo ogni qualvolta io riesca a fare da sola i cartelloni pubblicitari della mia attività.

Mansione che ha bisogno di slogan da pensare, organizzazione nell'ottenere tutto il materiale utile come misure, colla e cartoncini di varie misure, stoffe, fili di lana e di cotone, pannolenci, gesso e colla a caldo, ma credo possiate credermi, se avete provato a fare qualcosa di manuale e da autodidatti, che tutt'oggi mi alzo la notte per vedere la mia creazione finalmente finita.

Così sento molto forti dentro di me le parole del professor Richard Sennet che scrive “L'artigiano è colui che svolge bene il proprio mestiere, «a regola d'arte», che ci mette un forte impegno personale ed è appagato da quello che fa. Intendo spiegare la differenza che c'è tra chi sa fare una cosa, si accontenta di saperla fare e basta, e colui che invece è dotato dell'abilità artigianale che lo spinge a un continuo miglioramento”



Solo perché siete voi...
vi mostro alcuni dei miei lavori



Non potendo portare in città una mucca vera,
ho cercato il modo di attirare l'attenzione sui
passanti con un simbolo che non dimenticassero.
Lella, la mucca di Licciana Nardi.

La mucca va accompagnata da una spiegazione... insieme al latte crudo abbiamo i formaggi freschissimi (sempre a latte crudo).



Il Santo Natale e la sua suggestione nelle vie

CAPITOLO 3

IL PASSAGGIO DALLA LIRA ALL'EURO, CRISI ED OPPORTUNITÀ

Se come diceva Galileo Galilei, dietro ogni crisi c'è un'opportunità, anche i clienti hanno dovuto fare i conti con la loro disponibilità economica con l'avvento dell'euro.

Il dato di fatto oggettivo, in questo momento storico e politico, è che le persone sono arrabbiate, forse perché vivono e sentono una sorta di malessere nella società e dentro di loro che li agita senza mai capire fino in fondo cosa ne sarà di noi.

Equivoco che sento anch'io e che parte dai vertici della nostra società, per come ci propongono le notizie i giornali, per come modificano le informazioni economiche nei telegiornali a seconda del canale politico di appartenenza e per come la legge non tuteli gli onesti, a favore dei furfanti.

Ho vissuto l'epoca d'oro nella mia attività (1995-2009) e l'analisi che ho fatto a proposito dell'attuale periodo nero dell'economia nel mio settore, a seguito cioè dell'uscita dalla circolazione della lira, è che il cliente prima dell'euro, varcava la soglia del negozio con l'idea di quello che voleva, che era abituato a comprare a seconda del proprio gusto, avendo un budget che gli dava la possibilità di spendere per acquistare prodotti di qualità ed anche “goloserie” fuori programma.

Certo, molti eccessi, lussi che però la maggior parte dei clienti si poteva permettere senza togliere soldi all'equilibrio economico familiare.

Chi, come me, ha vissuto nel commercio in quegli anni, ha potuto vedere il passaggio dal benessere alla decadenza, senza entrare nel merito di chi, non avendo dovuto imparare in precedenza per l'esagerata abbondanza, non sia ancora capace di gestire il denaro.

Durante i primi anni, il passaggio è stato duro.

In modo particolare, il vedere i clienti costretti a rivolgersi a merce di più scarsa qualità per risparmiare mi faceva soffrire, essendo io la prima a dovermi per loro, indirizzare verso prodotti di seconda categoria.

Donne che conoscevo bene, delle quali con gli anni avevo imparato a conoscerne le abitudini ed i gusti, confuse e spaventate, che dovevano rinunciare a spendere per mangiare, arrabbiate con tutti e con sé stesse non sapendo a chi dare la colpa realmente per questo repentino ed improvviso cambiamento.

Modificare le proprie abitudini ed i modi di vivere è faticoso e doloroso, una delusione che quando hai lavorato tutta la vita aspettando la pensione, non ti aspetti.

Al solito però anche questa medaglia ha il suo rovescio, e questo è costituito dal fatto che noi tendiamo istintivamente al minimo sforzo, indipendentemente dall'importanza dei fini e dei vantaggi raggiungibili attraverso uno sforzo maggiore, per cui, se l'abitudine ci favorisce diminuendo la nostra fatica, ci abbandoniamo tranquillamente ad essa rimanendo immobili e senza progredire.

Tuttavia l'abitudine procura anche degli svantaggi, ed il principale è così grande da distruggere spesso ogni suo lato positivo.

Creata infatti un'abitudine, essa pone in noi le sue radici così rapidamente, da giungere ad impedire l'organizzarsi e lo svolgersi di abitudini diverse anche se migliori ed impedendoci di cercare nuove vie se non nell'emergenza.

Immersi, come tutti, nell'abitudine del benessere, io e mio marito ci trovammo a

dover fare velocemente una verifica dei costi per non affondare, un'analisi economica dell'azienda per stabilire quali fossero realmente le spese superflue e quali le necessarie.

Abbiamo approfondito ogni singola voce di spesa.

Abbiamo cominciato dalle piccole cose, così in negozio, così a casa, essendo del resto tutto collegato perché un'azienda familiare vive di un solo stipendio mensile.

È stato interessante, e lo dico solo dopo molti anni, notare come nel benessere ci si arrenda alla routine e muoiano tutti gli slanci di fantasia e di innovazione.

Abbiamo così visto quali interventi potevano essere fatti, scoprendo molte cose che avremmo potuto fare prima, come cambiare le luci alogene prediligendo i led di nuova generazione, cambiare il boiler dell'acqua calda mettendone uno a basso consumo, monitorare il contatore dell'energia elettrica sostituendo il gestore, monitorare e sostituire il contatore dell'acqua in favore di uno più preciso, eliminare il telefono fisso sostituendolo con un cellulare ed infine cambiare banca.

Abbiamo cioè analizzato con responsabilità e senso critico ogni singola voce di spesa, impiegando le nostre energie su progetti tangibili e che dessero buoni frutti a lungo termine.

Oggi posso dire di aver imparato molto da questo momento di crescita doloroso ma produttivo.

Il secondo passo di risanamento è stato decidere che strada prendere commercialmente.

Eravamo motivati nel voler intraprendere la strada più vicina alla natura, al ritorno verso la manodopera, a discapito delle grandi aziende, privilegiando i piccoli lavoratori della terra, i pastori e i casari.

Fu così, che come dice il prof. Vincenzo Masini, «se ti guardi intorno e sei presente a te stesso, sei anche in grado di “vedere” che cosa ti manda la vita al momento giusto, e guarda caso, noi, imbroggammo proprio una briscola».

Venimmo a conoscenza di un piccolo mercato rionale toscano, a 40 minuti dalla nostra attività, dove i contadini entrano direttamente con i motocarri e vendono sul posto la loro verdura, freschissima ed a prezzi estremamente concorrenziali.

Quando si dà il via alla chiusura delle “porte” in favore dei “portoni”, succede una cosa strana, che forse è quello che chiamiamo “caso” o “buona fortuna” quando, dopo molto che attendi, le cose cominciano finalmente ad arrivare.

Infatti, avendo ben seminato e fatto parlare di noi, le aziende locali cominciarono a cercarci per vendere i loro prodotti unicamente nel nostro punto vendita.

Circa un anno di questo tipo di lavoro, e la stima dei nostri clienti cominciava a dimostrarci che le scelte fatte erano proprio quelle giuste.

Sentivamo però che mancava ancora un tassello.

CAPITOLO 4

A STRETTO CONTATTO CON MIO MARITO

Se è proprio vero che “ci sarà sempre qualcuno ad aiutarci” (è il mio motto per dire che nel momento della difficoltà se hai un animo dalle buone intenzioni e sai “guardare” il momento, l'aiuto arriverà sicuramente da qualcuno, che in quel momento sarà lì apposta per sostenerci) quel giorno ad aiutarmi fu proprio mio marito con la sua intuizione sul latte crudo alla spina.

Dominata dalla paura di sbagliare, Marco dovette ripetermi quest'idea a lungo, prima che mi decisi a darmi da fare per metterla in pratica cercando un'azienda che avesse delle caratteristiche ottimali sotto tutti i punti di vista.

Un'idea quella del distributore del latte munto in giornata, che nelle altre città è già obsoleta, perché per stare al passo con i piccoli negozi, i supermercati inserirono a basso costo latte alla spina, distruggendo già da molto il mercato di questo prodotto, con prezzi molto bassi e costringendo al fallimento innumerevoli aziende a conduzione familiare.

Se però questo poteva essere vero a Parma o Genova, era anche vero che nella mia città noi saremmo stati i primi e gli unici ad averlo, quindi inizialmente almeno, senza concorrenza.

Così, come è vero che in tutte le cose ci vuole un pizzico di fortuna, un giorno ci capitò in negozio una collaboratrice di una piccola azienda casearia, che stava cercando un solo negozio in tutta La Spezia dove appoggiare la macchina distributore e vendere i loro prodotti freschi a prezzi di km quasi zero.

Un'occasione unica per chiudere il cerchio come volevamo, almeno per il momento.

Si fece un gran parlare nei giornali, nei negozi, e qualche servizio nelle piccole tv locali ci fecero molta pubblicità che poi noi continuammo ad approfondire tramite i social network (con quella che io chiamo la parte buona di facebook).

NELLA BUONA E NELLA CATTIVA SORTE: VIVERE E LAVORARE INSIEME, OSSIA CONVIVERE

Non tutto è oro però quello che luccica.

Lavorare insieme, infatti non è semplice e ci vuole una grande dose di amore, cura e responsabilità per continuare ad amarsi.

Traduco in queste qualità la mia ricerca del vero, nell'affanno, che non mi ha permesso di mollare quando volevo capire sulla pelle cosa volesse dire volersi davvero bene e stringersi piuttosto che lasciarsi.

Anche in questa ricerca mi ha aiutato la scuola di Counseling, ed una serie di ricerche fatte, in modo autonomo sulla relazione.

La Scuola di Palo Alto, per esempio, negli anni Sessanta fissò tutta una serie di nozioni teoriche elaborate a partire dalla sperimentazione sul campo e definì la “funzione pragmatica della comunicazione”, vale a dire la capacità di provocare degli eventi nei contesti di vita attraverso l'esperienza comunicativa, intesa sia nella sua

forma verbale che in quella non-verbale.

Affermarono infatti che, “all’interno di un qualsiasi sistema interpersonale (come una coppia, una famiglia, un gruppo di lavoro, una diade terapeuta-paziente), ogni persona influenza le altre con il proprio comportamento ed è parimenti influenzata dal comportamento altrui”.

Si sa che lavorare insieme non sia facile e ci vuole una grande intesa per sopravvivere come coppia a questa scelta.

Watzlawick (1978) definisce la categoria di qualità di relazione, come una notevole presenza di discorsi “che per l’intonazione di voce, o per il contenuto, o per entrambi è amichevole nei confronti della persona cui è rivolto.”

La relazione negativa è il contrario: discorsi che assumono un tono accusatorio e critico.

Per Bowlby (1982) “...il conflitto non ha niente di patologico ma...è una dimensione normale di ciascuno di noi...Ogni giorno ci troviamo di fronte al compito di decidere tra gli opposti interessi che dimorano in noi e di regolare i conflitti tra impulsi inconciliabili”.

Il concetto di relazione di affinità e di opposizione, assume concretezza e si declina nella realtà attraverso la definizione di clima.

“Per clima si intende tutto quell’insieme di fattori che contribuiscono a formare un contesto in cui si vive, in cui si opera ed in cui si entra in relazione con altri.

Lo spazio, le posizioni sociometriche, la prossemica, i suoni, le personalità e tutto quello che percepiamo con i nostri sensi”teorie relazionali transteoriche E. Mazzoni, V. Masini).

“Gruppo” significa relazione concreta tra persone e caratteristiche di insieme legate più al tipo della relazione stessa che non alla somma delle caratteristiche dei singoli componenti (Avallone F. Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni, 2011).

Perché si abbia un gruppo è necessario che i membri si percepiscano e si sentano uniti. Questa identificazione si esprime attraverso sentimenti di cooperazione, solidarietà e sostegno.

Sono definiti gruppi primari la famiglia e gruppi di amici, mentre secondari sono i gruppi di lavoro.

Ciò che tiene uniti i gruppi primari sono i valori, la tenerezza, l'attenzione verso l'altro e la soddisfazione dei bisogni sociali dei membri, legati dall'affettività.

Il collante per i gruppi secondari, ossia quelli di lavoro, è legato al raggiungimento di obiettivi specifici in un lasso di tempo definito.

Le aziende familiari come la nostra sono aziende promiscue, ovvero legate da valori, scopi ed obiettivi comuni che, al fine di rimanere unite e prolifiche nel tempo, necessitano di alcune regole di base definite anche come “dimensioni della convivenza” (Farnese, Pepe, Paplomatas, Avallone, 2007).

Con il termine “convivenza” si indicano tutte quelle relazioni stabili che si consumano in un lasso di tempo e di spazio ben definito, siano essi le mura domestiche o il luogo dove si svolge il proprio lavoro.

Per relazione “stabile” si intendono quei rapporti dove si riesce ad avere la percezione della normalità del conflitto.

Le relazioni durature, non solo quelle di coppia, hanno problemi e scontri quotidiani.

L'atmosfera magica dei primi incontri svanisce quando i membri della coppia si trovano a prendere decisioni pratiche relative a dove vivere, dove cercare lavoro, come amministrare il denaro, gestire i figli, preparare i pasti, sperimentare la sessualità.

Diviene fondamentale accettare che la felicità costante è un'utopia e che legarsi ad una persona per la vita significhi accettare delle responsabilità e legarsi ad una serie di problemi, nei confronti dei quali il “controllo” è impossibile.

Lo stesso discorso che vale per le coppie è facilmente adattabile agli altri ambiti della vita sociale, dove comunque entrare in relazione (e decidere di rimanerci) prevede assunzioni di responsabilità e capacità quotidiana di mediazione e di tolleranza.

Il concetto di convivenza si può declinare in funzione di tre diversi livelli di relazione sociale: affettivo, organizzativo e sociale.

A livello affettivo riguardano i rapporti che si stringono con i familiari dove ci siano progetti di vita e di condivisione di un futuro insieme.

A livello organizzativo sono i rapporti che si stringono nei luoghi di lavoro.

In questo caso le persone non hanno la possibilità di scegliersi ed è il luogo dove usualmente si passa il tempo maggiore della propria vita.

A livello sociale sono le relazioni con gli ambienti civili, esterni alla famiglia ed al lavoro, identificando in questa categoria gli amici e le compagnie che si scelgono per passare il proprio tempo libero.

In linea generale a fondamento del processo di convivenza a livello familiare, sociale ed organizzativo, le emozioni di base necessarie per una relazione piacevole sono statisticamente ritenute la tolleranza, la fiducia, una buona comunicazione, solidarietà e sulla condivisione di obiettivi comuni.

CAPITOLO 5

LE TIPOLOGIE DI PERSONALITÀ NELLA CONVIVENZA - QUALI DOTI SERVONO PER STARE INSIEME SERENAMENTE

Più nel particolare si possono definire alcuni aspetti da osservare per una buona convivenza.

In ognuno di questi importanti aspetti per stare bene insieme, Prepos individua la qualità di una tipologia di personalità.

Le tipologie di personalità sono sette e tutte hanno lati positivi e negativi, a seconda del fatto che le persone in questione abbiano imparato, con l'esperienza, a superare i propri “copioni” di comportamento o meno.

Un “copione” è l'abitudine a reiterare di fronte a situazioni che si somigliano, le stesse emozioni vissute nel passato, tendenzialmente dettate dalla tipologia di personalità prevalente nella persona.

Per fare un esempio concreto, una tipologia si dice evoluta se ha imparato a trasformare i propri difetti volgendoli al positivo, considerando sempre che, tale tendenza non sarà sparita ma l'individuo avrà imparato a controllarsi nei propri eccessi.

Quindi:

L'avaro può essere ottuso e ansioso ma anche preciso e responsabile.

Il ruminante può essere aggressivo e provocatorio ma anche coraggioso e forte.

Il delirante può essere insicuro e giudicante ma anche creativo e ingegnoso.

Lo sballone può essere narcisista e inaffidabile ma anche generoso e tollerante.

L'apatico può essere pigro e indifferente ma anche pacifico e rilassato.

L'invisibile può essere inadeguato ed imbarazzato ma anche umile e sensibile

L'adesivo può essere geloso ed irritante ma anche fedele e premuroso.

Ho così immaginato di accostare ad ognuna delle sette qualità necessarie per una buona convivenza, una tipologia di personalità, con la segreta speranza, che chi decide, come me, di fare un percorso dentro la propria interiorità con lo scopo di migliorarsi, riesca ad essere così malleabile e disponibile da acquisirle tutte nel corso della vita.

RISPETTO DELLE NORME E DELLE REGOLE ESPLICITE ED IMPLICITE

Impegno che si concentra nell'adempiere a diritti e doveri, senso civico, educazione, cordialità, ideali, morale e responsabilità.

Qualità, nel linguaggio di Prepos, dell'Avaro evoluto, che è metodico e segue gli schemi che lui stesso crea, con precisione, nella sua mente.

È equilibrato e controllato, e questo permette alla coppia o al gruppo di sentirsi sicuro, di muoversi dentro regole che danno stabilità anche se il clima che si crea lavorando con le persone troppo serie è sempre faticoso a livello umano da vivere a lungo termine.

Infatti, in genere, ha bassa sensibilità ed empatia, ma se a contatto con persone che gli danno sollievo e lo alleggeriscono dalla sua serietà, si può aprire all'affettività, riuscendo a gustare le cose belle della vita.

Perché impari questo esercizio, ha bisogno di stare vicino a persone capaci di sdrammatizzare e di fargli vedere il lato positivo delle cose, quel lato nascosto della vita che vede solo chi ha ancora voglia di giocare come il divertente sballone.

Lo stare a contatto rende, per queste persone, il tempo passato insieme una risorsa, in quanto si stupiscono delle diverse modalità di vivere che ognuno ha come abitudine, sentendo la bellezza del trascorrere il tempo assieme ad un compagno con il quale c'è intesa al solo guardarsi.

Scoprono che si può “burlare” sul fato e generosamente tentare di non abbattersi sugli

eventi senza perdersi d'animo, o barcamenarsi con tenacia e fermezza con lo scopo di terminare con successo i lavori da compiere .

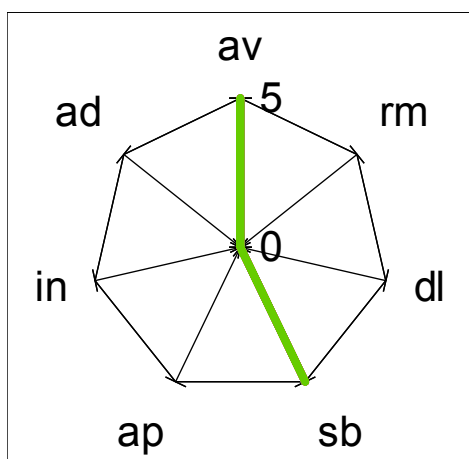
Il loro è uno scambio dettato dalla silenziosa necessità che ognuno sente dentro di sé di migliorarsi ed imparare un modo di fare per loro sconosciuto lasciandosi trasportare vicendevolmente grazie alla loro intesa che è altissima.

