

Comunicare il sorriso di Dio.

Proposta per oggi: MARTEDI' 14 LUGLIO 2020

Nel libro di Rosenberg che vi ho citato diverse volte c'è anche un capitolo dedicato agli apprezzamenti, in cui sostiene che la persona che li riceve potrebbe percepirli come una forma di manipolazione messa in atto per ottenere qualcosa, per cui il complimento diventerebbe controproducente.

Questa osservazione mette in guardia sul doppio taglio che potrebbero avere gli elogi, anche se credo che il complimento sentito, sincero e disinteressato può avere un ottimo effetto positivo, in modo particolare - ma non solo - per i ragazzi in età evolutiva, aiutandoli a far emergere tutte le qualità presenti in loro ma ancora non sviluppate.

Mettendo al centro i bisogni della persona, Rosenberg individua tre componenti fondamentali che i complimenti dovrebbero avere; possiamo prenderne coscienza chiedendoci:

quali sono **le azioni** che ci hanno fatto stare bene;

quali sono **i bisogni** che quelle azioni hanno soddisfatto;

quali sono **i sentimenti** piacevoli prodotti dalla soddisfazione di quei bisogni.

Assumendo questa prospettiva, elimineremo alla radice il rischio che il nostro apprezzamento possa essere un giudizio sull'altra persona, seppur positivo.

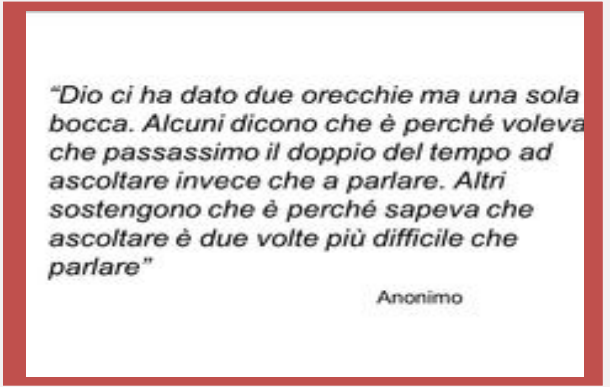
Se ad esempio sento che le parole di una persona mi hanno aiutato ad affrontare meglio un problema, potrei esprimere così il mio apprezzamento:
- Le cose che hai detto (azioni) mi hanno fatto sentire speranzoso (sentimenti) perché avevo bisogno di capire cosa fare in questa situazione (bisogno).

Trovo molto bello questo modo di fare i complimenti, perché ci permette di **festeggiare insieme la vita**, legando ciò che l'altro ha fatto a ciò che ha significato per me. Gli altri arricchiscono continuamente la nostra vita, per questo è bello esprimere i nostri apprezzamenti: tutti ne abbiamo sete, e sarebbe così bello dissetarci continuamente a vicenda in questo modo.

A domani,



La dolcezza
ottiene più
della forza.



"Dio ci ha dato due orecchie ma una sola bocca. Alcuni dicono che è perché voleva che passassimo il doppio del tempo ad ascoltare invece che a parlare. Altri sostengono che è perché sapeva che ascoltare è due volte più difficile che parlare"

Anonimo