

Invece di...

COSA NE PENSI SE INVECE DI DIRE: «Sei un bugiardo»,
DICESSI: «Ciò che hai detto non è vero?».

Quest'ultima è una soluzione meno offensiva senza nulla cedere al compromesso.

Invece di parlare sottovoce e mormorando suoni incomprensibili, se guardassi il tuo interlocutore negli occhi e gli dicessi, con voce chiara e ferma:

«Posso capire le ragioni che ti fanno dire questo, ma i dati dicono che...», saresti più convincente.



da: *dimensioni nuove*, rivista mensile Elledici
 articoli di PAOLA BUSSO

 Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

SCHEDA

50

VERDE

serie
GIOVANI, CAMPIONI DI VITA

Supplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com

Ti dirò ciò che penso
 e come mi sento



GIOVANI

Felici
 CON gli altri

In questo SECONDO DOSSIER analizziamo alcuni atteggiamenti fondamentali che ci aiutano a migliorare le nostre relazioni con gli altri. Dal *feliciometro* (in Scheda 47) passiamo ora ad un altro importantissimo strumento: un paio di occhiali speciali, gli *Empax* (in Scheda 49, pag. 4).

LE SCHEDE
 SULL'ARGOMENTO

49 - VUOI ESSERE MIO AMICO?

50 - TI DIRÒ CIÒ CHE PENSO E COME MI SENTO

51 - TI STO ASCOLTANDO

52 - VOGLIO ASCOLTARTI

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB.
 Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

QUANDO PARLIAMO CON GLI ALTRI sono molto importanti sia le parole che utilizziamo (cosa diciamo) sia il modo in cui parliamo (il tono della voce, le espressioni facciali, la posizione del corpo).



Per esempio: stai facendo la fila per i biglietti di un concerto o di un film che attendi di vedere da tanto tempo. Improvvisamente compare un tipo che vuole passarti davanti.

Cosa fai? Cosa gli dici? E come glielo dici?

Scegli l'opzione che meglio descrive ciò che faresti in questa situazione.

- 1. Guardi a terra e cerchi di sminuire l'importanza di questa prepotenza,** perché non vuoi problemi e gli dici con voce flebile e tremolante: «Beh, non c'è problema, passa pure... dopo di te». La posizione del tuo corpo è incurvata.
- 2. Cerchi il contatto visivo.** Il corpo si protende verso l'interlocutore, cercando di intimidirlo e con voce chiara e forte gli dici: «Forse stai scherzando. È meglio per te alzare i tacchi e tornartene dietro. Se no finisci nei guai!».
- 3. Lo guardi fisso negli occhi e mantieni una posizione eretta. Con voce ferma e fluente,** usando la prima persona, gli dici direttamente ciò che pensi riguardo a ciò che sta facendo: «Capisco che stare qui in piedi a fare la coda per alcuni biglietti sia solo una rottura e a quanto pare tu ti sei proprio rotto, ma io sono qui da un'ora e mezzo. Così credo tu debba fare ciò che stiamo facendo tutti e debba tornartene al tuo posto, in coda. Proprio come tutti gli altri».

Se scegli la prima opzione, detta anche opzione passiva, non difendi i tuoi diritti e non esprimi il tuo dissenso davanti a un sopruso. Il risultato è che chi ti è passato davanti, dopo che tu hai fatto la coda per un'ora e mezzo, ha prevaricato (= abusato della tua pazienza) e calpestato un tuo diritto.

La seconda scelta, detta anche opzione aggressiva, dice che non stai solo difendendo i tuoi diritti, ma vuoi dimostrare anche qualcosa d'altro. Vuoi raggiungere un altro obiettivo e per questo la

Ti dirò ciò che penso e come mi sento

reazione del tuo interlocutore sarà che manterrà la sua posizione e non si scollerà. Questo perché una reazione aggressiva conduce soltanto a una risposta altrettanto aggressiva.

Se scegli la terza alternativa rivela uno stile assertivo (= che afferma). Se rispondi in questo modo stai esprimendo ciò che pensi e senti in quella particolare situazione **e affermi**

i tuoi diritti. Nello stesso tempo insinui nell'altro, in modo diretto, che non sei d'accordo con il suo comportamento e non lo fai in modo aggressivo, costringendolo così a non risponderti in modo aggressivo. Questo è il modo migliore per trattare con gli altri e risolvere con loro i problemi.

QUALE LA MIGLIOR REAZIONE? Ora prova a immaginare quale sarebbe la migliore reazione da tenere in queste circostanze:



- ✓ un compagno di classe ti chiede di fargli copiare i compiti a casa che hai fatto, perché il giorno precedente era impegnato a giocare a calcio e non ha avuto tempo per poterli fare;
- ✓ ti viene chiesto di continuare a giocare quando per il giorno seguente dovresti consegnare una relazione importante per la scuola;

✓ per una festa una tua amica ha preparato una torta speciale. Con tiene però un ingrediente che potrebbe crearti allergia.

A te trovare la risposta più giusta per "tostare" la tua maturità nell'importante campo dell'amicizia.

educare



Gli adolescenti non sanno ridere di se stessi. Questo è un fenomeno che richiede la maturità della persona.