La loro affinità che si chiama **integrazione** è mossa dal senso di responsabilità e dal desiderio di aver cura di una relazione dove la sintonia è perfetta.

In questa unione la riuscita è possibile perché, le due parti, così diverse tra loro, possono dare il proprio contributo nella coppia o nel gruppo, mossi dal senso del dovere e dal trasporto che sentono verso il proprio compagno.

C'è integrazione quando i colleghi si danno reciprocamente ragione, ossia, vedono nell'altro le qualità che a lui stesso mancano, e di cui c'era bisogno.

Insieme danno il loro meglio ed entrambi ne sono consapevoli, mentre percorrono la strada con gli stessi obiettivi.



INTEGRAZIONE

L'avaro, raffinato, preciso e meticoloso, si trova in affinità anche con l'apatico, con il quale vivono una relazione di complementarità, regalandosi reciprocamente ordine e calma.

L'emozione che vive un collega o un convivente che dall'esterno può sembrare tutto d'un pezzo e che tiene tutto sotto controllo, è negoziata dentro di sé, da un lato pacificatore che tiene a bada i suoi eccessi e le sue ansie non prendendo iniziative per non essere “preso in castagna” rischiando di fare brutte figure.

Potrebbe preferire mandare avanti altri, chi ha più coraggio per esempio, non perché non sappiano fare bene le cose, ma perché la paura di essere criticati li tiene costantemente in bilico tra l'ansia e la fobia.

Così talvolta, anche se difficilmente, può capitare che il collega così preciso ed ordinato sbagli il lavoro, a causa della sua insicurezza e della tensione che lo costringono a tenere tutto sotto controllo e quindi esposto a fare errori.

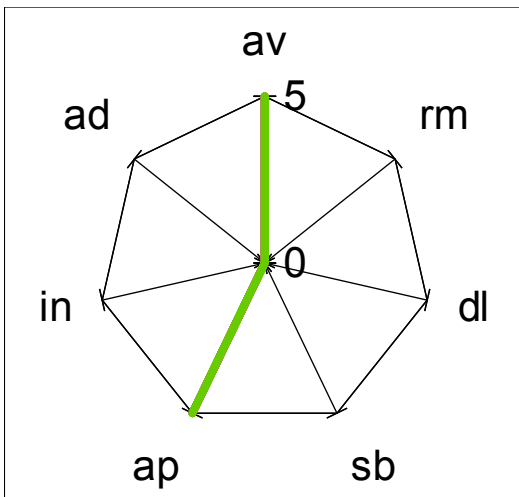
In quest'ottica si può comprendere la necessità che una persona che vive in questo stato d'animo abbia di avere al suo fianco un amico, un collega o un convivente che lo tranquillizzi e spenga l'ansia che in certi momenti lo domina, impedendogli di prendere decisioni poco lucide, o portare a termine lavori importanti manovrato dalla paura di sbagliare.

L'apatico è pacato, sereno, portatore di pace e tranquillità.

La loro relazione può essere rappresentata come una musica suonata da due strumenti, l'uno accompagna l'altro, per comporre una melodia dai toni pacati.

L'uno è capace di assorbire, senza rilasciare, alcuna tensione o motivazione che possa riaccendere l'ansia del suo partner, accogliendolo ed ascoltandolo affinché il dialogo prosegua scendendo di tono e decrescendo l'energia dell'interlocutore, rassicurandolo.

Per questo motivo, quando ci si trovi in una situazione di alta tensione con pericolosi livelli di ansia, controllo o paura, il dialogo deve essere caratterizzato dalla lentezza e dalla scansione delle parole con pause quasi forzate che costringano il partner a soffermarvisi con lo scopo di placare le tensioni e ricevere dal proprio compagno la possibilità di abbassare le energie e quindi dialogare con razionalità.



COMPLEMENTARIETÀ

Quando nelle relazioni o nei gruppi lavorativi mancano precisione e rigore, ci si può trovare di fronte a problemi derivanti da una bassa organizzazione ed attenzione alle regole e norme legislative, con conseguenti possibili sanzioni, mancanza di senso civico, irresponsabilità e maleducazione.

Due sono le relazioni di opposizione che una persona dotata di queste qualità può instaurare nel suo ambiente circostante a contatto con persone che ne siano sprovviste.

Nella relazione con il delirante c'è **Insofferenza**, dove regna un completo rifiuto dell'altro, un conflitto aperto e vivace per una non accettazione da parte di due personalità completamente differenti; uno preciso, metodico, ripetitivo, l'altro, intenzionalmente confusionario, innovativo e creativo.

Un conservatore ed uno sperimentatore che insieme vivono una relazione di frustrazione dove sentono dentro di loro grandi energie e cariche aggressive stagnare nello stomaco.

Il punto di sfogo di questa relazione converge nell'emersione di una grande rabbia ed un conflitto aperto, motivato dal fatto che si capiscono benissimo e non si piacciono.

Un conflitto talvolta ingestibile ed imbarazzante per gli osservatori.

Il problema nasce per una mancanza di disponibilità, volontaria e caparbia decisione di non entrare in relazione con l'altro, di decidere di aver la meglio, di dettare la propria legge, di essere il più forte, di squalificare l'altro sentendosi migliori.

La relazione tra i due è basata su un grande accumulo di tensione interna, un senso di lontananza ed un desiderio smodato di avere la meglio sull'altro.

Sul desiderio di dimostrare la propria ragione ma anche su quello di non scendere a compromessi poiché, l'altro, sta sbagliando.

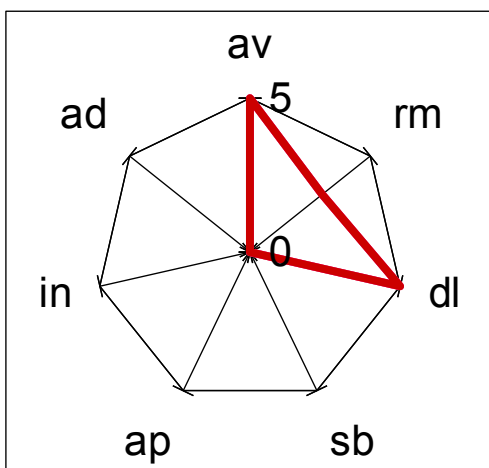
A seconda della gravità dell'opposizione e della cocciutaggine dei membri di non voler cambiare modi di porsi in relazione, questa unione può sfociare in gravi incidenti e violenze che possono solo accrescere la rabbia interna dei membri della coppia o del gruppo, distogliendoli per altro dal loro lavoro.

In un certo senso chi è più preciso e rigoroso si sente motivato e dalla parte della ragione, perché il mantenere la disciplina, gli assicura di fare le cose per bene e di detenere una certa quantità di potere, proprio perché possiede capacità organizzative che non tutti hanno e che gli permettono di mantenere il controllo sulla situazione.

Di contro chi si sente più libero vede nelle regole e nella precisione un'abitudine che per lui è irraggiungibile, non perché non possa riuscire ad ottenere, ma perché trova questo modo di fare ossessivo ed inutile, oltre che molto faticoso.

Entrambi sanno che volendo potrebbero scendere a metà strada, che le qualità dell'altro, se prese a giuste dosi non sono del tutto sbagliate, anzi sono una risorsa, ma il modo di parlarsi e di relazionarsi e li rende caparbi e distanti da non desiderare di trovare un accordo che renda la loro relazione possibile.

Potranno ritrovare il benessere di coppia se avranno il desiderio di ricordare qual è il loro obiettivo comune e se troveranno dentro di sé l'amore necessario per apprezzare anche i lati negativi del proprio compagno prendendo un po' meno sul serio la vita.



INSOFFERENZA

L'incomprensione è un'altra opposizione che l'avaro ha con l'invisibile, due personalità che hanno caratteri totalmente differenti e contrapposti.

Una guerra semi-silenziosa dominata dai dibattiti, in una relazione dove si cercano cose che non si possono avere dall'altro.

Infatti uno pone attenzione sul piano sensibile, l'altro sul piano materiale.

A lungo andare si crea un vuoto di senso, non si capisce più perché si sta insieme, non ci si ricorda più quali erano i progetti di vita e non si vede una via di uscita.

Una lotta tra la ragione e il sentimento, che non trova mai la strada di mezzo, dove non c'è empatia, né compassione.

Ci troviamo spesso di fronte a persone che si trasformano in oppressori, con il loro modo di fare duro e dominante, motivati dal desiderio di avere la meglio rispetto ai loro compagni o colleghi più fragili, dote questa che chi ha poca sensibilità, identifica come una debolezza.

La persona troppo severa, non sopporta il dubbio e l'indecisione, due modi di essere di chi, per vergogna, non si espone al mondo e si impedisce di spiccare il volo e di farsi conoscere per quello che è realmente.

Ma quanto le persone sensibili, silenziose e vergognose invidiano le qualità che caratterizzano una persona forte, decisa e sicura di sé?

Spesso vorrebbero farsi piccoli e sparire.

Si vergognano di sé e si vergognano ancor più di vergognarsi, rimanendo schiacciati dalla forza e dalla potenza che esprime chi ha di fronte.

In questa relazione comunque, la cosa che ferisce maggiormente la coppia, è il fatto di non riuscire assolutamente a capire quali erano le intenzioni dell'altro.

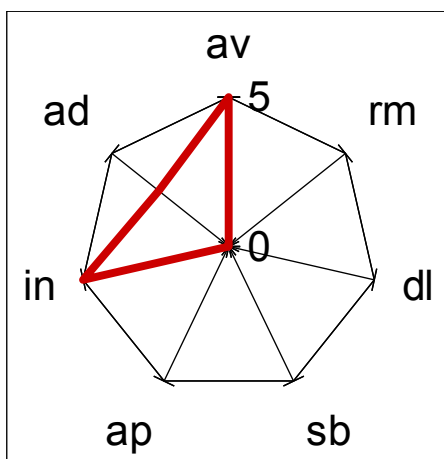
Si mettono anche in discussione chiedendosi cosa manchi, quale informazione sia andata persa, senza però cambiare veramente punto di vista e modo di ragionare sull'argomento in questione, sentendosi poi frustrati e costruendo la propria vita in modo indipendente fuori dalla coppia.

L'incomprensione quindi nasce tra persone che non capiscono perché l'altro metta in atto un certo comportamento giudicato inappropriato in quella situazione, domandandosi: «come fa a non capire che...?».

Anche in questa opposizione si fatica a cambiare punto di vista, non solo.

Nell'incomprensione le due parti faticano a trovare un accordo e si sentono e si percepiscono come appartenenti ad un altro pianeta e quindi incomprensibili.

Hanno bisogno di ritrovare il senso della loro unione, di spiegarsi trovando una giusta via di mezzo nelle aspettative che si hanno rispetto all'altro, trovando un accordo tra spiritualità e materialismo.



INCOMPRESIONE



OBIETTIVI COMUNI, TENDENZA A FAR PREVALERE INTERESSI COLLETTIVI PIUTTOSTO CHE INDIVIDUALI, A SENTIRSI SICURI E PROTETTI NELLA RELAZIONE CON L'ALTRO

A tal fine sono necessari collaborazione, partecipazione impegno e carica interiore, necessità di giustizia nel mettere in rilievo le competenze e le risorse di ciascuno all'interno di un processo integrato finalizzato ad uno scopo comune.

Doti queste del pragmatico ruminante, il quale, ricco di energia e di motivazione, se evoluto, è una grande risorsa per il gruppo, poiché instancabile e tenace fino al raggiungimento degli obiettivi.

Egli non si tira indietro per difendere un compagno in difficoltà ed è capace di mettere in pericolo sé stesso pur di ricevere la giustizia che tanto agogna.

Se necessario è il primo a partire, anche in solitudine, pur di portare a termine i suoi progetti.

Ha bisogno di un partner che sia equo, che gli dia il tempo di pensare, in quanto, spesso lui ha l'impressione di non averne abbastanza.

Ha bisogno di fare silenzio dentro sé stesso, perché troppo spesso sente un fiume di parole, infatti si dice e si ripete mille volte come sono andate le cose, come potevano andare, come andranno ecc.

L'aggressività che alcune persone sentono girare dentro sé è un motore che si auto alimenta stremandoli di fatica.

La relazione che si stabilisce tra due persone che possiedono le doti della calma e della carica è certamente positiva e di aiuto per entrambi, in quanto chi ha più energia nella coppia la utilizza per trainare o spingere verso gli obiettivi, mentre il compagno più tranquillo e riflessivo può orientare tutto quel fare verso il raggiungimento di una meta alla volta.

Così si possono dissipare i problemi che si presentano dedicando loro solo le energie necessarie, sdrammatizzando il superfluo e quindi spegnendo le tensioni che

distolgono dai propri fini e la pesantezza di chi prende le cose troppo sul serio.

Il “calmarsi” di una persona molto energica, non sarà mai immediato, né totale, in quanto egli non è capace di fermare i pensieri del tutto.

Per questo motivo si dice che con l'apatico c'è *mediazione*.

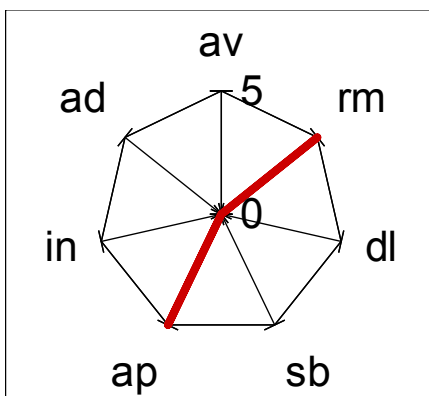
Questa affinità non rende mai complessivamente entrambi felici perché non appaga al massimo. È un accontentarsi pur sapendo di non poter avere di più, e che il risultato ottenuto è già un grande compromesso.

Mediare però apre l'anima alla tolleranza, insegna a smettere di difendersi, insegna che c'è sempre un'alternativa e una via di fuga.

Questa relazione può aiutare i protagonisti a dare il meglio di sé senza strafare, a dare il giusto nelle cose che si fanno ma senza esagerare, ad usare l'ironia necessaria per non ammalarsi dietro ad un progetto, che infondo è solo un progetto.

Questo punto di vista allarga la prospettiva sulle cose davvero importanti da fare e su quelle che, invece, si possono lasciare da parte, in favore di una vita migliore, dove ci si possa risparmiare evitando di prendere tutti i progetti come una missione di vita o di morte.

Insegna a questi colleghi a trovare un punto di incontro, ad essere soddisfatti dei risultati ottenuti, a guardare, gustandoseli i passi già fatti, a ridere di quello che manca, ma soprattutto aiuta ad aver desiderio di tornare ad avere progettualità comune.



MEDIAZIONE



Quando si attribuisce un incarico ad una persona che possiede molta di energia e coraggio, bisognerebbe affiancarle una figura di riferimento che gli insegni che nelle relazioni, la delicatezza è importante.

Infatti una persona presa a portare a termine una lista di impegni inderogabili, sente l'impegno come dovesse partire per una battaglia e non sente l'urgenza di dedicare uno sguardo di comprensione o un minuto per ascoltare cosa ha da dire l'utente.

Non si fanno carezze o discorsi superflui, si impugna la spada e si salpa.

Ma la vita reale è fatta di tante cose, alcune si danno, altre si ricevono, in uno scambio continuo nostro malgrado.

Chi è disposto a lottare per quello che vuole, non si spaventa di fronte alla fatica, alla stanchezza ed al lavoro.

Per chi sa quale obiettivo vuole raggiungere, non ci sono ostacoli, ogni mezzo per lui è indifferente a discapito a volte di guadagnarsi la simpatia, o l'antipatia, di chi gli sta vicino.

Spesso le persone si dicono ferite da colleghi molto "carichi" perché nella piena della loro energia non sono capaci di scegliere le parole giuste e non riflettono sul "come" si dicano le cose. Ho molti amici che stanno estremamente attenti a come si usano le parole, ed il fatto di pensarli feriti da me, mi costringe a prestare estrema attenzione con loro. Ho imparato che si può dire qualunque cosa, se detta nel modo giusto e con la giusta affettività ed il giusto tono.

Queste persone, che si sentono sempre "contro" e quasi mai a favore, hanno bisogno di sentirsi sostenuti, di sentire che non sono soli e che non tutti i giorni è necessario combattere una guerra.

Nell'*incontro* la coppia vive l'emozione che offre l'empatia, la bellezza dell'essere "sentiti" per quello che si è condividendo la stessa emozione.

Si ha bisogno di sentirsi ascoltati, perché solo se permettiamo al nostro essere di esprimere il disappunto e la loro collera, il bilanciare potrà ritornare in equilibrio e il funambolo ritrovare il suo percorso.

Quando tra due persone si vive un incontro d'anime, ci si sente più vicini e si acquisiscono, scambiandoli, i valori personali.

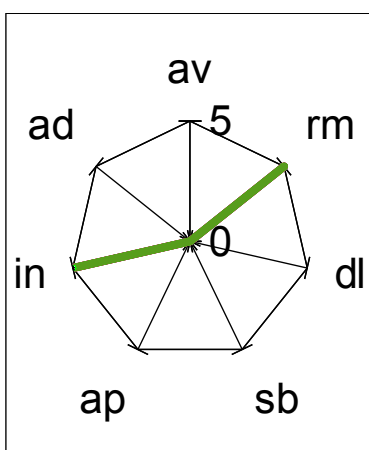
Una persona silenziosa è capace di esprimere la sua energia ascoltando zitto in un angolo, non si esprime in una mimica facciale di disgusto o giudizio, non si permette di trarre conclusioni affrettate.

Lascia lo spazio di cui il suo compagno, così arrabbiato con gli altri e con sé stesso, ha bisogno. Gli sta accanto, anche senza parole.

Assume il punto di vista del suo partner, ne capisce le ragioni, ma ancor di più si comprendono nelle emozioni, che sentono di condividere appieno.

Nell'ambiente di lavoro, e dove ci siano dei gruppi, questa unione è molto importante per emarginare i demotivatori, altrimenti a caccia di progetti da vanificare ed energia da disperdere. In un incontro vero, c'è l'intesa perfetta. C'è la fusione di chi sa ascoltare e con coraggio intervenire.

C'è un regalo di Natale che ti farà piacere perché ti conosco bene e ti sento dentro di me. C'è il gusto di sentire che stiamo percorrendo la stessa strada, verso la stessa meta, e mentre tu mi incoraggi, io ti sostengo nei tuoi momenti più difficili.



INCONTRO



Al negativo, una relazione dove manchino questi presupposti può sfociare in due opposizioni caratterizzate da rancore e rabbia, ossia dove le energie non sono incanalate verso lo stesso fine o nei modi e nei tempi diversi.

Si chiama *equivoco*, la relazione dove un compagno affettuoso è proiettato verso la coppia con una dedizione che il partner collerico sente come una scocciatura ed un ostacolo, poiché troppo avvolgente per chi vive basando la propria esistenza sul conflitto.

Lo scambio che c'è da parte di entrambi, sebbene si pensi possa essere sincero, al contrario ha spesso una base manipolatoria, dove non ci si dice mai chiaramente perché si fanno delle cose, pur avendo intenzioni chiare e non esplicite.

