

Viversani

e belle

ANTIBIOTICI
Aumenta la loro
efficacia con
i cibi giusti

Buoni propositi
VUOI CAMBIARE,
MA TI VIENE L'ANSIA?
LA MEDICINA
DOLCE TI AIUTA

Mal di schiena
Prendere subito
i farmaci o
aspettare?

Oroscopo 2019
LA TUA BELLEZZA
È SCRITTA (ANCHE)
NELLE STELLE: SCOPRI
I CONSIGLI SEGNO
PER SEGNO

DIETA
meno 3, 2, 1...
IN POCHI GIORNI
RIMETTITI IN FORMA
PER CAPODANNO CON
LA MELAGRANA

BORSE AGLI OCCHI
Non serve il lifting
con la nuova tecnica
con i peptidi
biomimetici

**Spray
al peperoncino**
CHE COSA FARE SE SI
VIENE COLPITI E CHE
COSA DICE LA LEGGE

Anno 28 - numero 1 - P.I. 28/12/2018 - settimanale - Poste Italiane SpA - Sped. in abb. post. D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI



2
giornali
a soli
2 euro

c'è un nuovo giornale!
TUTTO *SU... vivere*
100 anni

PROVA LA DIETA DIMA-DIGIUNO DI VALTER LONGO
SCOPRI I SEGRETI DEI CENTENARI ITALIANI
CANCELLA IL TEMPO CON LA MEDICINA RIGENERATIVA



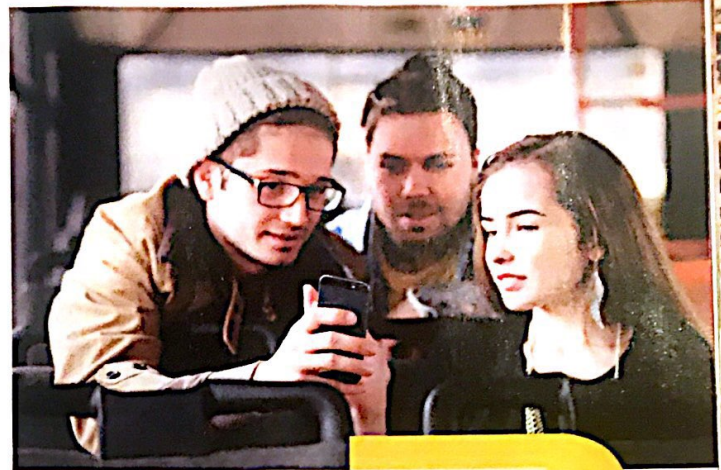
sai attaccare *un bottone*

Non parliamo più con chi ci sta accanto sui treni, in fila alla cassa del supermercato o in un negozio, dove prendiamo ciò che ci serve e usciamo. Spesso, anche a una cena con nuovi colleghi o amici di amici, ce ne stiamo in disparte, a parlare con il solito gruppetto di noti. Non socializziamo, insomma. Eppure, attaccare bottone con uno sconosciuto **fa aumentare il grado di benessere generale**: a dirlo sono gli studi. E, allora, che cosa ci blocca?





No, non quello della camicia! Intendiamo la capacità di **fare conoscenza velocemente**, di crearsi nuovi amici. Insomma, di buttarsi



Sfrutta le occasioni

Ogni mattina usciamo di casa, incontriamo qualche inquilino del palazzo con cui scambiamo uno sguardo fugace e poco di più di uno stentato "buongiorno". Prendiamo i mezzi per andare al lavoro e, se abbiamo un minimo di anticipo sulla tabella di marcia, ci fermiamo nel solito bar per bere un caffè e poi dritti alla scrivania: **quanti sconosciuti abbiamo già incontrato** in questo lasso di tempo?

★ Con buona probabilità tanti e, magari, con alcuni di loro **avremmo voluto fermarci** a dire qualche parola in più. Ma la fretta e la **paura di fare figuracce** ci hanno fatti andare dritti per la nostra strada, senza darci la possibilità di fare una nuova conoscenza. Sono tutte occasioni perse per allargare il giro di conoscenze.



Secondo quanto emerso da uno studio della university of Chicago booth school of business (Usa), pubblicato sul "Journal of experimental psychology", parlare con una persona che non si conosce aiuta a superare molte delle convinzioni errate e limitanti che ci fanno sentire goffi e impacciati. I dati della ricerca, poi, rivelano che lanciarsi in una nuova conoscenza aiuta ad accrescere il proprio benessere generale.

★ **Lo sostiene anche Malavika Varadan, conduttrice radiofonica indiana che lavora a Dubai. Vincitrice del "Masala! award", uno dei più prestigiosi premi della comunità asiatica negli Emirati Arabi Uniti, ha tenuto un Ted Talk, un discorso registrato in video, sull'arte di attaccare bottone con uno sconosciuto: su YouTube ha avuto più di 13milioni di visualizzazioni. Nel suo discorso afferma: "La conversazione con una persona nuova è un'avventura, apre delle porte dentro di noi e permette di conoscerci meglio".**

L'IMPERFEZIONE? CI RENDE UNICI!

