

Univaperta

L'alchimia delle relazioni

Mark Padellini

www.markpadellini.it

Senso di possibilità

- E' fondamentale **nutrire** il senso di possibilità nei nostri confronti e rispetto a ciò che accade.
- Il fondamento di questo presupposto è biologico: ogni essere vivente nasce con in sé la potenzialità di poter crescere ed evolvere
- Lo stato di impotenza di fronte agli accadimenti è il motore attivante di emozioni e stati d'animo che hanno un forte impatto sul nostro atteggiamento

Illusioni Relazionali

1. **Certezze \neq percezione limitata ed orientata**
2. **Spontaneità \neq responsabilità (abilità di risposta)**

Responsabilità

- La vita pone continuamente delle domande, ogni giorno e ogni ora, domande alle quali siamo chiamati a rispondere...
- In questo contesto proponiamo la parola “responsabilità” -
- da “respons - abile” - ovvero “**abilità di risposta**”.
- Nessuna situazione si ripete. In ogni situazione, siamo invitati ad un diverso comportamento che abbiamo bisogno di ricercare – *Uno psicologo nei lager – Viktor Frankl.*

Alchimia nella relazione con sè

RILASCIO EMOZIONALE

SPAZIO TRA I PENSIERI

Alchimia con se stessi (2)

- Osserva e allena maggiormente i tuoi punti di forza
- Sbaglia in fretta
- Seleziona a chi dai il permesso di darti feedback
- Attento/a alle profezie che si autoavverano

Comunicazione Umana

- 3 piani della comunicazione umana ed impatto:
- **Comunicazione verbale = 10%**: il contenuto della comunicazione
- **Comunicazione paraverbale = 40%** : gestione dei suoni vocali, silenzi, tono, volume, ritmo, timbro,..
- **Comunicazione non verbale = 50%**:
 - ✓ Cinesica: postura, mimica, gestualità
 - ✓ Prosemica: gestione degli spazi in relazione a cultura, relazione, tempo e luogo, sesso
 - Artefatti: vestiario, trucco, protezione, profumo,..

Relazione con gli altri: 3 piani

Descrivere: il treno é in ritardo di 30 minuti
(*per avere buone relazioni rimanere su questo piano!!*)

≠

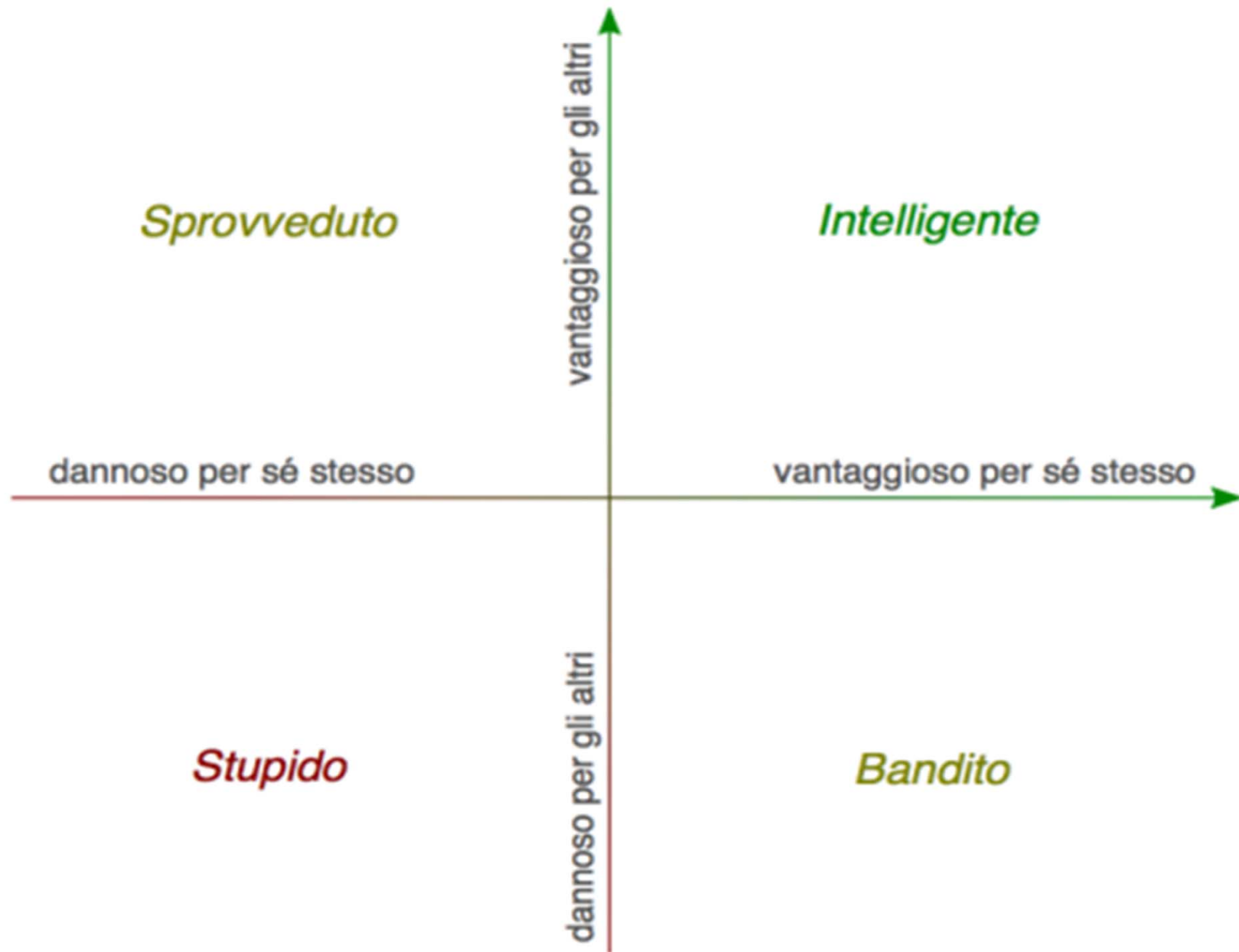
Interpretare: ci sarà stato un guasto,....

Giudicare: in Italia non funziona niente!

Con gli altri: Linguaggio Giraffa

linguaggio giraffa # linguaggio sciacallo

- 1. Osservare senza valutare:** ho visto, ho ascoltato, ...
- 2. Collegare ed esprimere ^{il}il nostro film mentale:** *ho immaginato che...*
- 3. Collegare l'interpretazione ad un'emozione:** mi sono sentito, mi sento, provo
- 4. Collegare l'emozione ad un bisogno per fare una richiesta specifica:** ho bisogno di... saresti disposto a...



Relazioni Disarmoniche: Segnali da presidiare

- E' geloso se...controllo
- Ti avvilisce....esci spremuto/a da...
- Prende più che dare
- Prova a cambiarti!

CHE FARE?

- Riconosci in parte il tuo contributo alla dinamica
- Definisci confini
- Staccati

Bibliografia

»*Non penso dunque sono*»

Andrea Magrin, ed. Macrolibrarsi