Infatti in questa relazione non si è mai troppo chiari, così i membri hanno la sensazione di non capire fino in fondo lo scopo delle richieste del proprio partner, oppure, si è certi di aver capito il significato di una parola, ma... si è capito fiaschi per fiaschi.

La coppia sta sulla difensiva ed alla prima occasione interpreta male anche gli sguardi.

Come tutte le relazioni di opposizione, l'equivoco, è doloroso per chi lo vive.

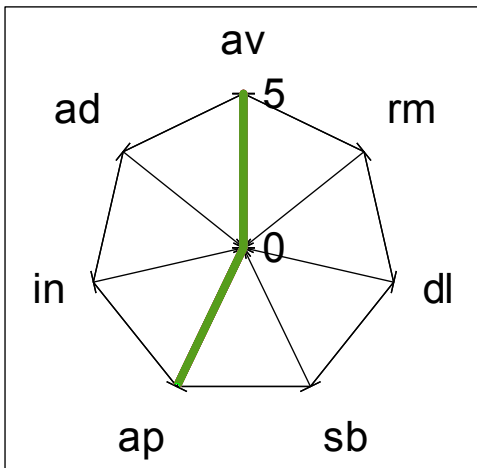
La sensazione che si prova in questa relazione è quella di non fare mai parte della coppia, del progetto, almeno non fino in fondo.

Si ha la sensazione di non andare nella stessa direzione.

L'equivoco produce uno strappo tra quello che vorresti e quello che realmente hai, tra la speranza che finalmente riceverai quel che desideri, e la dura realtà che ti impone

di vedere che non lo avrai mai insieme a questa persona.

Questa malattia relazionale si può superare se si decide di smettere di cercare pretesti per litigare in favore di un dialogo più sincero che allontani la paura di essere fregati e renda possibile al proprio partner di sentirsi accolto.



EQUIVOCO

La **delusione** è la relazione di una coppia dove ogni membro ha proiettato troppo sul suo partner, perdendo di vista la sua vera natura.

Inizialmente entrambe le parti sono cariche di energia.

Nella relazione però c'è uno più determinato che vorrebbe spendere il loro tempo per portare a termine i loro progetti e concretizzare le idee messe in cantiere, mentre l'altro intende semplicemente divertirsi e ricercare il piacere, essendosi dimenticato dell'impegno preso in un momento di euforia.

Due pensieri diversi di come dedicarsi tempo che rendono la loro relazione non appagante, per la ricerca di due obiettivi che allontanano i partner e li rendono flosci e delusi vicendevolmente.

La delusione disorienta, ti fa perdere la bussola, ti fa credere di aver sbagliato, di non avere scelto bene, di aver frainteso, senza sapere bene, però, cosa veramente si

volesse.

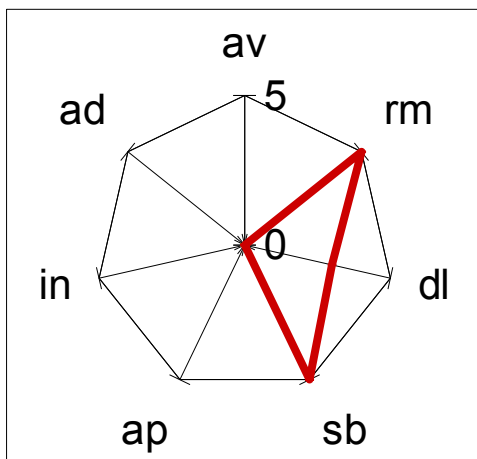
Le aspettative erano troppo alte da parte di entrambe le parti, ognuna aveva sognato quello che avrebbe voluto, facendo “calzare” questo desiderio con il partner.

La delusione espone al risentimento ed alla collera, e produce diffamazione e tradimento di un progetto, di un amore, di un partner lavorativo.

Il tradimento, porta scompiglio nel gruppo ed una inevitabile caduta di stima e fiducia che, a lungo o breve termine, logorano le relazioni.

La delusione può nascere di soppiatto a seguito di una bugia, un inganno, una menzogna, per poi crescere giornalmente a piccole dosi in una relazione ormai guastata e mai troppo chiara.

È inevitabile quindi, se si vuole salvare la relazione, prevenire o, al più tardi, curare la propria “malattia” relazionale, apportando Verità nel gruppo, dirsi quali sono i nostri progetti, esplicitare e calare le nostre aspettative sull'altro, dirsi, onestamente quel che si è fatto per dare il proprio contributo e quel che si farà, raccontando le proprie sensazioni ed emozioni e limitando al massimo le fantasie e le proiezioni sull'altro.



DELUSIONE

EQUILIBRIO TRA I RUOLI

Tendenza a stabilire relazioni caratterizzate da equilibrio tra i ruoli, rispetto e tolleranza delle diversità, ovvero, riconoscere meriti e valori di individui o gruppi, anche quando presentano elementi o aspetti che differiscono in modo consistente dai propri.

Chi riesce a distaccarsi ed a guardare le situazioni da lontano, il più delle volte è in grado di trovare le soluzioni più appropriate ed a intuire come sbrogliare i guai.

Il delirante evoluto ha la grande qualità di vedere nell'altro un partner prezioso proprio perché diverso e quindi apportatore di potenziali cambiamenti.

Infatti egli non è abitudinario e si annoia molto nella routine apportando creatività e fantasia al gruppo.

Queste persone si sentono libere ed autosufficienti perché sanno di riuscire nel buon esito dei loro progetti, grazie alla fantasia ed all'intuizione proprie del loro carattere.

Chi sa di potersela cavare in qualche modo, ha una buonissima stima di sé.

Una relazione tra una persona creativa e ricca di intuito ed una che mostra affettività ed accoglienza verso il mondo, è un'unione che soddisfa l'intesa dei partner.

Si trovano in relazione di dialogicità , ovvero una situazione dove tutto può essere detto perché il contatto con l'altro non si perda in parole ma rimanga stabile tra i due per merito della stima.

“La fedeltà è un valore da perseguire, ma non deve essere dettata dalla paura di perdere l'altro, quanto dalla scelta di essere onesto” (F. Nanetti, 2010).

La cura e l'attenzione per il gruppo o la coppia è una dote che anche le persone distratte e poco attente possono imparare da chi sa dare amore.

Per certe persone l'amore è una scelta.

Riescono ad essere attenti e premurosi nei confronti delle persone che stanno loro vicini

Naturalmente sono molto affettuosi con chi hanno di fronte, e certamente si può riconoscere in chi ha questa dote naturale, quel compagno fedele dal quale puoi essere certo di non essere tradito.

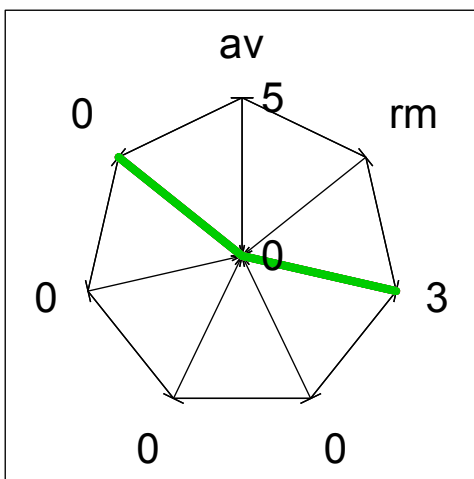
Chi ama in modo puro sa tenere i segreti e si sente lusingato del fatto che tu abbia scelto di dividerli con lui, ritiene questo gesto un atto di amore e tenerezza che meriterà di custodire.

In una convivenza dove vi sia gratificazione la coppia sarà unita dall'affetto e non ci saranno mai tranelli nascosti per accaparrarsi il merito o il lavoro dei colleghi.

In questa relazione l'affetto riesce a fare da contenitore ai pensieri disordinati senza invadere lo spazio e la libertà dell'altro, senza soffocarlo di troppe attenzioni.

Questa è la caratteristica della relazione di dialogicità, dove non c'è troppo coinvolgimento emotivo, in quanto, le due parti così diverse tra loro, mantengono le giuste distanze per evitare scontri.

È una relazione dove gli attori restano in equilibrio, ognuno mantiene la sua diversità ed entrambi sono liberi di dare nella relazione senza soffocarsi.



DIALOGICITÀ

La convivenza sarebbe impossibile se i membri del gruppo o della coppia non legittimassero il proprio partner di essere sé stesso e non lo facessero sentire “bello” almeno per certi aspetti.

Il **riconoscimento** avviene spontaneo in una coppia di persone creative ed introspettive.

Chi ha più sensibilità riconosce come affascinante il modo di vivere del suo partner se la sua caratteristica è la libertà, che egli trova irraggiungibile.

Il creativo, è molto distaccato dal mondo esterno.

Sta dentro i suoi pensieri e i suoi collegamenti intuitivi, non si cura di quel che la gente stia facendo e, di certo, non si preoccupa di quel che le persone pensino di lui, apparendo al suo compagno come uno straordinario esempio di leggerezza.

Gli artisti a volte possono essere compagni con la testa tra le nuvole che vivono in un mondo “parallelo”, fatto di pensieri, connessioni, fantasie e possibilità che passano al vaglio, al fine di trovare soluzioni ingegnose e creative ai problemi che vogliono risolvere.

Sanno di riuscire e per questo si sentono pieni di sé.

Hanno un’alta autostima che sconfinata nella superbia, che può condurli a manie di grandezza e di superiorità verso i compagni.

“L’antidoto della superbia è l’umiltà, l’accettazione della sconfitta e il perdono. Giacché il perdono è l’unico sentimento capace di contenere la superbia”.

Come il sentimento della superbia è mosso dalla tensione di superare i limiti entro cui il superbo si sente imprigionato, (da altri, dal mondo, dalla natura, da Dio), allo stesso modo il perdono è paradossale e illogico.

Il perdono infatti rende necessario il superamento dei propri limiti.

“E se la superbia cerca di essere onnipotente senza riuscirci, il perdono può essere molto più grandioso, tanto da apparire follia” (V. Masini, dalle emozioni ai

sentimenti)

Mentre il creativo quindi, galleggia disordinatamente sul mondo, brillando agli occhi di chi per vergogna si chiude nel suo guscio, quest'ultimo si accartocchia dentro sé tenendo strette le emozioni che sente, lottando per non disperderle nell'ambiente che sente pericoloso e insicuro.

I significati che le persone sensibili associano alle cose che gli accadono intorno, sono smisurati e troppo carichi di emozioni e loro stessi non riescono a gestire, sentendosene sopraffatti e spaventati.

Queste sensazioni di inadeguatezza possono sfociare nella vergogna e di seguito nel panico, così che nella prossima occasione, invece di espandere la propria persona, si richiuderà ancor più in sé stesso, vergognandosene.

È in questo panorama di diversità che diventa così importante la relazione tra i due, tra quello che l'uno può imparare dall'altro, e di cui ha così tanto bisogno.

La relazione di riconoscimento allarga il cuore e fa bene all'anima.

Allontana la solitudine facendo sentire la coppia bella reciprocamente.

Fa tenere i piedi per terra vivendo quanto di meraviglioso ci sia in questa relazione, facendo accapponare la pelle per quanto ci si senta fortunati di essersi incontrati.

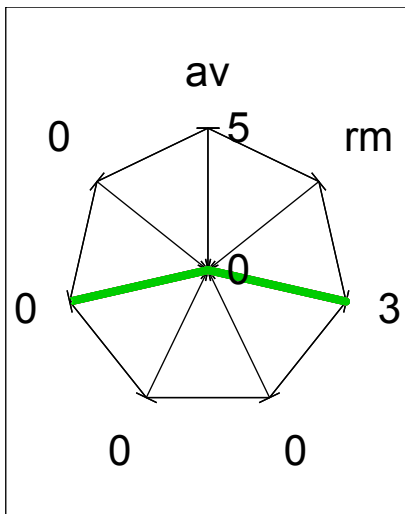
È una relazione stimolante perché la coppia si sente accettata nella propria unicità e legittima i partner a spingere i propri orizzonti un po' più in là rispetto alla vergogna ed al pudore perché in questo rapporto protetto si sentono al sicuro dal giudizio.

Avere fiducia in sé stessi non è un processo che si completa in poco tempo.

È una fase che può durare anche molto a lungo, con alti e bassi circolari, a seconda delle esperienze vissute, che per alcune persone possono essere anche molto dolorose, e che ogni volta lo riconfermano nel desiderio di rimanere nell'ombra.

Il sentirsi riconosciuti, però conferma la propria persona e stimola ad usare le proprie risorse e la propria creatività rassicurando le incertezze ed elettrizzando l'animo delle

persone coinvolte.



RICONOSCIMENTO

Se mancano questi presupposti, la relazione rischia di sfociare nell'*insofferenza*, con squalifiche verbali, che possono addirittura sfociare in scontri fisici forti, dettati da una totale e completa differenza di intendere la vita.

In realtà a questa coppia piace litigare perché nel litigio sentono l'adrenalina che li fa sentire vivi, e nel far pace sentono la ragione del loro stare insieme.

La tensione, così, è sempre fortissima ed i componenti del gruppo o della coppia non si sentiranno mai completamente a loro agio.

Questa coppia è formata da un partner libero che ama “correre” dietro alle sue intuizioni, senza schemi mentali che lo limitino nei suoi collegamenti ed uno controllato e preciso che non tollera l'uscita dalle regole e non accetta un modo così confusionario di affrontare le cose della vita.

Il controllo serve agli insicuri per avere l'illusione che tutto rimarrà com'è, che le cose intorno a lui non cambieranno.

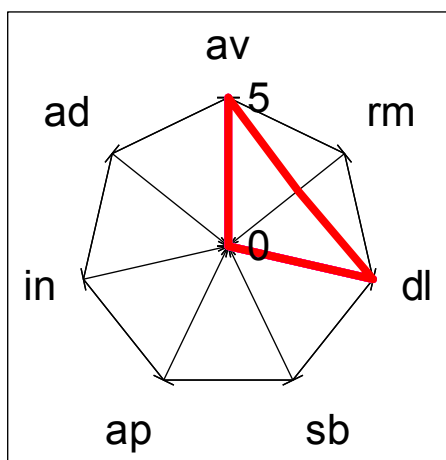
L'aria in questa unione è sempre molto tesa e non saranno insolite malattie somatiche che confermano il loro dolore nel non trovare un accordo che gli permetta di amarsi felicemente senza scontri.

Questa coppia per uscire da questa trappola ha bisogno di essere più flessibile e

tollerante, di guardare le cose importanti e non i dettagli, di non attaccarsi ai puntigli che sono quelli che rovinano le relazioni.

Di stringersi di più e desiderare il bene dell'altro, costruendo un sogno comune.

Solo aprendosi all'amore riusciranno a gustarsi l'avvolgimento fisico e mentale che gli potrà far sperimentare la fusionalità con il partner, altrimenti difficilmente riusciranno a vedere l'altro come una ricchezza ed una possibilità senza averne paura.



INSOFFERENZA

Il logoramento è una conseguenza dell'essersi consumati senza reagire alla delusione da non credere più che le cose possano ridimensionarsi.

È la mancanza di speranza.

Si instaura in una convivenza dove la coppia non riesce più a riconoscere i meriti del proprio partner, mantenendo in piedi la relazione pur non avendo più fiducia di poterla salvare.

Questa mancanza di ottimismo nel futuro è dovuta in parte alla demotivazione creatasi a seguito di un livello basso di energia immessa nella relazione, in parte alle troppe idee sopraggiunte, che stancano e rimangono troppo nell'aria senza dare la gioia dei risultati.

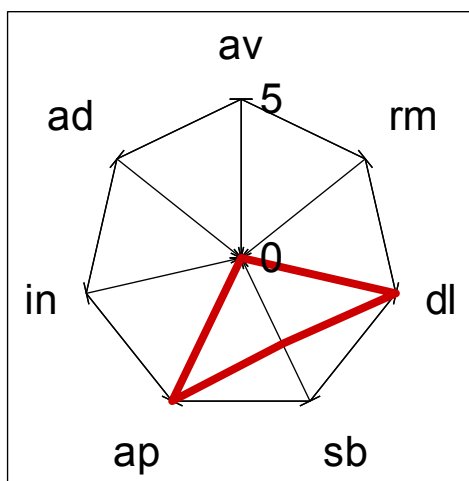
È una relazione difficile, in quanto il partner più tranquillo pensa che il suo

compagno dalle mille idee sia un pazzo, superbò ed esaltato, che agisce solo per mettersi in mostra generando caos e che le sue azioni siano inutili e tese solo a creare instabilità.

Lavorare insieme può essere snervante ed improduttivo, poiché il clima che si viene ad instaurare è teso e genera angoscia nei partner che possono riversare, loro malgrado, nervosismo e malessere sulla clientela.

Devono imparare a mettere al centro del loro rapporto il sentimento che li lega, lasciandosi andare nel condividere le emozioni che provano di fronte alle cose della vita.

Questo passaggio, in genere, non avviene in modo naturale, ovvero ci vuole intenzionalità nel rimettere a posto la relazione per trovare un punto di condivisione che legittimi e spinga a stare ancora insieme.



LOGORAMENTO



PIACEVOLEZZA NELLA RELAZIONE

Tendenza ad investire nella relazione aspetti della ricerca del piacere, al fine di rendere gradevole e gratificante il tempo speso insieme.

Capacità di coinvolgere in momenti di simpatia e gioco le persone che ruotano attorno al gruppo, con lo scopo di creare armonia e sazietà emozionale.

La personalità che meglio esprime questo modo di fare è lo sballone, il quale, capace di mettersi in gioco ed entusiasta di porsi in mostra, attira l'attenzione su di sé e riesce a sedurre il suo pubblico che talvolta rimane attonito per gli eccessi di cui è capace.

Si trova in relazione di **integrazione** con un partner severo e piuttosto rigido che può insegnargli a stare al suo posto sbocciando in una relazione di grande aiuto reciproco.

In questa coppia molto unita, c'è già tutto quello che serve, la convivenza è piacevole perché insieme modulano il loro modo di essere, provano il gusto dell'ironia e del divertimento, ma nei limiti del buon gusto, riconoscendo il momento di smettere di giocare in favore della serietà.

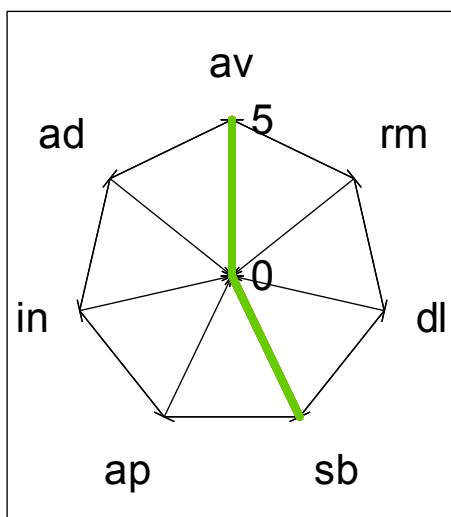
Stare con un compagno o un collega divertente infatti è il sogno di tutte le persone, a patto che quest'ultimo sia in grado di riconoscere il momento di smettere.

Quando c'è intesa con le persone non serve parlare troppo perché si fiutano le energie che girano nell'aria e quando sono positive si instaura una relazione basata sulla fiducia reciproca che spegne le paure e le aspettative reciproche.