Per parlare con persone sconosciute serve il coraggio di liberarsi del timore di mostrare le proprie vulnerabilità, che sono un punto di forza, non una debolezza. Tutti sbagliamo, ma è grazie agli errori che possiamo imparare a... "sbagliare meglio"!

★ È l'imperfezione che ci rende unici e dovremmo valorizzarla. «Parlare con persone nuove mette in discussione chi siamo, allena le nostre competenze socio-relazionali, migliorando l'autostima» dice l'esperto.

Non farti bloccare dal pregiudizio

Ci lamentiamo del fatto che non ci sono persone interessanti con cui iniziare una relazione: ma ci siamo dati la possibilità di conoscerle? In molti casi, no. E perché?

«Hanno un peso le convinzioni che abbiamo su noi stessi» dice il dottor Flavio Cannistrà, psicoterapeuta esperto in terapie brevi.

★ «Se sono convinto di **non risultare simpatico**, di non saper entrare in relazione con gli altri o di non essere una persona così interessante, agirò in base a queste convinzioni, chiudendomi in me stesso e limitando i contatti sociali, e percepirò **gli altri** attraverso queste lenti, vedendoli **poco disponibili** o migliori di me» spiega l'esperto.

★ **Prendere consapevolezza di come guardiamo noi stessi** e da quale punto di vista osserviamo gli altri è il primo passo per mollare il freno che ci impedisce di aprirci.

fingere

NON RECITARE, È MEGLIO ESSERE SE STESSI

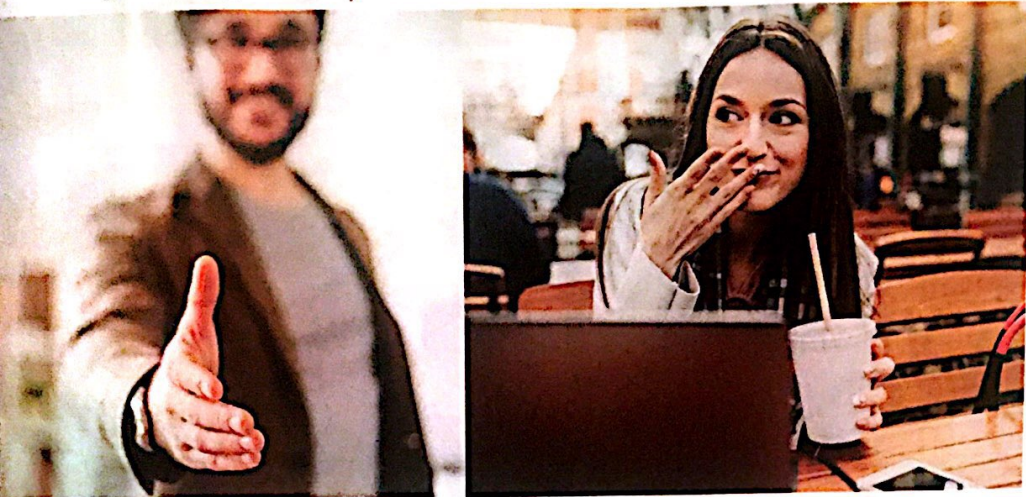
Sei in imbarazzo? Ammettilo!

Come si fa ad attaccare bottone con uno sconosciuto? Molto dipende dal contesto e dai vari fattori che possono presentarsi. «Una prima strategia da mettere in atto è non nascondere l'imbarazzo, ammettendolo con l'altro: potrebbe essere **un argomento rompi-ghiaccio**» suggerisce Flavio Cannistrà.

★ «Abbiamo coltivato l'idea di non mostrare che siamo in difficoltà, di dover recitare la parte della persona disinvolta. Ma se siamo in imbarazzo, significa che dobbiamo fare uno sforzo notevole per ignorare lo stato in cui ci troviamo e continuare a seguire il copione. Si rischia di **risultare innaturali**, acueno la percezione interiore di inadeguatezza e l'idea, magari sbagliata, che l'altro se ne accorga».

★ «**Si condivide quanto si prova**, così cessa lo sforzo di dover mantenere un ruolo e si attiva nell'altro uno stato di disponibilità».

