



Esprimere sentimenti spiacevoli in modo costruttivo

Qualche volta è giusto esprimere sentimenti negativi (come rabbia, tristezza, paura, disgusto, frustrazione, delusione, invidia) alla persona che ha generato in noi questi sentimenti perché così questa persona si rende conto di aver fatto qualcosa che ci ha ferito. Inoltre, se li esprimiamo, evitiamo che cresca in noi il rancore che può portarci ad avere uno scoppio di rabbia e a stare male psicologicamente e fisicamente.

Se qualcuno fa una cosa molto spiacevole, che non vogliamo che si ripeta, diciamoglielo il più presto possibile, senza aspettare che la rabbia cresca, ma

diciamoglielo seguendo le regole riassunte in questo Riquadro.

Regole per esprimere un sentimento spiacevole

1. Guardiamo la persona negli occhi e parliamo con calma e fermezza, e suggeriamo un modo per cercare di evitare che la cosa si ripeta.
Ad esempio, si può dire: "Sono arrabbiato perché sei arrivato in ritardo. So che a te costa molta fatica essere puntuale, ma la prossima volta non aspetterò più di cinque minuti".
2. Diciamole l'emozione negativa che proviamo, usando le espressioni verbali "sono" o "mi sento".
Ad esempio, si può dire: "Mi è molto dispiaciuto quando hai alzato la voce con me. Vorrei che tu mi parlassi con più calma, altrimenti appena alzerai la voce me ne andrò".
3. Diciamole esattamente quale suo comportamento è collegato all'emozione negativa (cerchiamo di essere specifici).
Ad esempio, si può dire: "Mi sono sentito deluso quando non hai ascoltato con attenzione il segreto che ti ho confidato stamattina".

Parole e frasi da evitare quando si esprimono sentimenti spiacevoli

4. Non esprimere giudizi sulla persona, e non usare l'avverbio *sempre*.
Ad esempio, non dire: "Sei il solito incapace, sei sempre inattendibile".
5. Non fare il maestro di regole di buona educazione o di morale.
Ad esempio, non dire: "E' proprio da maleducati comportarsi come fai tu.."
6. Non usare verbi in seconda persona ma il linguaggio dell'io, in prima persona.
Ad esempio, non dire: "Tu mi hai fatto arrabbiare o mi hai deluso o mi hai umiliato ...". Invece dire: "Io mi sono arrabbiato quando non sei stato attento a quello che ti dicevo" oppure "Mi sento deluso quando non ascolti quello che ti dico".
7. Non fare soltanto commenti spiacevoli generici che non fanno capire all'altro cosa ti aspetti da lui.
Ad esempio, non dire: "Guarda che disordine!". Invece dire: "Mi arrabbio quando mi lasci il bagno in disordine. Sarei molto più contenta se tu ogni volta riappendessi l'asciugamano e sciacquassi le macchie di dentifricio nel lavandino".