Si capiscono ad un livello più alto di quello verbale, è sufficiente guardarsi per capire.

In questa relazione si conosce bene la dimensione dell'ironia che è una benedizione nelle relazioni lavorative o di coppia poiché sdrammatizzando la vita appare più leggera e sopportabile, soprattutto quando il vento non è favorevole.

Questa coppia insieme si diverte, sente la naturalezza di muoversi nelle relazioni, la capacità di districarsi nelle situazioni difficili, la spiccata ironia e la generosità che è propria di chi è innamorato della vita.



INTEGRAZIONE

Nella **disponibilità** c'è il desiderio di dare e ricevere amore gustandosi al massimo i piaceri della vita e regalando un'affettività di cui ogni partner si sente riempito.

La relazione di disponibilità ha le fondamenta in una sazietà affettiva che solo chi ha la dote di prendersi cura del prossimo è in grado di far arrivare, colmando il buco che chi vive in modo "superficiale" sente dentro di sé.

Un buco che nei momenti bui lo fa cadere dentro all'angoscia, ma che l'attenzione di una persona amorevole, pronta a riversare affetto ed attenzioni verso di lui può colmare.

Quell'amore che non ti fa sentire solo, che fa piacere dare perché sai che verrà ricevuto ed amplificato ritornando al destinatario più che raddoppiato.

Il clima che nasce quando un compagno che si emoziona ed emoziona è di grande coinvolgimento e passione.

Talvolta questa coppia si rende servizievole oltremisura e si lascia ingannare pur di non perdere il proprio posto nell'amicizia, ma i partner in questa relazione, sanno di dover correre dei rischi che sono pronti ad affrontare, poiché sono al corrente che nell'amore ci sia sempre qualche potenziale pericolo da mettere in conto.

A volte si danno, senza valutare chi hanno di fronte, venendo poi calpestati o usati, ma a loro non piace avere rimpianti.

In ufficio sarebbero capaci di prendersi la responsabilità fino a perdere il posto di lavoro per difendere un amico.

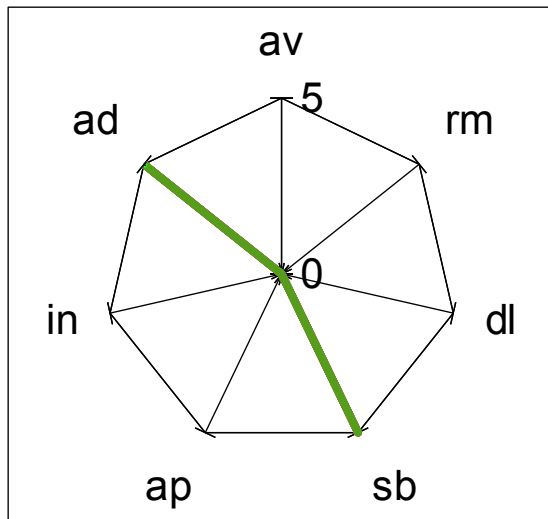
La loro è un'unione fedele perché con la cura e l'amore si riescono ad “allungare” i momenti di gioia, vivendoli e rivivendoli ancora, senza che l'angoscia della fine “dell'avventura” si porti via e scolorisca quello che di meraviglioso c'è stato.

Imparare ad aver cura, per chi non ha responsabilità né attenzione verso l'altro, può voler dire essere messo di fronte ad una scelta, ovvero decidere se lasciarsi cadere nell'angoscia dalla quale difficilmente si emerge, o imparare a trattenere, gustandosi, le emozioni dentro sé.

La disponibilità e l'amore dunque, aprono il cuore di chi sta di fronte a noi, infatti un gesto di amore non può rimanere indifferente, nemmeno se abbiamo davanti il più accanito dei nemici.

Chi riesce a dimostrare il bene al prossimo, vince in questa battaglia perché con la sua affettività sa stare al fianco delle persone.

Saper gratificare per il loro lavoro e per gli sforzi compiuti, fa sentire il suo partner compreso e mai solo, trasmettendo un modo positivo di vedere la vita e gli eventi, immaginando sempre un finale a colori.



DISPONIBILITÀ



...mi prepara la colazione

Quando in una relazione si vive la *delusione*, è molto faticoso andare avanti mantenendo l'ottimismo con il quale era iniziata la storia e portare a termine i progetti che si erano pensati.

Il fraintendimento che c'è stato nella relazione non viene mai svelato, perché nella testa dei due, anche spiegandosi l'un l'altro, l'impressione è quella di essere chiarissimi.

In realtà non si può dire che non sia vero, infatti hanno spiegato qualcosa ma, per chissà quale motivo, non hanno detto proprio tutto.

Per interessi nascosti, secondi fini o desiderio di detenzione di una forma di potere.

Parlando si sente l'energia, il trasporto emozionale e il coinvolgimento di entrambi, ma le parole che in questa relazione si usano non sono mai indirizzate verso un fine esplicito.

Forse il partner con meno determinazione pensa che il suo compagno non sia così tenace, che mollerà la sua cocciutaggine di portare a termine il suo progetto e riuscirà

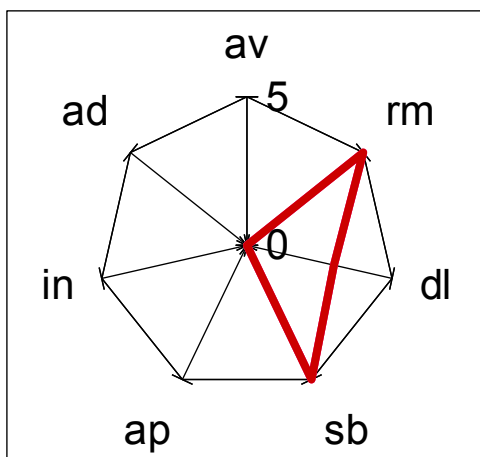
a godersi la vita di coppia prendendo le cose un po' meno sul serio .

Oppure il compagno più determinato, portato a proiettare ed a fantasticare, interpreta il coinvolgimento del collega poco attento e vivace per come lui stesso vive le situazioni, ossia una corsa frenetica verso l'obbiettivo, un'estenuante e faticoso inseguimento e dispendio di energie al fine di veder finito il lavoro, per cominciarne così un altro, senza accorgersi delle intenzioni del suo partner.

Affinché questa relazione esca dalla modalità di delusione, è necessario che entrambi i partner guardino la realtà per quello che è veramente, che si avvicinino invece di allontanarsi e che calmino le energie interiori che li accende facendoli trovare sempre in disaccordo.

Che i membri della coppia, con fini così diversi e modi differenti di intendere la vita trovino il loro modo di completarsi nella relazione, contemplando il lavoro già svolto e mettendo piccoli obbiettivi di volta in volta, riuscendo così a rallegrarsi delle fatiche già svolte e delle pagine già chiuse.

Possono imparare, grazie alla mediazione a trovare un punto di incontro iniziale e grazie all'integrazione dare il meglio di sé per coronare un fine comune.



DELUSIONE



Secondo il detto “poli opposti si attraggono” il partner ha spesso caratteristiche opposte al proprio compagno e proprio per questo inizialmente si attraggono e si

incuriosiscono, ma allo stesso motivo a volte la relazione naufraga o si creano delle tensioni.

È il caso della relazione che si instaura tra persone vergognose, sensibili, delicate e pudiche, e compagni o colleghi rumorosi, eccessivi ed eccentrici.

Si imbarazzano vicendevolmente allontanandosi da discorsi rischiosi che possono minare la quiete della coppia.

L'*evitamento* è il nome della relazione di opposizione di questi due compagni, che, per quanto incuriositi da modi di fare a loro completamente sconosciuti ed intriganti ne restano colpiti fino a desiderare di non incontrarsi in mezzo al pubblico. Uno si vergogna dell'atteggiamento sbruffone e piacione dell'altro, si sente in difficoltà.

Benché in un certo senso invidi la scioltezza nell'instaurare relazioni con il mondo e lo trovi, talvolta, un simpatico chiacchierone, per la maggior parte dei casi si sente messo in imbarazzo dal suo modo esagerato di essere, sotto tutti i punti di vista, anche estetico.

L'altro, mai inibito e sempre eccentrico, vede nel compagno che fa di tutto per non mettersi in evidenza, un partner non conforme a quello che pensa la gente si aspetti da lui. Troppo monotono, regolare, insulso, insignificante.

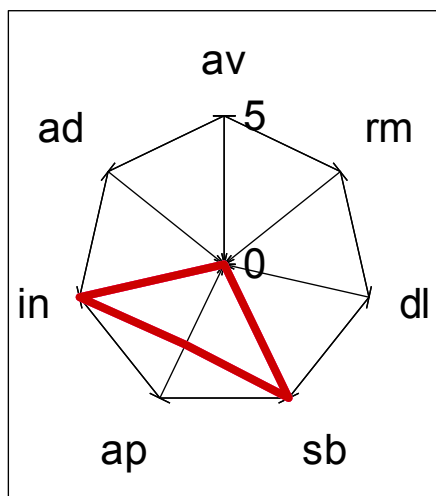
Entrambi pensano che non potranno mai avere una storia seria troppo a lungo con un compagno con queste caratteristiche, ma stanno insieme.

Nella convivenza non si danneggiano con gesti o parole eccentriche, semplicemente si evitano il più possibile, vivendo due vite a sé stanti, seppur dormendo sotto il solito tetto o lavorando nel solito ufficio a stretto contatto.

La sensazione che vivono le persone evitanti è incentrata sull'apatia, sulla demotivazione al lavoro, sul pensare che tanto non ce la faranno, sulla resa perché tanto non ne vale la pena.

Possono evolvere la relazione se imparano a dirsi quello che provano, se si dedicano tempo per guardarsi nel viso e spiegare quello che sentono.

Così potrebbero riconoscere nelle emozioni del compagno anche le proprie sensazioni creando un legame più profondo, oppure potrebbero tentare di essere più tolleranti accettando le diversità dell'altro come parte arricchente della coppia.



EVITAMENTO

EQUITÀ NELL'ACCESSO ALLE RISORSE E NELLA GESTIONE DELLE RELAZIONI

Tendenza ad assegnare e distribuire secondo criteri di trasparenza ed imparzialità le risorse e gli impegni di ciascuno, a valutare senza carica ed energia i meriti e le prestazioni dei singoli e dei gruppi, ad utilizzare modalità imparziali nel prendere decisioni e nel condividere le informazioni.

Il movimento verso la quiete, la calma interiore, la tranquillità e la contemplazione degli obiettivi raggiunti, sono caratteristiche dell'apatico, il quale, senza eccessi e in modo molto pacato, è in grado, se evoluto, di distribuire gli impegni in modo equo ed a seconda delle proprie possibilità e peculiarità, di mostrarsi leader come portatore di pace nel gruppo. Lavora meglio in un gruppo responsabile e piuttosto severo, che lo costringa a non cedere nell'attenzione e nella risposta e gestione degli imprevisti.

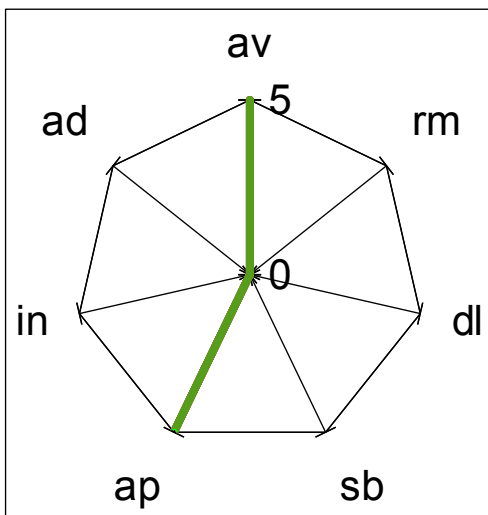
Una relazione di **complementarietà** nasce quando ci si accorge che dell'altro ci si può fidare. Questa unione infatti ha le sue radici nella concretezza e nella responsabilità, che spingono le persone a portare a termine con una certa ambizione i progetti, curati con la minuziosa attenzione di chi non ha fretta di vedere il lavoro finito, anzi prende tempo affinché sia certo di aver fatto ogni cosa nella giusta

maniera.

Il controllo e la responsabilità di cui i partner dispongono, non sono propriamente volti alla supervisione di ciò che capita all'esterno al fine di monitorare che tutti stiano al proprio posto ed assolvano ai loro compiti come stabilito, bensì ad un'attenta analisi del clima dell'azienda, ed alla scelta obbiettiva di quel che è meglio per lo sviluppo individuale del gruppo del quale, si conoscono pregi e difetti ma si ha imparato ad accettarli vedendoli come un arricchimento della relazione.

Specialmente nel lavoro, ma anche in famiglia, la responsabilità ed il metodo, uniti alla capacità di affrontare i problemi con la giusta calma e riflessività, aiutano il gruppo, a districare i sospesi creatosi con il tempo.

Prendere fiducia nel proprio gruppo di lavoro o familiare, apre le porte alla disponibilità, e quando le persone aprono il loro cuore agli altri rendendosi disponibili, il legame che unisce queste persone diventa più solido e stabile, rendendo il dialogo il mezzo favorito per risolvere i problemi.



COMPLEMENTARIETÀ



È con chi possiede molta energia, che chi non ne ha è in grado di svolgere bene la distribuzione dei ruoli e dei meriti, in quanto, il ruminante, tra le tipologie di Prepos, è il portatore di giustizia per eccellenza.

In questa relazione di *mediazione* si hanno qualità importanti come carica e passione, ma anche pazienza e riflessione.

Sono queste le doti che servono affinché un capo sia un leader motivatore nei gruppi, la persona che trascina il suo staff verso il traguardo, che non si stanca di incoraggiare e di desiderare di vedere portati a termine i progetti, che sminuisce gli errori meno importanti con quel pizzico di ironia che unisce le persone e non i fatti.

L'accordo in questa coppia è lo scambio di queste qualità che smorzano le tensioni, una sorta di miscela, di compromesso tra chi si accende e chi si spegne.

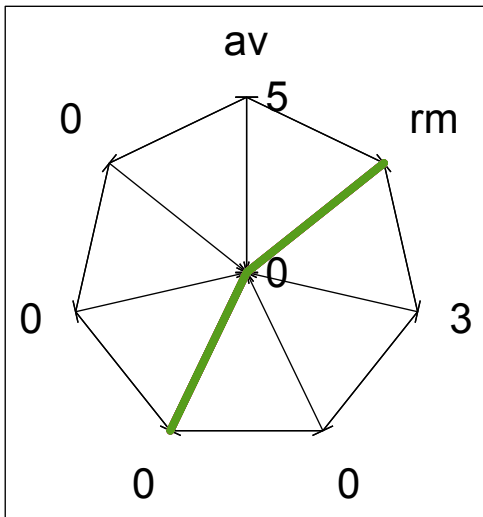
È l'unione di un compagno impulsivo che impara grazie alla pratica, ribelle ed entusiasmante, che non guarda la forma, ma il risultato, con uno più tranquillo che può insegnargli l'attesa ed il momento giusto per intervenire.

Insieme abbassano i toni nelle discussioni, riescono a trovare un accordo che li unisca nella metà, scartando gli eccessi e tenendo il positivo della relazione senza perdere di vista l'obiettivo.

Questa unione può portare le aziende a grandi cambiamenti e rivoluzioni di stile e metodologie, poiché la relazione tra queste persone può calmare le oscillazioni del dialogo facendo tenere alla coppia i piedi per terra senza proiettare, volgendo sempre lo sguardo verso obiettivi possibili e contenendo l'energia in eccesso.

Nella mediazione c'è l'esigenza di dichiarare esplicitamente cosa si vuole dal proprio partner, proprio per evitare non detti che rendono la coppia instabile e proiettiva.

Il fatto di dichiarare che cosa si vuole precisamente dal proprio partner è già di per sé apportare affettività nella relazione.



MEDIAZIONE

Si dice *logoramento* quando ad essere in relazione sono due personalità che si sentono distanti tra loro e vivono un momento nel quale hanno perso le speranze che la loro unione, la loro amicizia o il loro lavoro comune possa rinascere apportando freschezza e condivisione.

L'uno perché costruisce castelli in aria troppo grandi già sapendo che non incontreranno i favori del partner, l'altro perché non gli interessa quello che il compagno gli stia chiedendo, tanto non scenderà comunque a compromessi perché, a prescindere, non ne ha più voglia.

Questa coppia, porta con sé lo stato d'animo dell'angoscia.

Tanti non detti o detti a metà, che allontanano i due, fino a farli sentire estranei.

Questa coppia non può dividersi equamente i compiti in casa o in un ufficio, perché incapace, per come dice la regola della convivenza, di riconoscersi i meriti reciprocamente.

Il delirante squalifica pesantemente l'apatico giudicandolo privo di interessi ed ambizioni, il quale a sua volta agisce da demotivatore nella miriade di idee che il suo compagno ha rispetto alle soluzioni dei problemi dei quali vuole tanto parlare ma che, tanto, non è in grado di risolvere.

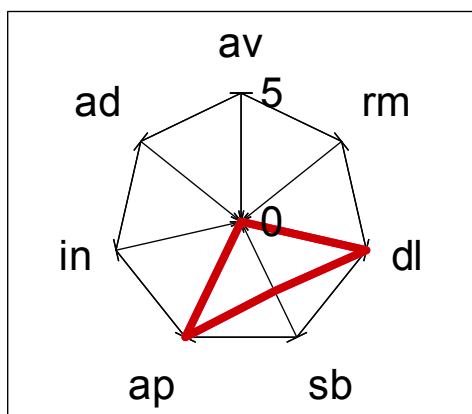
Tendenzialmente vogliono due cose diverse, uno vorrebbe più condivisione, vorrebbe “volare” insieme restando ognuno al proprio posto e cerca così dal suo compagno dotato di più serenità maggior partecipazione ed emozionalità, intuito ed energia.

Chi è già tranquillo vuole solo essere lasciato in pace ed evitare di essere coinvolto dal suo compagno con le sue abituali e feconde considerazioni ed intuizioni che non portano mai a fatti concreti ma rimangono nell’aria, disturbando la sua ricerca di pace.

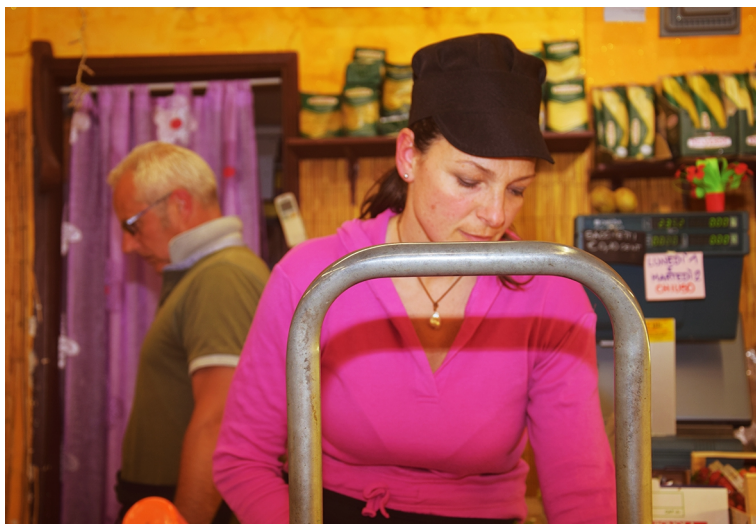
Eppure agli occhi del mondo sono i compagni perfetti, quelli che non si lascerebbero mai, quelli che tutti invidiano perché la loro vanità li porta ad esprimere il loro meglio solo sul palcoscenico.