➔ AMMETTERE I PROPRI LIMITI È VISTO COME UN APPROCCIO POSITIVO



Osserva la reazione dell'altra persona

Dopo aver rotto il ghiaccio, è importante osservare come interagisce l'interlocutore nei primi 10-15 minuti. «Come si pone? Come parla di se stesso? E degli altri? È interessato a te o è totalmente focalizzato su di sé? Che sensazioni ti dà? Se lo dovessi associare a qualcuno che conosci, un amico, un parente, ma anche un personaggio della tv, della politica eccetera, sarebbe una figura positiva, che ti piace, oppure no? E dopo aver rotto il ghiaccio, come continua? Vuole seriamente conoscerti e passare qualche momento piacevole o altro? E questo "altro" ti interessa o è meglio cambiare aria?» invita a chiedersi il dottor Cannistrà.

SARÀ SOLO UN INCONTRO?

L'empatia è l'ingrediente indispensabile per continuare un rapporto, anche con uno sconosciuto. Se, rincontrandolo, ci ricorderemo dei suoi racconti, di dove ha passato le sue ultime vacanze e di cosa ha provato quando ci ha mostrato la foto del tramonto che tanto gli è piaciuto, saremo sicuramente persone che vorrà rivedere e rivedere ancora. Una conversazione, infatti, serve anche a scoprire punti comuni e a coltivare emozioni condivise.

Le frasi da evitare

Le lamentele sono una delle prime cose da evitare quando si avvia una conversazione. Frasi come "Non trovi che sia mortalmente noiosa questa festa?" non lasciano spazio a un dialogo costruttivo, così come le critiche offensive sullo stile di chi sta ballando o le scelte di chi sta mangiando. Nel libro "Intelligenza emotiva 2.0" di Travis Bradberry e Jean Greaves (Il punto di incontro editore), c'è una serie di frasi da evitare. Ecco quali.

"Ho vissuto la tua stessa esperienza"

Quando qualcuno ci confessa una difficoltà, spesso, vuole solo essere ascoltato e compreso. Meglio, allora, privilegiare il **linguaggio non verbale** con cui dire all'altro: "Capisco ciò che provi".

"Come avevo detto prima..."

Se il concetto già espresso in precedenza non è stato recepito dall'altro, perché sottolinearlo? Forse, non siamo stati chiari o forse l'altro ha bisogno di sentirsi ripetere quanto abbiamo già asserito, ma **non è il caso di rimarcarlo**.

"Hai l'aria stanca"

È come dire sei in disordine, sei trascurato, hai le occhiaie... **a chi farebbe piacere sentirsi dire una frase del genere?** Meglio chiedere "Come ti senti?", ascoltare le emozioni che ci riferisce l'altro e, nel caso, chiedergli se gli va di approfondire.

Lo psicoterapeuta

«Meno monologhi con il telefono»

Abbiamo chiesto al dottor **Giuseppe Lavenia**, psicoterapeuta e presidente dell'Associazione nazionale dipendenze tecnologiche (Di.Te.), quanto i dispositivi digitali siano responsabili della minore capacità di conversare con sconosciuti.

• Quanto le distrazioni digitali ci impediscono di conoscere persone nuove?

Tantissimo. Stiamo concentrando la nostra attenzione sull'oggetto e non più sul soggetto che abbiamo davanti. Non voglio demonizzare gli strumenti digitali, ma prima che avessimo tutto a portata di app chiedevamo, per esempio, agli sconosciuti le informazioni per raggiungere un luogo: ora non abbiamo più nemmeno questo pretesto per parlare con qualcun altro. Stiamo facendo diventare lo smartphone il custode delle nostre memorie, mentre sarebbero utili anche per iniziare una conversazione e rompere il ghiaccio.

• Come facciamo a focalizzarci di nuovo sull'altro?

Conoscere altre persone è un'arte e richiede di saper conversare, di superare le nostre paure e i nostri pregiudizi, di non avere timore delle nostre vulnerabilità. Oggi, invece, ci stiamo abituando sempre di più a fare monologhi da soli, inviando messaggi vocali, intrattenendoci con le intelligenze artificiali sui nostri smartphone. Dovremmo tornare ad ascoltare le nostre emozioni, esprimerle, e tentare di comprendere quelle degli altri. Ma per farlo, serve allenamento.

• Che cosa ci stiamo perdendo evitando di fare nuove conoscenze?

Conoscere altre persone attiva neurotrasmettitori che ci fanno stare meglio, tra cui la serotonina, detto anche ormone del buonumore. È un'esperienza stimolante. Non farla, non tentare di superare la paura di apparire goffi o di superare l'imbarazzo ci fa perdere la possibilità di una nuova relazione, di allenarci a comunicare sempre meglio e in modo più empatico. Il confronto con l'altro è sempre un modo per conoscere meglio se stessi, prima di tutti. È una ricchezza.

Servizio di Antonella De Minico.
Con la consulenza del dottor Flavio Cannistrà, psicologo e psicoterapeuta esperto in psicologia breve strategica e ipnosi a Roma.

→ SAPER FARE CONVERSAZIONE CON TUTTI È
UNA CAPACITÀ APPREZZATA E LA SI PUÒ IMPARARE