Hanno bisogno di tornare con i piedi per terra, di tornare alla semplicità che allontana l’ipocrisia, che rende i rapporti finti e di sola apparenza.

Di riacquistare il gusto della relazione e della vita, di volere il bene dell'altro, al quale non siamo incatenati, e con il quale rimane, comunque, sempre una scelta portare a termine o continuare la relazione.



LOGORAMENTO



Capita spesso nelle coppie sposate, ma anche negli uffici o nelle aziende, che nell'aria che si respira si senta tensione e si avverta *fastidio*.

Quante volte abbiamo pensato “mi dà noia” o “mi dà fastidio...” senza una vera e propria ragione!

Il fastidio incorre tra due persone che cercano cose diverse.

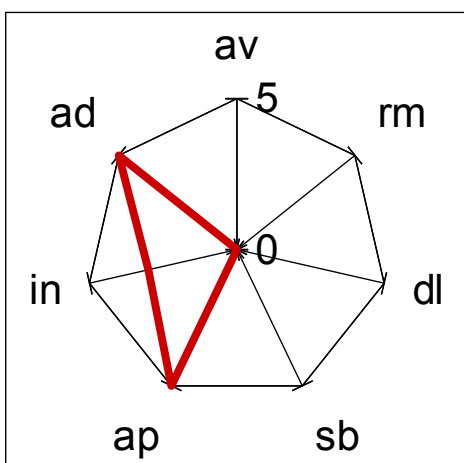
Chi necessita di considerazione e cerca attenzione prova fastidio per chi poltrisce sul divano ascoltando musica di fronte al muro bianco, il quale, a sua volta vorrebbe continuare a riposare senza interruzioni.

Del resto è molto difficile per loro cambiare atteggiamento, in quanto chi cerca affetto non sente alcun trasporto nella modalità “spenta” in cui il suo compagno decide di dedicargli affetto, con una repentina caduta della libido.

È anche senz'altro vero che per chi non sente il desiderio e la spinta interiore di coccolare il partner sia molto difficile cambiare il suo modo di fare se non sforzandosi. Questa è una coppia, o un gruppo che discute molto e soffre perché non si accetta nei loro modi di vivere, nei modi di muoversi e di compiere determinati lavori.

Il problema principale è che non riescono a darsi ragione, così dentro di loro, si sentono sempre più distanti l'uno dall'altra e la relazione si chiude nel silenzio.

Hanno bisogno di accorgersi che le differenze possono essere una risorsa e che trovando la giusta distanza relazionale possono collaborare al fine di percorrere una strada comune. In fondo quello che cercano entrambi è l'armonia che sazia e rende tranquilla la vita di coppia che si può ottenere rimanendo nei propri spazi senza esagerazioni che possono provocare appunto reazioni fastidiose dei compagni.



FASTIDIO



SOLIDARIETA E SUPPORTO DELL'ALTRO. MODERAZIONE NELLA COMUNICAZIONE

Tendenza ad assumere un atteggiamento di reciprocità, di accoglienza e supporto , anche in ragione di un rispecchiamento nell'altro.

Ad assumere una posizione di ascolto ed a sentirsi ascoltato potendo esprimere liberamente le proprie idee e ad utilizzare uno stile comunicativo chiaro e aperto.

L'invisibile è quella persona nel gruppo che, sentendosi sempre a disagio ed inferiore agli altri, “annusando” l'aria, sente il clima che si è creato negli ambienti , e con delicatezza e riguardo, è aperto ad ascoltare il proprio interlocutore muovendosi con la giusta cautela per non essere ferito.

Di solito parla di se solo se viene interpellato e senza grandi aperture, in quanto cerca il più possibile di proteggersi da eventuali attacchi, dai quali sente di non sapersi difendere.

È un sensibile ed intimo partner in un colloquio, capace di calarsi nel vissuto dell'altro, ha grande capacità di sacrificio e capisce le esigenze altrui senza che vengano espresse in maniera esplicita.

Aiuta i suoi compagni di vita o di lavoro e non chiede mai niente in cambio perché non rinfaccia mai quello che fa.

È in affinità con il ruminante con il quale condivide le emozioni in quello che organizzano insieme, sentono di fare parte dello stesso progetto, sono in accordo con le stesse emozioni.

È un incontro di due anime che remano verso la solita meta, ha il sapore della condivisione, è una relazione che produce senso di appartenenza, ci si emoziona per il solito progetto sentendosi uniti.

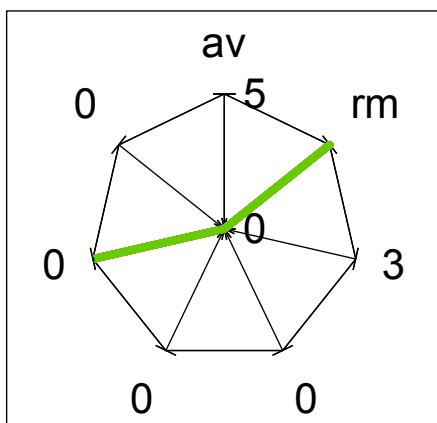
Insieme si stringono e si aiutano facendo del loro meglio, il più energico motiva ed incoraggia l'amico, lo sprona affinché impari a credere in sé stesso e nei suoi obiettivi e lo invita a lottare per ciò che sente ed a battersi per la giustizia.

Dà l'esempio di come si può uscire “dal guscio” coronando il proprio sogno di “mostrare chi sei” che ognuno di noi sente dentro di sé.

Ma è grazie alla sensibilità del suo compagno che il ruminante riesce ad incanalare la sua energia verso progetti concreti, anche se faticosi e che difficilmente potrebbero vedere la luce.

Questa coppia che si sostiene ed incoraggia, non si lascia abbattere dalle avversità e dai problemi ma si incaponisce nel trovare insieme delle soluzioni ottimali, affinché il loro progetto vada a buon fine.

I loro progetti manuali diventano condivisione valoriale e di contenuti che accrescono la vicinanza e l'affettività della coppia.



INCONTRO

L'affinità tra invisibile e delirante regala alla coppia senso di sicurezza e libertà e **riconoscimento** reciproco, ossia la possibilità di oscillare da posizioni up (es. insegnare) a posizioni down (es. imparare) liberamente.

Consiste nel comprendere il comportamento dell'altro senza giudicare o alzare i toni, sentendosi compresi nelle proprie motivazioni, permettendo una comunicazione pulita e soddisfacente che facilita il dialogo.

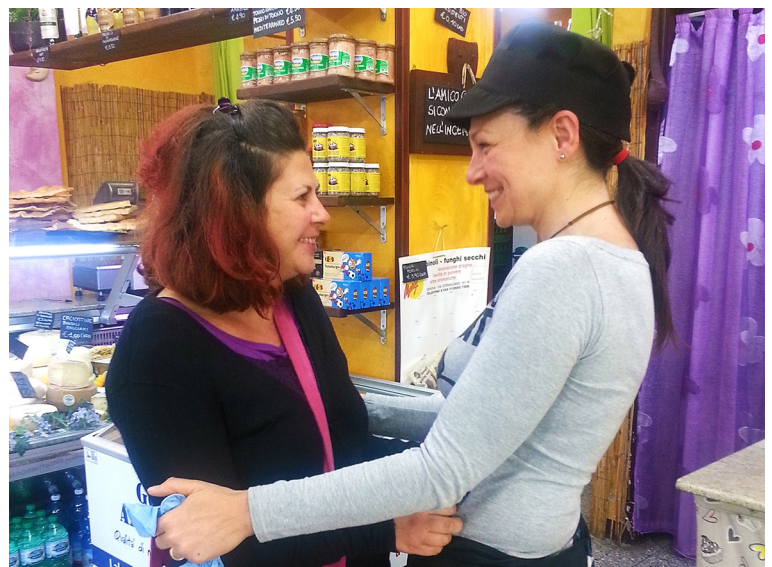
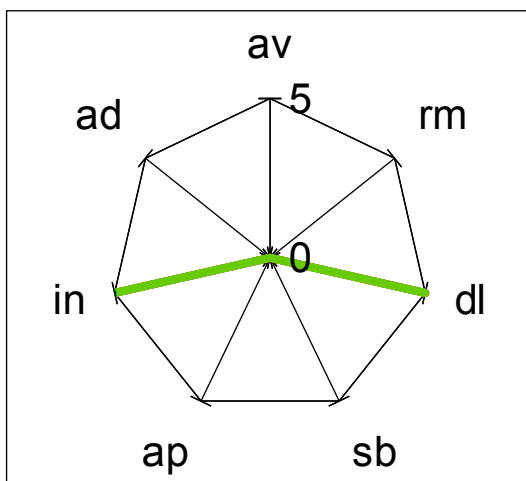
Questo tipo di scambio è possibile in quelle relazioni dove ci siano comprensione e

sensibilità affinché ci si senta liberi di essere sé stessi e nella possibilità di procedere per tentativi, senza mai essere giudicati o derisi.

C'è consapevolezza delle diversità della persona che si ha di fronte, differenze che vengono accettate ed accolte come un apporto d'aria fresca nella relazione, caratteristiche positive che fanno bene alla coppia in quanto intesi come crescita piuttosto che come difetto.

È importante una relazione basata sulla libertà e sul distacco, in modo che entrambi i partner posseggano stima dell'altro e di sé e si sentano autosufficienti e slegati dai sensi di colpa di “non essere sufficientemente...”, ovvero instaurare, dove ci sia più fragilità, una sana accettazione delle cose per come sono, guardandole dalla giusta distanza.

Le peculiarità della coppia vengono viste dai componenti della relazione come una risorsa perché entrambi riescono ad avere un'intesa che mantiene la giusta distanza evitando un esagerato coinvolgimento emotivo e il dominio sull'altro.



RICONOSCIMENTO

Quando nei rapporti di coppia mancano l'empatia e la sensibilità, può succedere che a lungo andare la relazione si sgretoli a seguito dell'*evitamento*.

L'aria che si respira in questa relazione è di imbarazzo e difficoltà nel procedere a condurre una vita “normale” di coppia, poiché entrambi i partner non considerano il proprio compagno come quello adatto a loro.

Infatti i membri di questa unione sono molto diversi e la convivenza quando le persone sono agli opposti, può essere faticosa ed altamente stressante, al punto che i coniugi o colleghi preferiscano evitarsi per non fare brutte figure ed evitare situazioni difficili.

Pensiamo ad una persona eccentrica che fa ogni cosa in suo possesso per essere notato, che non ha pudore e non si vergogna, anzi, dalla sensazione di mettersi in mostra trae piacere, che si unisce ad un compagno solidale e sensibile, che rimane ferito ad ogni battuta fuori luogo o “pesante” che il proprio compagno, cercando di essere simpatico, dice.

Il sostegno è una qualità che le persone sensibili hanno innato dentro loro, ma che non riescono a mettere in pratica con compagni o colleghi che a lui sembrano maleducati o comunque eccessivi.

Dal vocabolario della lingua Italiana Treccani, la solidarietà è l'essere solidale con altri, il dividerne le idee, i propositi e le responsabilità.

Condivisione (con), partecipazione (con), vicinanza, intesa.

Nell'evitamento c'è piuttosto una volontà precisa e condivisa di stare lontani, di seguire progetti che siano il più personali possibile, di schivare il proprio compagno dalle idee così differenti dalle proprie e che soprattutto, di fronte agli altri ci mettono in difficoltà ed imbarazzo.

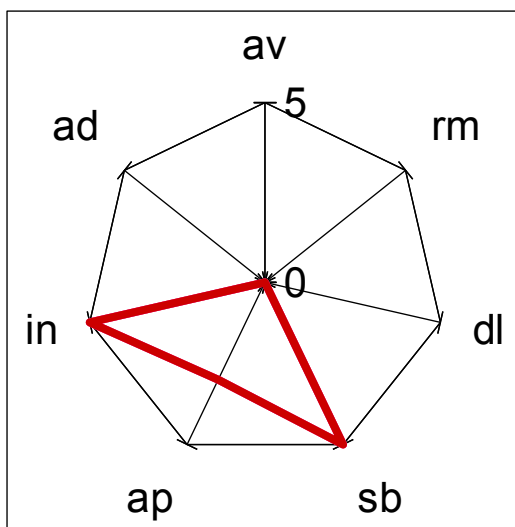
Chi vive di emozioni infatti, vive in una costante altalena di sensazioni, senza progetti specifici ed aspettando l'attimo fuggente che gli permetta di gustare un'emozione in più nella giornata, occasione che sicuramente non lascerà scappare.

Non tollera la vicinanza e il modo di fare di un compagno che vede troppo introverso e pudico, insulso e silenzioso e viene invaso e travolto dalle emozioni che prova standogli vicino, che lo fanno sentire a disagio perché troppo instabili e lo feriscono nella sensibilità a causa dell'impulsività che caratterizza il suo compagno.

La loro vicinanza, se non si riesce ad intervenire sulle modalità di relazionarsi, è pressoché impossibile.

Hanno bisogno di dire quello che pensano e discutere su come trovare degli accordi che moderino gli eccessi dapprima sulle cose più banali.

L'obiettivo da raggiungere è che, acquisita stima e fiducia grazie al dialogo ed alla messa in discussione di entrambi, naturalmente si ritrovino nella condizione di poter parlare di tutto liberamente, mantenendo la propria identità.



EVITAMENTO



È difficile sentirsi solidali e dare supporto quando nella coppia o nel gruppo di lavoro c'è *incomprensione*.

Questa relazione non è mai esplicita, perché i componenti della coppia tengono per sé i loro desideri, sperando che l'altro comprenda ciò di cui lui ha bisogno e rimanendo

feriti quando l'altro, che non capisce la richiesta non verbale, non lo accontenta.

Questa opposizione si instaura quando nelle relazioni hanno a che fare due tipologie del tutto diverse tra loro come accade tra avaro ed invisibile, il primo responsabile e duro, ferreo nelle regole, rigoroso, l'altro empatico, sensibile, umile e silenzioso.

L'incomprensione è una relazione dove nessuno dei due possa sentirsi vicino all'altro aprendosi poi al riconoscimento, perché non capendosi e captando che qualcosa è stato omesso nella discussione, non riescono a trovare una ragione per farsi del bene.

Se non si capisce la motivazione del comportamento del proprio partner, non si può essere un tutt'uno con l'altro, tanto meno sentirsi solidali e dare il proprio supporto.

Nascono così malsane gelosie e dipendenze amorose dovute più ad un desiderio di possesso, piuttosto che ad amore sincero.

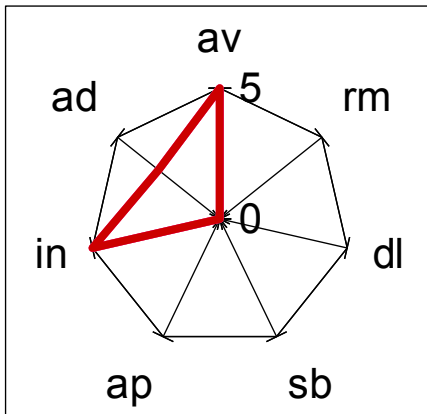
La loro relazione è incastrata nella posizione di rigidità che ognuno sceglie di tenere.

Rimanere in una posizione fissa è comunque sempre una scelta, che se dettata dalla rigidità non può essere sorpassata, ma se basata sull'amore ha strade diverse da percorrere.

Un compagno rigido con fatica riesce a calarsi nella profondità di una persona molto sensibile, difficilmente riesce a credere che davvero egli sia così umile da non avere armi nascoste e, opprimendolo costantemente, continua a cercarle senza darsi pace.

Il suo compagno invece è davvero così chiuso ed indifeso di fronte alla società e si sente schiacciato e senza possibilità di riuscita ad ogni attacco.

Come un bambino davanti ad un genitore però, ha riverenza verso il suo forte compagno, poiché essendo insicuro non si sente all'altezza di meritare di meglio, e la sua mancanza di autostima lo conduce ad un rapporto di dipendenza da una personalità così determinata che invidia per la sua autorevolezza, e dalla quale paradossalmente, si sente protetta.



INCOMPRESIONE



FIDUCIA, SPERANZA, AFFIDAMENTO E CURA

Tendenza a prefigurare positivamente atteggiamenti e comportamenti che l'altro adotterà in futuro, e ad immaginare, in situazioni di incertezza o rischio, che l'altro si comporterà correttamente nei nostri confronti, manterrà la parola data e non adotterà comportamenti opportunistici.

“L'amore è sempre paziente e gentile, non è mai geloso. L'amore non è mai presuntuoso o pieno di sé, non è mai scortese o egoista, non si offende e non porta rancore. L'amore non prova soddisfazione per i peccati degli altri ma si delizia della verità. È sempre pronto a scusare, a dare fiducia, a sperare e a resistere a qualsiasi Tempesta”. (Lettera di San Paolo ai Corinzi, la Bibbia).

Quando l'adulto ha ricevuto dalla madre l'amore necessario affinché si senta sicuro e protetto, sarà in grado, in una relazione matura, di esprimere al meglio la fedeltà e la tenerezza.

È il caso dell'adesivo evoluto, che in un gruppo è capace di creare unione, mantenere salde le amicizie e smorzare i toni quando le situazioni si mettono male.

La **dialogicità**, apre le porte all'affettività.

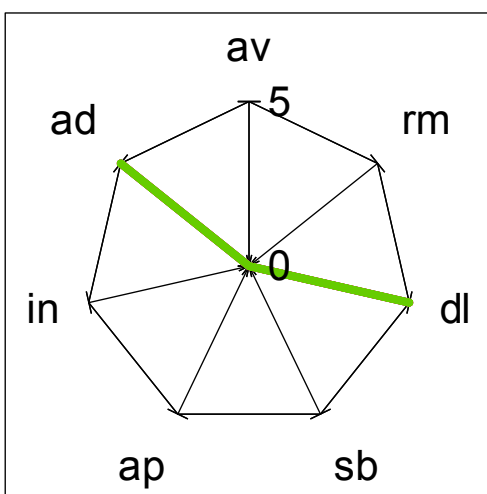
In questa relazione i partner sanno amare ed aver cura del proprio partner senza invaderne la libertà individuale, e mantenendo la propria autonomia, evitando di vivere un rapporto dove vi siano dei condizionamenti che talvolta possono nascere per non perdere l'amore di chi si ama.

Insieme costruiscono una relazione basata sulla libertà, rimanendo nella facoltà di decidere la misura della loro distanza, con lo scopo comune di sviluppare una presa di coscienza dai pregiudizi ed eliminando il più possibile il rischio di essere manipolati. Chi già conosce la libertà può aiutare il suo partner a prendere consapevolezza dei condizionamenti che lo rendono schiavo di sé e degli altri.

È una grande risorsa per vivere una relazione sana, basata su un amore pulito da forme di condizionamenti vari.

Possono parlare di tutto perché nel dialogo scoprono parti nascoste di sé e non hanno paura del confronto, perché la base sulla quale appoggia la loro relazione è fondata sulla stima che nutrono verso l'altro.

In questo clima, i membri di questo gruppo o di questa coppia riescono a tenere una relazione nella quale entrambi siano liberi di aver una loro opinione personale o di svolgere attività diverse dal partner pur essendo fedeli e continuando a portare a termine gli obiettivi comuni e la vita di coppia.



DIALOGICITÀ

Una componente fondamentale per una buona convivenza in qualsiasi ambito è la ***disponibilità***.

In questa relazione la coppia sa prendersi cura ed ha a cuore le sue relazioni ed è quindi mossa dal piacere che sente di rendere felice il suo partner, il quale, per sua natura, sarà molto rallegrato dall'essere preso in considerazione sia per dare che per ricevere. La disponibilità è un comportamento relazionale essenziale, laddove vi siano ripicche e malesseri dovuti a situazioni ansiose, perché permette al gruppo o alle coppie, di virare la relazione con affettività, limitando così al minimo le ostilità.

Solo con l'affettività sarà possibile l'instaurarsi di un sistema relazionale che permetta ad entrambe le parti di desiderare di rendere felice il proprio partner senza secondi fini.

Lo sballone, che è bravo a buttare tutto sullo scherzo, può ridurre le tensioni al minimo, allentando gli attriti e con la sua esagerata fantasia, può rendere una cosa piccola davvero speciale.

In ufficio gli spetta il ruolo di venditore, in quanto, naturalmente molto carismatico ed affascinante, con il suo modo giocoso travolge, conquista e illude chiunque gli stia vicino.

È grazie alla sua ironia che riesce ad avvicinare e a far sorridere anche i clienti più difficili che nessuno desidera gestire.

Pieno di mille iniziative può farsi amare dai colleghi, senza però riuscire a seguire tutti i progetti a cui ha dato vita, perché, nel frattempo, si è innamorato di altro.

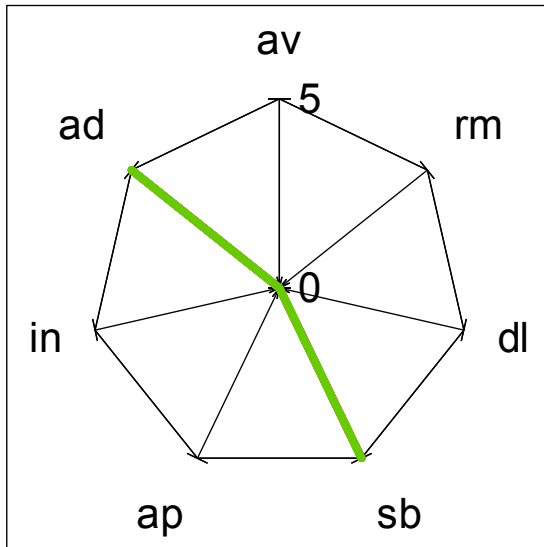
Per una buona convivenza ha bisogno di avere al suo fianco una persona accogliente.

La relazione che si instaura in questa coppia è sostenuta dallo scambio di emozioni ed affettività reciproche che fanno sentire i partner a proprio agio e compreso nei suoi stati d'animo altalenanti.

Dovendo rappresentare l'immagine di questa coppia, potrei immaginarla come la

sensazione che penso provi un naufrago nel vedere la terra ferma.

L'accoglienza, la speranza ed il desiderio di dare e di avere non possono mancare.



DISPONIBILITÀ

Non sempre purtroppo i partner hanno la fiducia e l'ottimismo necessario per essere felici, talvolta l'insicurezza derivante da una mancanza di ascolto e di attaccamento materno può rendere un partner più irritato e reattivo anche da adulto.

È il caso dell'*equivoco*, opposizione che può instaurarsi tra adesivo e ruminante, dove la persona affettuosa cerca l'unione e il contatto con il partner, che però vede nei suoi gesti di amore, debolezza e perdita di motivazione nel lavoro.

Questa relazione è dolorosa perché viene vissuta internamente come la sensazione che si prova nel voler fare una cosa, ma anche non farla allo stesso tempo.

La confusione che la coppia vive costringe ad uno scontro continuo anche su argomenti banali, “per partito preso” o per essere “bastian contrario”.

La loro relazione è dolorosa perché è come una molla o un elastico, uno si avvicina l'altro lo allontana, poi si sente in colpa e torna.

Questa coppia che non si è capita all'inizio della loro relazione, oggi soffre giocando a “braccio di ferro” per stabilire chi nella coppia detenga il potere.

In questa relazione di opposizione circola molta energia che usano in modi diversi ma

con lo stesso effetto dirompente sulla coppia.

Uno la usa per manipolare il compagno troppo motivato ad andare avanti per il suo obiettivo e quindi per farlo sentire in colpa e tornare sui suoi passi.

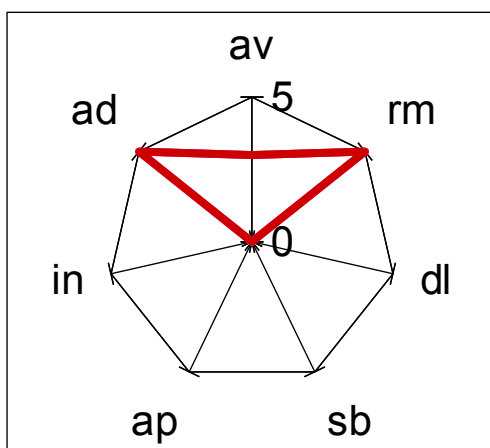
L'altro per allontanare chi, in questo momento sta ostacolando i suoi piani.

Talvolta possono usare la violenza fisica ma in genere viene usata quella verbale con lo scopo di confondere le idee al proprio partner e condurlo alla resa cercando di renderlo finalmente come ognuno lo vorrebbe.

La sensazione che provano nell'equivoco è la diffidenza, la mancanza di sicurezza nel potersi esprimere liberamente perché qualcosa sfugge, così si chiudono al dialogo pensando di difendersi.

Il modo per uscire dall'equivoco consiste, come prima cosa, nel trovare l'informazione che manca, cambiare punto di vista per essere certi di aver cercato un nuovo modo di vedere le cose.

Solo trovando questa informazione, chiarendo il dialogo ed esplicitando apertamente il proprio dubbio si potrà aprire uno spiraglio per vedere e riconoscere il buono che c'è nella persona che abbiamo accanto.



EQUIVOCO



Il *fastidio* è una relazione epidermica che fa rifiutare, in modo involontario, chi

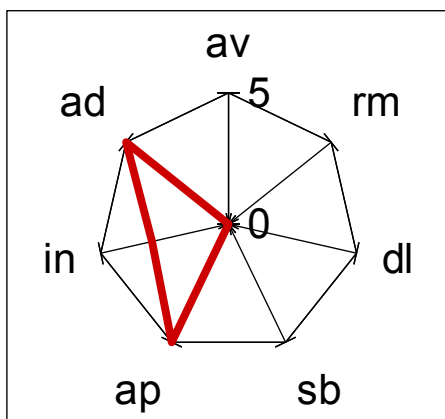
abbiamo di fronte, per un odore, per un modo di vestire o di fare.

Nelle relazioni più strette questa opposizione nasce tra una persona più invadente ed una che non vuole sentirsi soggiogata, manipolata o controllata.

Talvolta la relazione di fastidio è un momento veloce, passeggero, dovuto ad una scelta sbagliata del momento in cui si richiede attenzione, in linea di massima comunque la reazione che si ha quando si prova fastidio è un desiderio di chiusura, di allontanamento e solitudine.

Spesso la reazione al fastidio che si prova con estranei o persone del mondo è talmente immediata che non è prevedibile e quindi non si possono trovare soluzioni diverse dal dire ciò che infastidisce o, se possibile, allontanarsi.

Altre volte però, specialmente nelle relazioni di convivenza, il mettere in chiaro quali sono gli atteggiamenti che più ci disturbano può essere già una soluzione affinché ognuno trovi benessere nel suo posto di lavoro e si ritrovi il piacere del vivere insieme accordandosi grazie al dialogo su quali siano le cose da evitare per il benessere della coppia.



FASTIDIO

.....abbiamo giocato a fare gli attori.....



CAPITOLO 6

COME E COSA COMUNICHIAMO?

Lo studio della personalità collettiva, serve a comprendere le qualità di rapporti tra i diversi membri di un gruppo, non caratterizzati dalle qualità personali di ciascuna persona ma dall'interscambio di informazioni, di emozioni, di significati e dall'influenza che ciascuna persona ha sugli altri membri del gruppo.

Infatti, ciascuna personalità collettiva determina l'assetto dei rapporti interni che saranno differenti a seconda della persona con la quale entreranno in relazione.

Comunicare significa manifestare la propria visione del mondo, dare rilevanza e riconoscimento e richiedere ascolto e considerazione, creare un contatto o un confronto con l'altro con il quale mettere in comune significati.

Per questo motivo la comunicazione interpersonale è strettamente connessa alla relazione.

La narrazione di sé, l'espressione dei processi di costruzione della realtà, la manifestazione affettiva di vicinanza, di confidenza o di intimità, offrono segnali del fluire della relazione e al tempo stesso la alimentano e la mantengono.

Anche il silenzio e la non interazione talvolta può essere chiarificatore della qualità delle relazioni che intercorrono nei gruppi poiché portano con sé un significato e soprattutto un messaggio al quale gli altri partecipanti non possono non rispondere.

La domanda non è quindi “se” una persona stia comunicando, ma “cosa” stia comunicando, anche tramite il silenzio o l’assenza.

Infatti, come dice il primo assioma della comunicazione della scuola di Palo Alto, è impossibile non comunicare, perché qualsiasi comportamento, in situazione di interazione tra persone, è comunque una forma di comunicazione.

Di conseguenza, quale che sia l’atteggiamento assunto da un qualsivoglia individuo (poiché non esiste un non-comportamento), questo diventa immediatamente portatore di significato per gli altri: ha dunque valore di messaggio.

La comunicazione quindi può essere anche involontaria, non intenzionale, non conscia ed inefficace.

Nel modello di Prepos si distinguono tre tipi di Processi **Comunicativi**, dinamico, descrittivo e simbolico.

Nel comunicare usiamo l’atto dinamico quando chi parla si aspetta una reazione da chi ascolta.

La comunicazione dinamica serve ad ingiungere e regolare, a stimolare, viene espressa senza enfasi e senza tensione con tono fermo, deciso, autorevole in comunicazioni brevi, forti e centrate sui fatti concreti.

Solitamente prende la forma di comunicazione tecnica, saggia e concreta, con un bersaglio chiaro e non vago.

Affinché non perda di efficacia deve essere fedele ad alcune regole:

- essere il più semplice e comprensibile possibile, usare la sintassi per non confondere le idee e fare pochi giri di parole.

- essere sinceri, e quindi convinti di ciò che diciamo per essere creduti dal ricevente.
- dire con parole volte all'ottimismo, anche cose poco piacevoli e non cominciare mai il dialogo con un brutta informazione
- ascoltare chi ascolta, in modo da poter regolare il linguaggio, il tono ed il volume a seconda delle esigenze del proprio interlocutore.

La comunicazione dinamica talvolta può assumere la forma di incoraggiamento di motivazione e di gratificazione.

La comunicazione **Descrittiva** o Narrativa è la prima modalità di apprendimento del bambino.

Le notizie che riceve dal mondo hanno la forma di storie.

È raccontando la storia della nostra vita, con metafore e poesia che affasciniamo il nostro interlocutore traslandolo nel nostro vissuto e facendogli vivere la nostra storia come fosse la sua.

È la proprietà che possiede chi, con la parola, arriva al nucleo del discorso.

La narrativa apre le porte all'empatia, che a sua volta richiede da parte dell'ascoltatore umiltà e sostegno rispetto alla persona che racconta di sé.

Con la **comunicazione Simbolica**, siamo in grado di parlare di noi attraverso simboli che descrivano situazioni e sensazioni, coinvolgendo il partner, facendogli “vedere” quello che raccontiamo, ma anche sostenere chi abbiamo di fronte.

Per coinvolgere emotivamente occorre vincere le proprie inibizioni, caricarsi emotivamente ed eccitare, far sognare, improvvisarsi a raccontare una storia o una favola, a costruire un'immagine, un gioco o un disegno (V. Masini, Psicologia della comunicazione).

Il coinvolgimento emotivo rende l'interlocutore più sensibile ed interessato al dialogo e pronto a vivere nella sua testa le immagini del racconto.

CAPITOLO 7

SODDISFARE I NOSTRI BISOGNI

Ovviamente nello scambio comunicativo e relazionale, è possibile che si verifichino, anziché incontri e confronti di significati, scontri e dibattiti, che mostrano i diversi modi di intendere e vivere la vita, ma che devono approdare, volendo rimanere in relazione, ad una negoziazione di significati e simboli.

Benché ancora troppe persone sottovalutino o non siano direttamente consapevoli, grande importanza hanno i non detti ed i gesti corporei che, silenziosamente, compiamo tutti i giorni e manifestano affinità o opposizione nelle relazioni.

È con un'espressione laterale della bocca, alzando le sopracciglia, chiudendo ed incrociando le braccia che manifestiamo dubbi e perplessità.

Al contrario, un sorriso accennato, l'andare incontro, sgranare gli occhi sono segnali di affinità ed apertura al dialogo.

Avvicinare l'orecchio a chi sta parlando indica interesse verso l'interlocutore, sul piano emozionale, mentre allontanarsene mostra interesse sul piano cognitivo.

In ognuno dei due casi disponibilità ed apertura al dialogo

Il toccarsi le braccia o le cosce esprime disagio e auto consolazione.

Secondo Avallone (psicologia del lavoro e delle organizzazione 2011), nei rapporti di lavoro creiamo legami ed entriamo in relazione per diversi fattori.

Uno di questi motivi è il concetto che l'unione fa la forza, ossia il raggiungimento delle mete sembra più vicino se si uniscono le forze, ma quello più importante è che le persone lavorano sì per necessità economiche ma anche e soprattutto per soddisfare una gran quantità di bisogni.

I Più importanti sono riassumibili in:

- **bisogno di potere** riferito non a potere materiale ma al potere interiore che ci permette di lasciare il nostro segno nell'ambiente compiendo qualcosa di significativo per intervenire nella realtà, modificandola, e all'estremo opposto, il desiderio di assoggettare la realtà e gli altri a sé per controllarli e manipolarli, anche utilizzando seduzione, persuasione e (finta) generosità;

- **bisogno di sicurezza** riferito all'amor proprio che ci chiede di dimostrare il nostro valore e le nostre capacità relazionali.

È il feedback che chiediamo a noi stessi nello scambio con le persone che ci circondano e ci ruotano attorno, il primo bisogno nelle relazioni affettive, amicali e lavorative;

- **bisogno di affiliazione** è la necessità di entrare in contatto, condividere idee e pensieri per non sentirsi soli;

Si manifesta prevalentemente nei confronti di quelle persone verso le quali sentiamo affinità e vicinanza, ma anche verso chi manifesta bisogni del tutto differenti ed idee contrastanti;

- **bisogno di equità** è l'esigenza che induce a ricercare nell'ambiente dove si vive o si lavora una situazione di parità e giustizia che promuova una situazione di benessere e pace;

- **bisogno di riconoscimento**, necessità delle persone di sentire che esistono nella relazione con l'altro, di sentirsi apprezzati ed oggetto di attenzioni e considerazione

da parte del partner.

Come in famiglia, anche nei luoghi di lavoro, è considerato frustrante essere ignorati ed isolati, ossia espulsi dalla relazione.

CAPITOLO 8

IL PESO DELLO STRESS NELLE RELAZIONI

Ogni persona quindi, giunge nelle relazioni con una storia personale, con i suoi vissuti di dolore, i suoi sospesi, le proprie risposte date agli eventi per giustificarli e capirli.

Queste risposte fanno parte di lui e sono i modi in cui ha imparato a rispondere ed a difendersi dallo stress e dal fatto di non sentire appagati questi bisogni.

Ogni giorno oggi sentiamo parlare di stress, infatti in tutti i rami e in ogni lavoro oggi, la gente soffre di malattie relazionali dovute ad un accumulo di tensioni e ad un'incapacità di scaricarle.

L'antidoto ai problemi ordinari che causano stress è senza dubbio il fatto di sistemare le cose che sono da fare e che ci affliggono, affinché il nostro cervello sia libero dai sospesi per proseguire oltre e dedicarsi a quello che ha da venire, senza accumulare troppi carichi difficili da gestire.

In seguito è salutare e denota grande amore personale il fatto di ritagliare nella giornata un po' di tempo per sé stessi facendo quello che più piace.

Infatti come nelle relazioni con l'esterno, noi stessi risentiamo del fatto di trascurarci e non prestarci attenzione dedicandoci qualche momento di coccole.

Attenzioni che per ognuno di noi sono diverse, a seconda delle passioni personali

O di quello che ci desta interesse.

Secondo Selye (1956) "lo stress è la risposta non specifica dell'organismo ad ogni richiesta effettuata su di esso"

Come tale, esso può essere prodotto da una gamma estremamente ampia agli stimoli denominati *stressors* (agenti stressanti, sollecitazioni) che producono essenzialmente la medesima risposta biologica, quali stimoli fisici (l'esposizione al caldo, al freddo o a gradi estremi di umidità) mentali (ad es. impegno lavorativo), ambientali-culturali (rumori, traffico) affettivi (un evento di perdita o lutto) sociali o ambientali (ad es. obblighi o richieste dell'ambiente sociale) sforzi muscolari o stimolazioni emozionali (attentati ai sentimenti).

Tale reazione è utile e finalizzata all'adattamento dell'organismo alle richieste dell'ambiente, ma, in determinati casi, può favorire il rischio di malattia.

Definì poi come "sindrome generale di adattamento" la somma di tutte le reazioni sistemiche dell'organismo conseguenti ad una prolungata esposizione a stress sistemico.

Organizzò tale sindrome in tre fasi successive:

- **Allarme**, l'organismo risponde agli stressors mettendo in atto meccanismi di allerta sia fisici che mentali.

Esempi sono costituiti dall'aumento del battito cardiaco, pressione sanguigna, tono muscolare ed arousal (attivazione psicofisiologica), ed è in questa fase che l'organismo vive una reazione di stress acuto in cui vengono mobilitate le difese dell'organismo:

-**Resistenza**, il corpo tenta di combattere e contrastare gli effetti negativi

dell'affaticamento prolungato, producendo risposte ormonali specifiche da varie ghiandole (ad es. le ghiandole surrenali).

In questa fase è molto alta la produzione di cortisolo:

- **Esaurimento**, se gli stressors continuano ad agire, il soggetto può venire sopraffatto e possono prodursi effetti sfavorevoli permanenti a carico della struttura psichica e/o somatica.

La reazione di stress è una reazione fisiologicamente utile in quanto adattativa, essa può tuttavia divenire una condizione patogena se gli stressors agiscono con particolare intensità e per periodi di tempo sufficientemente lunghi.

Lo stress dunque è qualcosa che non deve e non può essere evitato, in quanto è il campanello del nostro corpo che ci avvisa di una condizione che si sta vivendo.

Anche eventi di vita quotidiana possono portare a mutazioni anche radicali dovute all'adattamento.

Malgrado ciò, l'adattamento è un'attività complessa che si articola nella messa in atto di azioni finalistiche destinate alla gestione o soluzione dei problemi, alla luce della risposta emotiva soggettiva suscitata da tali eventi.

Il maggiore o minore successo dei processi adattativi è dato dal bilancio tra le caratteristiche qualitative e quantitative degli eventi che li suscitano e le risorse personali del soggetto coinvolto.

Selye (1976) ci insegna che non tutto lo stress è negativo o dannoso per la persona e riconosce e suddivide lo stress in due categorie:

L' **eustress** (dal greco *eu* che significa "bene"), è quello stimolo che induce il corpo alla produzione di catecolamine (adrenalina e noradrenalina) che danno tono e vitalità all'organismo.

È considerato lo stress ottimale, rappresentato da condizioni di attivazione e disattivazione rapide.

Nelle reazioni ottimali di stress l'attivazione dei sistemi biologici coinvolti e le risposte sul piano comportamentale sono limitate nel tempo, ma non attivate in modo abnorme e non eccessivamente protratte.

Questo è lo stress utile allo sviluppo ed al cambiamento.

Il **distress** sono reazioni di stress non ottimale, iperattivo e di elevata intensità; stress in condizioni acute vissuto nell'impossibilità di accedere a soluzioni possibili.

Non si riesce a reagire ed a sentire spinte motivazionali ed in questo caso lo stress diventa ingestibile e si possono determinare conseguenze negative per la persona.

“Lo stress è una risposta essenziale per la vita, la completa libertà dallo stress è la morte. Contrariamente a quanto si possa pensare, non dobbiamo e non possiamo evitare lo stress, ma possiamo andargli incontro in modo efficace traendone vantaggio, imparando di più sui suoi meccanismi, ed adattando ad esso la nostra filosofia dell'esistenza” (H. Selye, *The stress of life*).

Qualunque sia il tipo di stress che si sta vivendo, questa situazione di malessere interno, produce insoddisfazione ed attrito con chi vive accanto alla persona, che provando a reagire, si sta ponendo di fronte alla vita in una posizione di difesa o di conflitto.

Lo stress infatti peggiora le relazioni lavorative e diminuisce la nostra capacità di gestione emotiva, mettendo sotto “sforzo” i legami già esistenti ed iniziando in opposizione le nuove relazioni.

Le relazioni oppostive si instaurano per antipatia o fastidio a pelle, oppure per invidia, gelosia, ansia, collera, presunzione, superficialità, apatia ed una serie innumerevoli di comportamenti sgraditi al proprio partner o collega di lavoro.

In questa prospettiva l'individuo è coinvolto in un processo di interazione con il proprio ambiente lavorativo.

Si può quindi dedurre che lo stress non risieda solo nella persona o nell'ambiente, ma dalla relazione tra i due.

Gli stimoli (cause) e le risposte (conseguenze) sono definiti dalla loro relazione, inseparabile dal contesto in cui si realizzano.

Così Dolan (2007) considera lo stress lavorativo come *“l'intero processo attraverso cui le persone percepiscono ed interpretano il proprio ambiente lavorativo in relazione alla propria capacità di farvi fronte”*.

Sulla scia di questo pensiero, Lazarus (1991) afferma che affinché insorga lo stress si devono realizzare due condizioni.

La prima è che la persona debba ritenere la situazione potenzialmente minacciosa e la seconda che tale situazione debba essere considerata dall'individuo eccedente le proprie risorse o capacità di farvi fronte.

Ogni persona quindi deve, da sola, trovare il suo modo per far fronte agli agenti stressanti, ma quando le conseguenze negative di queste reazioni sono maggiormente dirette al luogo ed alle relazioni di lavoro, gli effetti più noti sono assenteismo, ridotta produttività ed infortuni.

Quando poi lo stress e la tensione diventano eccessive, la convivenza diventa difficile e la persona che prima la propria famiglia conosceva e con la quale si condivideva il tetto, sparisce in favore di qualcuno che ha le stesse sembianze ma non si riconosce più negli atteggiamenti e nei modi di fare.

Spesso non ci accorgiamo di quello che ci portiamo sulle spalle finché "qualcosa" dolorosamente ce lo porta davanti agli occhi.

E lì sta' la scelta. O affrontare il dolore ed uscirne rinati e totalmente cambiati, o soffocare in esso e distruggersi colpendo inconsapevolmente anche chi ci sta vicino.

I momenti di crisi segnano di fatto il punto di rottura.

La rottura porta ad un cambiamento che ha la metà delle probabilità di essere positivo

a patto che il destino, il fato, la sorte o un buon amico, abbiano l'attenzione di starci vicino e metterci in guardia.

Probabilmente questi momenti difficili nei quali ci si sente molto fragili sono solo la goccia che ha scoperchiato un vaso che va accumulandosi da tutta la vita con la reiterazione di comportamenti sbagliati o non adeguati alle situazioni.

Sono gocce di insicurezza, di pretese di perfezione da sé stessi, di mal posta generosità e di un modo troppo meticoloso e scrupoloso di vivere.

Le fatiche che si compiono ogni giorno per tenere tutto sotto controllo, lo stress degli ostacoli che si incontrano, le esagerate attenzioni necessarie per far filare tutto liscio ci stremano, così proprio sul più bello, proprio nel momento in cui tutto dice che è il momento di raccogliere i frutti dei semi piantati con tanto lavoro e passione si scoppia facendo saltare le relazioni e le dinamiche messe in moto fino ad allora, sogni compresi.

Come dicevo prima, nonostante sul momento non si possa essere grati al dolore che si sta vivendo, anche fisicamente parlando, con attacchi di panico, ansia e insonnia, quello che ci sta capitando suona come un campanello d'allarme che troppo spesso non abbiamo ascoltato e, se non arrivassero situazioni tragiche, continueremmo a non ascoltare.

Talvolta questo processo di deterioramento della propria persona si compie in sordina, a poco a poco, travolgendoci nel momento in cui non se ne può veramente più, che verosimilmente è associabile al momento in cui il lavoro sta dando i suoi frutti migliori e richiede per questo un impegno fuori dal comune che pensiamo di

non poter declinare.

In questo pensiero è presente un delirio di onnipotenza, ossia la mancanza di fiducia nel lavoro svolto da altri, il cercare il famoso “pelo nell'uovo” al fine di raggiungere una perfezione che è solo un nostro punto di vista.

Per quanto male si possa stare in queste situazioni di incertezza e timore per il futuro, la lente d'ingrandimento da usare è sicuramente il fatto che vivere ai limiti delle proprie forze e possibilità di sopportazione non potrà mai essere un buon vivere, ma solamente un rattoppare qualcosa di noi che prima o poi cederà sotto le nostre stesse mani.

Ben vengano quindi le difficoltà, le salite e i giri di boa, se, alla fine della corsa si potranno finalmente ammirare dei meritati tramonti ed un calice di buon vino rivisitando il nostro “nuovo” essere persona.

Il burnout

Il termine **Burnout** diventa popolare legato al nome di Cristina Maslach (1976) all'inizio del secolo e compare nel contesto psichiatrico, dove si denunciavano le scarse risorse pubbliche, le pessime condizioni della vita professionale, la mancanza di speranza nei risultati sanitari e clinici e le condizioni economiche non soddisfacenti le quali portavano, come conseguenza inevitabile, lavoro eccessivo di singoli, piacere nullo per la professione e il rapido esaurirsi del medico stesso.

Inizialmente questo termine veniva usato nell'ambito delle persone che lavoravano nei servizi sociali e di cura, ma ben presto venne esteso ad altre professioni, con la chiara intenzione di legare questo fenomeno alla conseguenza di un'interazione tra la persona e il suo contesto di lavoro, associando questo malessere al sentito emozionale e di risposte allo stress, piuttosto che ad aspetti di personalità.

Inoltre, il riferimento è associabile al contesto organizzativo piuttosto che allo specifico e circoscritto compito lavorativo.

Christina Maslach lo ha definito una patologia comportamentale a carico di tutte le professioni ad elevata implicazione relazionale.

In queste professioni il rapporto diretto con l'utente/cliente permette di elaborare intense dinamiche emotive nell'operatore, le quali, col tempo, possono condurre ad un fragile equilibrio emotivo, col conseguente ricorso a strategie difensive e la progressiva perdita di affettività nella relazione o, in altri termini, uno squilibrio prolungato tra investimenti e risultati.

Nell'ultima revisione di Maslach e Leiter (2000) il job burnout è stato definito come una specifica sindrome da stress cronico caratterizzata da tre dimensioni:

- esaurimento fisico ed emozionale: stanchezza psicofisica e sensazione di essere emotivamente svuotato a seguito di grandi fatiche per far fronte alle aspettative iniziali.
 - cinismo: atteggiamento negativo, disprezzo e di distacco verso l'attività lavorativa.
 - ridotta efficacia professionale: sensazione di diminuzione o perdita sia della propria competenza professionale, che del proprio desiderio di successo.
- In questa revisione, il job burnout si presenta non più legato a un disagio individuale, ma si esprime nella collettività ed è da considerarsi nell'intero contesto organizzativo e sociale in continua evoluzione.

Le caratteristiche personali dei soggetti più a rischio sono l'estroversione, l'ansia, l'apertura mentale, l'amicalità, le aspettative irrealistiche riferite alla vita professionale; alte aspettative dove non si ottengono mai veri e propri riconoscimenti e raggiungimenti di obiettivi.

Trascorso un primo lungo momento in cui i sogni per il futuro e le aspettative sono molto alte, il soggetto deluso inizia a stare male, ad avere piccoli malesseri giornalieri, non riconducibili però alla situazione in atto poiché questo processo, in

questa fase è ancora inconsapevole.

Passata questa fase la sua motivazione decresce fino ad annullarsi e si creano le premesse per lo sviluppo del burnout, una situazione tremenda in cui la persona non sta più bene in nessun posto e con nessuno, non trova più spinte motivazionali né possiede energie, si chiude e si sente svuotato di ogni progettualità.

Secondo Maslach e Leiter(1997) il burnout è una forma di erosione del naturale impegno e coinvolgimento sul lavoro.

Ciò che inizia come interessante e sfidante, diventa spiacevole, logorante, inappagante e senza significato.

L'estremo opposto del burnout, l'engagement (impegno) viene da loro associato ad un carico di lavoro sostenibile, ad un senso di controllo sul lavoro, appropriati riconoscimenti, un ambiente di lavoro che supporti, senso di equità e presenza di significato e valore del lavoro.

Specularmente al burnout, l'engagement è caratterizzato, infatti, dalle tre componenti dell'energia, coinvolgimento emotivo e e senso di efficacia sul lavoro (Maslach, Leiter, 1997, 2008)

Le personalità più soggette al burnout sono quelle che sono incentrate sull'area del controllo, della motivazione, dell'attaccamento e della sensibilità.

Sono quindi più vulnerabili avari (ci tengono alla loro immagine ed hanno cura in quello che fanno), ruminanti (sentono il proprio lavoro come un impegno al quale hanno fatto una promessa che non possono deludere e sono persone che con facilità proiettano nel futuro i loro progetti) gli adesivi (hanno dato la loro parola e non possono tirarsi indietro o deludere coloro di cui hanno stima, lo vedono come un tradimento verso il capo o i colleghi) gli invisibili (pensano alla loro immagine ed alla figura che farebbero se non riuscissero a portare a termine gli impegni presi).

Questo difficile stato emotivo emerge inoltre quando le persone avevano fagocitato progetti sulla carriera e vedendo il loro traguardo irraggiungibile, si struggono

demotivandosi.

Il dolore e la disperazione di chi soffre di questa patologia è grande , poiché non si vedono scappatoie, né vie di uscita.

Ma queste sensazioni di disperazione, in fondo, sono solo frutto della fantasia ossessiva di chi sta soffrendo per questa malattia relazionale.

Per guarire infatti ha bisogno di riappropriarsi del tempo, del momento presente e di fare un punto sulla vera situazione attuale, distanziandosi dall'ambiente di lavoro, e soprattutto smettendo di proiettare il suo futuro, decidendo , finalmente, di vivere nel presente.

Inoltre questo stato di affaticamento mentale affligge soprattutto quei soggetti che hanno riposto grandi speranze in un progetto che dà loro molta soddisfazione, almeno inizialmente, come il lavoro, dedicandosene interamente con la segreta intenzione di scappare dai problemi della vita e realizzarsi in qualcosa di importante per loro.

Chi soffre di burnout ha bisogno di riconoscersi il lavoro svolto e dirsi “bravo”, ma anche di riconoscere le qualità insite in ognuno di noi, di gratificarsi smettendo di punirsi, e di fare lo stesso con chi gli ruota intorno, di fortificarsi rimproverando chi lo atterra e di lottare per quello in cui crede ritrovando la motivazione di andare avanti.

Di imparare a prendersi un po' meno sul serio sorridendo dei propri difetti.

Ma forse l'esigenza più imminente con sé stessi è quella di imparare a porsi dei limiti, sia temporali che di sforzo fisico, riconoscendo la fatica quando non se ne può proprio più e staccare, con leggerezza, la spina senza guardarsi indietro, delegando.

MOBBING

“Naturalmente, come sono il padrone degli stabili, delle macchine da scrivere, delle calcolatrici meccaniche, delle macchine meccanografiche e di tutto il resto, così sono anche padrone dei miei dipendenti, che debbo pagare, più di quanto sia necessario al loro sostentamento”.

(Il Padrone, Goffredo Parise 1964)

L'aggressività nei contesti organizzativi è definita come *“una serie di azioni, compiute da uno o più individui, all'interno dell'organizzazione, volte a procurare danni fisici o psicologici a uno o più lavoratori”* (Schat, Kelloway, 2005).

Con il termine mobbing, dall'inglese “to mob” “assalire, molestare” si intende il comportamento esercitato dal datore di lavoro o dai suoi dipendenti, che consiste in una serie di atti aggressivi di natura fisica e verbale, che hanno lo scopo di perseguitare un dipendente per emarginarlo ed impedirgli di lavorare e, attraverso la lesione della sua dignità umana e professionale, spingerlo a presentare le dimissioni.

Più in generale, il termine indica i comportamenti violenti che un gruppo rivolge ad un suo membro, per questo in psicologia sociale viene utilizzata questa parola per definire il bullismo.

Perché sussista il mobbing, non è sufficiente un singolo atto ma è necessaria una pluralità di situazioni volte ad offendere e ledere l'immagine auto percepita del malcapitato.

Si può quindi riassumere che *“si può considerare il bullismo/mobbing come un tipo estremo di stress che si può definire come una situazione in cui uno o più individui, in un certo periodo di tempo di almeno sei mesi e cadenza ripetuta (almeno una volta alla settimana) si sentono bersaglio di azioni negative ad opera di una o più persone (superiori, colleghi) in un contesto in cui agli interessati riesce difficile difendersi”* (Einarsen, Hoel, Zapf, Cooper, 2003).

Molto frequenti, nel nostro secolo, sono bullying/mobbing e bossing, due forme di mobbing attuate dai vertici dell'organizzazione contro i lavoratori, utilizzate per raggiungere scopi precisi.

Nel bullying/mobbing l'azione non è indirizzata verso un solo lavoratore ma verso la totalità dei lavoratori con lo scopo di far accettare condizioni irregolari, ritmi di lavoro incredibilmente sostenuti o paghe irrisorie

Nel bossing viene pianificata dai vertici una strategia di riduzione di personale che, in pratica, viene attuata facendo subire violenza psicologica ai lavoratori che dovranno

auto-eliminarsi.

Poiché la legislazione italiana prevede precisi vincoli alla possibilità di licenziamento (giusta causa o giustificato motivo) il bossing, specialmente in momenti di crisi economica, può purtroppo essere utilizzato da aziende senza scrupoli, per ridurre il personale o per eliminare le persone scomode.

Il bersaglio del mobbing, in tutte le sue involuzioni, è ritenuto dai colleghi o/e dal capo da emarginare per i più svariati motivi quali quelli politici, etnici, razziali, di orientamento sessuale, economico, ecc..

Questi comportamenti devono essere tutti finalizzati alla persecuzione del lavoratore per ottenerne le dimissioni, a prescindere dal fatto che l'obiettivo venga o meno raggiunto.

Lo strappo che si produce all'interno della vittima è terribile, specialmente se nessun collega si dimostra solidale con lui e nessuno lo sostiene.

Succede spesso infatti che gli altri dipendenti abbiano paura di ripercussioni o punizioni per essere stati vicini alla vittima, oppure che siano coesi con il datore feroce in un'associazione a delinquere, in entrambi i casi lasciando il collega in balia di sé stesso e del suo carnefice.

In molte storie di mobbing verticale (messo in atto dai vertici dell'azienda) è il datore di lavoro a prendere di mira il nuovo entrato cominciando a squalificarlo e facendogli perdere fiducia in sé stesso, distruggendo tutte le alte aspettative che il nuovo assunto si era immaginato e rendendo il dolore ancora più dilaniante.

Le dinamiche in cui tutto ciò accade sono tra le più subdole e talvolta talmente sottili da non rivelarsi subito per quello che sono effettivamente.

Tutta una serie di atti, provvedimenti, comportamenti e atteggiamenti volti a umiliare e denigrare il malcapitato rendono la sua assunzione un inferno.

L'oppressore è carente sul piano affettivo-relazionale e privo di interessi al di fuori di quelli orientati al profitto o al raggiungimento di un determinato status sociale,

povero di solidi e sani valori, ed è portato a concentrare tutti i suoi sforzi e le sue energie solo sul lavoro.

È affetto anche da un accentuato disturbo narcisistico che si esprime nel suo smisurato egocentrismo, nel suo essere in preda a manie di successo e potere, costantemente alla ricerca di rispetto, approvazione e ammirazione da parte degli altri, trasforma la sua vita in un perenne campo di battaglia dove vive in un clima di costante competizione con gli altri e calpestando chiunque abbia sani principi attorno a lui.

Dietro l'atteggiamento borioso, vincente, forte, pieno di sé, di colui il quale ostenta sicurezza e autorità, può celarsi una personalità fragile, contrassegnata da insicurezze e paure, e possono nascondersi motivazioni psicopatologiche profonde.

All'oppressore mancano consapevolezza ed autocritica, è mosso da frequenti sentimenti di invidia che lo spingono a mettere la vittima in cattiva luce, umiliandola anche di fronte ad altre persone e mortificandola, privandola di ogni riconoscimento ed energia e qualunque spinta vitale che possa fare bene alla sua vita ed al lavoro stesso, ponendo così cattive basi anche nella sua attività.

CAPITOLO 9

TANTO NON MI FERISCI! - GLI ATTENTATI AI SENTIMENTI

Il mobbing non va confuso con il semplice “demansionamento”.

Il demansionamento, infatti, consiste nell'assegnazione del lavoratore a compiti e mansioni inferiori a quelli che gli spetterebbero in base al suo inquadramento. Certamente il demansionamento è un atto che normalmente viene utilizzato all'interno delle pratiche di mobbing dal momento che il lavoratore viene ad essere

deprezzato professionalmente.

Tuttavia la semplice assegnazione a mansioni inferiori non è di per se sufficiente a consentire di ritenere sussistente una ipotesi di mobbing che – per definizione – prevede una pluralità di atti che – intesi nel loro complesso – diventano lesivi della dignità umana e professionale del lavoratore.

Il mobber è una persona cinica, un oppressore, che mette insieme tutti gli attentati ai sentimenti per stressare e aggredire il suo bersaglio mentre il gruppo, silenziosamente o in modo esplicito, amplifica ed espande le sensazioni percepite dalla vittima.

Una persona presa di mira dal gruppo di lavoro che subisce frequenti attacchi di mobbing è sicuramente in burnout.

Gli attentati ai sentimenti sono comportamenti messi in atto nella relazione a seguito di opposizioni, con lo scopo intrinseco di ferire l'altro, in modo volontario o non intenzionale che nel caso del mobbing vengono in genere usati tutti insieme per “sfinire” la persona presa di mira.

Possono essere compiuti da tutti, ma ognuna delle sette modalità è preferita da una tipologia di personalità che per sue caratteristiche naturali è “avvantaggiata” in una piuttosto che nell'altra. Lo stesso è valido per le vittime.

Tutti possono essere soggetti a riceverle, ma una tipologia è più incline delle altre ad essere colpita.

L'oppressione è preferita dall'avaro, rigido e impassibile, ben schermato e difensivo. Fa la voce grossa per spaventare l'avversario e come dice il proverbio “attacca per difendersi”.

Si ottiene sempre attraverso un pretesto che in genere è quello che, chi opprime, si sta comportando così per il tuo bene.

Questo attentato viene messo in atto perché l'avaro, che è un conservatore ed ha paura dei cambiamenti, desidera che tutto intorno a lui rimanga uguale, perché i nuovi metodi di affrontare le cose lo spaventano.

L'oppressore fa in modo che la sua vittima quasi nemmeno si accorga, si domandi perché le cose si devono fare come dice lui, infatti la sua sicurezza induce a non fare domande e incute timore reverenziale in chi gli sta di fronte.

Il legame che si crea con la sua vittima è una forma di dipendenza perché una forte personalità, con il suo modo deciso di comportarsi, fa sentire il suo partner al sicuro.

La vittima si accorge di essere solo, solamente quando ha bisogno del sostegno del suo compagno e... non lo trova.

L'oppressore approfitta del bisogno di appartenenza che sente il suo compagno per circuirlo e portarlo a fare secondo la sua volontà. I più colpiti sono adesivi, invisibili e deliranti.

La “guarigione” di questa malattia relazionale passa attraverso la consapevolezza della vittima di sentirsi persona, quindi vedersi in funzione dell'altro per riacquistare un'immagine della sua persona nel mondo.

Riappropriarsi della sua umanità allontanandosi mentalmente dall'oppressore, prendendolo meno sul serio e dandogli meno valore di quello che in realtà è giusto attribuirgli. Vederlo cioè per quello che è.

L'intimidazione è un modo di fare più prossimo al ruminante perché necessita di molte energie, che questa personalità ha da vendere.

Sono Atti o parole di minaccia, che hanno lo scopo di incutere timore e costringere ad agire o a desistere da un'azione con lo stimolo della paura.

Per questo motivo è un modo di agire che viene spesso usato nel mobbing, con lo scopo di rendere sottomesse le vittime impedendogli di cercare aiuto e costringendole a vivere nella disperazione.

L'intimidazione distanzia dalla parte più profonda ed intima del sé, dalla parte più fragile che deve essere protetta.

Le vittime che meglio si prestano all'intimidazione sono adesivi e sballoni.

Per uscirne è necessario riappropriarsi del proprio tempo, della propria storia, sapendo che tutto ha inizio e fine e che l'attacco durerà poco.

Non fronteggiare l'avversario ma stando di lato contare lentamente ed aspettare che tutto finisca.

La **squalifica** è in genere messa in opera dal delirante il quale, a volta più volontariamente, altre meno, ridicolizza, umilia e scredita pubblicamente o in modo privato la sua vittima, ferendola su un suo lato debole per guadagnare punti.

È una frase secca che tende a colpire l'autostima ed a segare le gambe aprendo le porte alla delusione, una sensazione che affloscia e smorza ogni spinta vitale verso qualunque obiettivo creando insicurezza.

La subiscono più facilmente ruminanti, avari e apatici.

Si reagisce alle squalifiche facendo silenzio esterno e dicendosi **ADESSO BASTA!**

Chi si difende da una squalifica ha bisogno di ricompattarsi e recuperare fiducia in sé stesso confermando le sue volontà e rinfrescando i suoi desideri con nuove idee positive.

La **seduzione** viene messa in pratica al meglio dallo sballone che è capace di coinvolgere emotivamente raccontando qualunque fantasia gli passi per la mente.

Chi seduce promette e non mantiene mai.

Il seduttore è così convincente perché, nel raccontare e nel coinvolgere si suggestiona credendo lui stesso ai suoi racconti che poi non è capace di portare a termine poiché lui gode nella fantasia ma è incapace dell'impegno necessario per portare a termine i progetti.

Le sue vittime si lasciano conquistare dalle sue storie e dai suoi fantomatici progetti perché quello che promette è irrealistico ed è la vita che la gente sogna nei sogni più belli.

Quello che ne consegue sono grandi delusioni per la vittima che aveva creduto alle sue fantasie.

Chi si lascia sedurre più facilmente sono i ruminanti e gli invisibili.

La cura a questa malattia relazionale è di tenere i piedi per terra, aprire gli occhi su chi si ha di fronte, guardando il seduttore nella vita reale, nelle sue giornate, per scoprire cosa, questa persona, veramente ci può dare.

La **demotivazione** è una frase detta ad una persona che ha alte aspettative in un suo progetto, con l'intenzione di abbassare al minimo le sue energie e per qualche motivo smorzare il suo entusiasmo.

In un gruppo è sufficiente un solo demotivatore affinché tutti perdano coesione e smettano di credere in un programma.

Sono più soggetti ad essere demotivati i deliranti, gli adesivi e gli sballoni.

Ci si difende restituendo al mittente, dicendosi che ce la possiamo fare ed abbiamo diritto di avere.

Anziché sicuramente riusciremo.

L'**istigazione** è fatta bene da una persona capace di rimanere nell'ombra come l'invisibile.

Facendosi sentire vicino e dalla parte della vittima, la prepara alla squalifica e le confonde le idee in modo che questa non conosca più la sua stessa opinione e sia pronta a lottare per l'idea di un altro, spingendola ed accendendola perché faccia (o non faccia) qualcosa per lui.

L'antidoto è prendere tempo, non dire subito di sì, ma piuttosto “ci penso”. Ti accorgi di essere stato istigato quando dentro di te senti confusione ed inadeguatezza rispetto all'argomento.

La **manipolazione** è compiuta da una persona che usando l'affetto cerca di modellarti a suo piacere, nella tipologia di Prepos l'adesivo è il più incline in questo atteggiamento.

Per mettere in atto il suo piano è necessario che abbia qualcosa in comune con la

vittima, che siano legati da una relazione, nella quale utilizza una comunicazione dinamica, dove afferma e nega allo stesso tempo per confondere.

Il manipolatore desidera possedere la persona per il gusto di averla fatta sua e di tenerla dalla sua parte, non considerandone certo il valore e non pensando al suo bene.

Le due tipologie più portate ad essere manipolate sono l'apatico e il delirante.

Per uscire dalla manipolazione è necessario parlare chiaro ed essere sicuri di farsi capire e spiegare bene durante il discorso.

Si può avere inoltre bisogno di un testimone esterno che faccia riconoscere la realtà alla vittima raggirata dall'imbrogliatore.

CAPITOLO 10

COME GUARIRE LE RELAZIONI? LA COMUNICAZIONE EDUCATIVA

In realtà spesso, entrando in un'azienda, l'aria che si respira la dice lunga su quello che troveremo, ma la necessità di lavorare e la gioia di avere un'opportunità lavorativa, spinge le persone a non sentire e chiudere gli occhi, non fidandosi di sé stesso e delle sue percezioni negative.

Così quando ormai si è entrati dentro un meccanismo complicato come il mobbing e dovendo continuare a lavorare, cambiare la propria condizione relazionale può essere davvero complicato.

La scuola di Prepos e la vita ci insegnano che il solo modo per cambiare una relazione di opposizione trasformandola in affinità è cambiare il nostro atteggiamento rispetto alla persona che abbiamo di fronte.

Le cose di solito nascono con piccoli gesti messi in atto grazie ad una forte volontà di

cambiamento, come a dimostrare che tutto, volendo, si può fare.

Talvolta potrebbe essere sufficiente cambiare il proprio modo di porsi in relazione utilizzando un dialogo meno aggressivo, evitando l'impulsività ed imparando a riflettere sulle risposte da dare al nostro interlocutore.

L'uso della Comunicazione Educativa permette la formazione di un buon clima relazionale basato sulla possibilità di costruire relazioni di affinità laddove vi siano tensioni e relazioni difficili e di migliorare consolidandole, quelle che già poggiano su solide basi di stima e affetto.

Vorrei rappresentare la comunicazione educativa come un ponte, una connessione, tra la parte più evoluta di noi stessi e quella del nostro interlocutore.

La vedo come una ricerca di umiltà dentro noi stessi nel cercare l'incontro con l'altro, per quanto possa a volte essere difficile.

La sento come il decidere, in certi momenti di sofferenza, di fare la scelta giusta e volgersi verso il nostro e l'altrui bene usando con maestria il dono della parola.

La vivo come un mettere da parte un pezzettino di me, quello che tifa per il mio ego, in favore dell'amore.

Il **rimprovero** serve a criticare un comportamento già messo in atto o a prevenirlo e affinché entri nell'interlocutore, deve essere espresso senza rabbia ed energia.

Per rimproverare al meglio è necessario essere freddi, quindi, è necessario usare un tono fermo e diretto ai fatti concreti, seguito da un fermo silenzio capace di sorreggere l'onda di ritorno emozionale e che faccia entrare in profondità il messaggio comunicato.

Il rimprovero è utile alle persone che fanno fatica a vedere e sentire i limiti, serve loro per insegnargli che non tutto è concesso e che in una buona società ci sono delle regole alle quali ci si deve attenere.

Chi riceve il rimprovero rimarrà ferito per l'offesa alla sua immagine, ma dentro sé,

se il rimprovero sarà fatto bene e da una persona saggia, farà entrare il messaggio che difficilmente scorderà, stringendo un buon legame di unione con chi, finalmente, sarà riuscito ad insegnargli un messaggio forte.

L'incoraggiamento è naturale per il ruminante perché è necessaria una buona dose di energia che lui possiede in gran quantità.

Chi incoraggia non deve criticare né avere dubbi sulla riuscita dell'azione di chi viene incoraggiato che ... “sicuramente ce la farà!”

È necessario prestare attenzione a non sostituirsi nell'azione di chi stiamo incoraggiando per non togliere lui il sapore della vittoria.

Incoraggiare una persona che ha bisogno di aiuto per riuscire in una difficile impresa fa nascere un legame molto forte tra i membri della relazione, aumentando la stima del proprio compagno e il rispetto delle qualità che l'uno vede nell'altro.

L'insegnamento riesce bene a chi possiede la qualità di spaziare apertamente e liberamente sugli argomenti proposti, senza schemi fissi che limitino la fantasia e il modo di affrontare l'argomento.

Riesce bene al delirante, che insegna a distanziarsi dal proprio punto di vista, mettendo in discussione pregiudizi e idee che possano condizionarne la valutazione e indurre quindi in errore o a false credenze.

Insegna quindi a seguire il filo del ragionamento con giudizio e traendo spunto di riflessione su ogni nuova intuizione.

Il pubblico che lo ascolta sarà coinvolto ed attento al dialogo messo in atto rispetto al problema da svolgere e non mancheranno le intuizioni e gli interventi degli ascoltatori i quali si congratuleranno, in seguito, con l'oratore per la sua capacità di rendere interessante l'argomento trattato.

Il **coinvolgimento emotivo** è necessario per aprire l'altro alle emozioni e renderlo partecipe nella condivisione.

È lo sballone che è capace di appassionare e rendere avvincente un racconto, una favola, un film.

Una grande fortuna avere la dote di rendere interessanti storie anche noiose.

È possibile grazie alle emozioni messe in circolo da chi è capace di esprimersi con tanta fantasia quanta ne sia necessaria per rendere avvincente un racconto vero, tanto quanto uno inventato, e del quale, in modo estemporaneo, vengono a galla anche i coloriti particolari che sono necessari per rendere avvincente una storia.

Affinché si crei questa atmosfera di ascolto, è necessario che l'oratore e l'ascoltatore entrino in un clima di condivisione, dove ognuno porti il suo contributo e ci sia desiderio di scambiare esperienze e calarsi in una realtà immaginaria, dove potranno “vedere” con la mente lo svolgersi della trama, ognuno con i propri occhi e secondo la sua fantasia.

La **tranquillizzazione** serve per spegnere tensioni troppo alte e riesce bene all'apatico che possiede la qualità di mantenere basso il livello di energia senza perdere la quiete.

Chi tranquillizza assorbe senza restituire energie, usa parole calme ed un tono basso, sempre uguale, che non dia spunti per riaccendere le ansie del suo interlocutore.

Non contraddice e non raccoglie le provocazioni inevitabili che l'altro lancerà con lo scopo di scaricare le sue tensioni coinvolgendo altre persone (ricominciando poi i discorsi e il circolo dell'accensione dell'energia da capo).

Tra i due, il discorso inizialmente carico di tensioni e rammarico, pian piano scivola nell'accettazione delle cose come “fatti della vita” fino a fare battute sdrammatizzando sull'evento e cercando soluzioni il più semplice possibile.

Chi cerca di tranquillizzare talvolta può svolgere un compito difficile, che lo ripagherà di molte soddisfazioni se il lavoro verrà fatto bene.

Il viso del proprio compagno assumerà un'altra espressione, più disteso e con le gote più colorite nel momento del rilassamento, accompagnato da parole simbolicamente

più serene ed usate più lentamente con una postura meno rigida, il tutto a dimostrare di essere riusciti nel proprio intento di calmare il nostro amico.

Il **sostegno** è un rapporto di ascolto fondato sull'umiltà e la disponibilità dell'ascoltatore.

È bravo a sostenere l'invisibile che non è narcisista ed entra in empatia con chi ascolta, permettendo al suo interlocutore di appropriarsi di tutti meriti della sua stessa riuscita.

La relazione che si costruisce con chi ti fa notare qualità personali che tu stesso non vedi, riempie il cuore e l'anima di chi non credeva in sé stesso e non vedeva possibile sentirsi pieno dentro.

La vicinanza di una persona sensibile e capace di sostenere fa credere tutto possibile, rende facile trovarsi belli e sulla strada giusta, aiuta a trovare soluzioni possibili dove non si veda la via e rende il mondo più bello di quello che in realtà sembri nei momenti oscuri.

Il legame che si crea con chi sa dare parole di conforto nei momenti difficili è amore puro, l'incontro di due anime, un legame che difficilmente si può scordare e che, chiunque abbia avuto la fortuna di ricevere, non può scordare.

La **gratificazione** è un modo per legittimare gli sforzi ed il lavoro che altri hanno compiuto.

Fare i complimenti è un modo di affermare l'altro che riesce naturale all'adesivo, riuscendo così a far entrare il suo interlocutore in contatto con la parte più bella di sé.

Raccontare la propria storia apre il cuore del proprio compagno, e se chi gratifica lo fa con sincerità ed affetto, per il bene dell'altro, il messaggio d'amore arriverà forte e chiaro, riempiendo anche l'interlocutore di autostima e permettendogli di riconoscendosi quei meriti che talvolta fatica a vedere.

Una gratifica ha il sapore di una ferita pulita e curata di cui con pazienza ci si prende cura, affinché il dolore passi lasciando una cicatrice quasi invisibile.

Le cicatrici fanno parte di noi, ma sono anche la nostra storia, il nostro passato, quello che eravamo, da dove veniamo.

È anche grazie a quelle cicatrici che siamo gli uomini e le donne di oggi, e desidero dire grazie a chi, delle mie ferite fino ad oggi si è preso pazientemente cura, consolando con affetto i miei dolori e le mie memorie.

CONCLUSIONI

Ogni giorno quindi, ci troviamo ad avere a che fare con mille relazioni che talvolta ci sembrano invisibili, non ci accorgiamo di quello che stiamo vivendo mentre lo viviamo, un po' per superficialità, a volte per mancanza di abitudine a prestare attenzione ai nostri modi di fare ed a quelli degli altri, spesso perché la scuola di Prepos, per quante sedi abbia in tutta Italia e per quanti Counselor abbia già formato, ancora non è potuta arrivare in tutte le case, insegnando con la teoria e con le immagini a riconoscere i nostri modi di entrare in relazione e come fare per migliorarle.

Da quando ho cominciato la scuola di formazione, il mio pensiero costante era quello di riuscire un giorno, con la mia tesi, a lasciare un segno del mio percorso scolastico in Prepos.

Per gratitudine verso i miei docenti, dei quali nutro la stima più profonda (anche se a volte mi fanno arrabbiare con le loro Verità), ma soprattutto per dare il mio contributo alla scuola ed un aiuto vero a chi verrà dopo di me e a chi si sta formando proprio adesso.

È per questo motivo che ho pensato di “costruire” una tabella dove ci fossero delle immagini dove i corsisti, ma anche i lavoratori, i conviventi, gli amici ecc.. potessero capire cosa stanno vivendo e “dargli un nome”.

Preparare questa tesi è stato un grande lavoro di riflessione e ricerca che auguro a chiunque intenda imparare l'arte di soffermarsi nel capire quali emozioni stia vivendo, sia in positivo che al negativo, con lo scopo un giorno e con tanta pratica di imparare a difendersi solo quando necessario, regalando ed amplificando tutto l'amore che è possibile dare a chi ci sta vicino.

RINGRAZIAMENTI

Desidero ringraziare il Professor Vincenzo Masini che mi ha donato gli strumenti per lottare, insegnandomi a diventare consapevole di me stessa, e poter così guardare il mondo con altri occhi, gli occhi dell'anima.

A guardare la vita sotto altri punti di vista, la consapevolezza per andare a fondo, L'amore e la tolleranza per il prossimo ma anche la fermezza e il limite.

Lorenzo Barbagli che mi ha aiutato nella ricerca della Verità.

Emanuela Mazzoni che mi ha guardato negli occhi toccandomi l'anima e diventando per me un modello da seguire.

Carmela che mi ha con amore aiutato a ripercorrere la mia dolorosa infanzia, trasformandola in un gioiosissimo album a colori.

Ilaria la mia dolcissima compagna di viaggio, la mia confidente, la mia counselor.

Federico e Sara insieme al mio gruppo "Prepos Sarzana" che sento come la mia famiglia.

La mia mamma alla quale devo tutto l'amore. Che è il mio esempio di Coraggio, Trasformazione e Consapevolezza. Solo grazie a lei sono certa che le persone possano cambiare diventando consapevoli del loro ruolo, della loro importanza, delle loro responsabilità.

A mio figlio Matteo, che mi ha spinto con l'amore a diventare migliore imparando tutto questo per lui.

E a mio marito Marco, con il quale abbiamo vissuto un gran numero di salite ripide e discese folli, con il quale giornalmente convivo in tutte le affinità e le opposizioni presenti nel decalogo Prepos, senza mai scordare la tolleranza, la stima e l'amore che ci lega.