#13 COMPRENSIONE E GRATITUDINE

Ho una domanda.
Mi trovo in una situazione con la mia partner
molte volte, quando ci incontriamo, discutiamo molto
e ho questo bisogno
dicevi prima che non è appropriato dire che 'vorresti sia felice'.
Non ho detto che è inappropriato, ho detto che non è fattibile.
Se mi dici di essere felice dimmi le azioni che posso intraprendere per esserlo.
Quello lo posso fare, se mi dici un'azione
che prevedi che se la faccio sarò felice
mi aiuterà, dimmi l'azione.
non dirmi 'sii felice'.
Non dirmi di avere fiducia in me stesso
dimmi cosa vorresti che faccia per avere quella fiducia.
L'azione mi porterà là, ma dirmi solo come devo sentirmi mi mette in un bivio paradossale..

Un'altra cosa sarebbe
che quando siamo insieme
non voglio necessariamente essere
o andare da qualche parte con lei se non è nello spirito giusto in quel momento.
Empatizza con il Perché non ho un buon umore e ce l'avrò!
Ma dirmi che devo essere di umore migliore per stare con te, mi mette un umore peggiore.
Ok..

Mi domando se c'è qualcosa per
"sento un po' di ansia per un viaggio che sto programmando per far visita a mia madre. "
C'è una dinamica dove lei vuole veramente aiutarmi
nell'organizzare ogni dettaglio di quello che faccio durante la mia visita
e io vorrei essere più...
Lascia che ti mostri come fare.
E ho paura che se le parlo renderà la cosa molto più difficile.
Ok, ti mostrerò un modo per cui, se lo fa, ti divertirai se le cose peggiorano.

Ma prima lascia che ti mostri, la prima cosa da fare
se vogliamo che una persona consideri
un altro comportamento rispetto a quello che ha
comincia la comunicazione mostrandole che quello che fa è la cosa più preziosa che possa fare.
In questo modo: empatia.
Comincia ad empatizzare con l'intento e il comportamento di tua madre.
Madre, immagino che quando che tu ti fai avanti
e mi mostri tutte le cose che potrei fare
ti prendi molto cura di me durante questa visita,
e voglio essere sicura che tu sia d'accordo.
Oh certo certo, ci sono tante cose che..
É molto, molto importante per te
che io passi delle belle giornate e vuoi contribuire a questo.
Si..

Passo 1. Vedete? **Questo intendo per dimostrare comprensione.**
Più siamo preoccupati per quel comportamento
più è importante cominciare con quello.
Ecco perché quando lavoro nelle prigioni
con molestatori sessuali, stupratori
se voglio che questa persona trovi un altro modo di comportarsi,
la prima cosa di cui devo assicurarmi è che non odino se stessi per quello che hanno fatto.
Più odieranno se stessi più continueranno a farlo.
Comincio dall'empatizzare con i loro bisogni.
Ok, hai capito questo passo,
il prossimo passo
quello con cui abbiamo cominciato oggi
dire onestamente come ci si sente.
'Mamma mi sento in difficoltà in questo momento
sono grata per le tue intenzioni
ma ho bisogno di fare da sola le mie scelte, qui,
perché credo sia veramente difficile per gli altri sapere quello di cui ho veramente bisogno.
Ho bisogno di questo spazio per capirlo da sola.'
Potresti dirmi cosa mi hai sentito dire mamma, così sono sicura di essere stata chiara?
Ora so che non mi ha ascoltato.
Ora so che mia madre non ha sentito i miei bisogni.
Ha probabilmente sentito un rifiuto.
Ha probabilmente sentito che lei non ha valore.
È importante che io non pensi che la sua reazione sia dovuta a quello che ho detto.
Se io esprimo miei sentimenti e i miei bisogni, è impossibile che una persona reagisca così dopo averli ascoltati.
É come ricevere un dono.
Avrebbe gli occhi di un bambino
quando riceve un regalo da babbo natale.
Non sembra come si comporta mia madre in questo momento.
'Mamma, puoi dirmi cosa mi hai sentito dire?'
'Tu non mi vuoi'.
L'hai sentita come un rifiuto, madre?
'Certo, cosa dovrei aver sentito?'
'Grazie per avermi detto di sentire un rifiuto mamma'
Notate che non ho detto: 'non è quello che ho detto'.
Se volete che le persone non vi fraintendano,
non dite mai: 'non hai capito'.
Non dite: 'non è quello che ho detto'.
Dite 'grazie per dirmi cosa hai sentito'.
Vedo che non sono stata chiara, ci riprovo mamma.
Dato che apprezzo moltissimo la tua volontà di aiutarmi,
ma ho bisogno di chiarire me stessa e organizzare il mio tempo,
puoi dirmi cosa mi hai sentito dire?
Quindi credi che io non sappia aiutarti!
Grazie per dirmi quello che hai sentito, mamma
vorrei tu sentissi un'altra cosa
vorrei solo che tu ascoltassi i miei bisogni
COMPRENSIONE E GRATITUDINE

ho un grande bisogno di fare le cose da sola e organizzare il mio tempo.
Puoi dirmi cosa hai sentito?
Tu hai bisogno di chiarire a te stessa quello che vuoi e organizzare le tue cose.
Grazie mamma.
Avete visto come è facile creare empatia con uno sciacallo?
Bastano tre tirate per le orecchie e l'ho ottenuta.
Ci sono anche sciacalli a cui ne servono 8 di tirate
ma posso dire da quanto sei dolce che a tua madre ne bastano tre..
Grazie..

Hai menzionato stamattina il 'godere della sofferenza..' lo puoi rielaborare..
Si, è molto importante, grazie per averlo chiesto
Ok, un vostro amico vi dice questo
'Non sono niente..'
'Non riesco mai in niente, faccio l'assistente all'età di 46 anni.
Mio fratello è a capo della sua impresa
mia sorella fa la rappresentante.
Io non sono niente.
Ora, per godere della sofferenza di questa persona
dobbiamo liberarci da due tipi di responsabilità
Primo, che noi non abbiamo causato questo dolore
dobbiamo liberarci di questo specialmente quando la persona cerca di convincerci che abbiamo causato noi il suo dolore.
Se questa comincia a dire ' e tu sei colpevole per tutto questo'
Specialmente quando la persona dice questo
non dobbiamo pensare di aver veramente causato il suo dolore.
Perché non puoi causare ad un'altra persona del dolore psicologico.
In questo caso la persona non diceva questo quindi è più facile
liberare noi stessi dal sentirci responsabili.
La seconda responsabilità è la più difficile,
pensare di dover sistemare.
Far sentire meglio la persona.
Più pensiamo che sia nostro dovere far sentire meglio una persona
più peggioreremo la situazione.
Perché non potete aggiustare le persone.
La buona notizia è che non dovete farlo.
C'è un'energia potente e curativa sempre disponibile
se non la blocchiamo.
Come blocchiamo questa energia? Cercando di correggere le cose noi stessi.
Come possiamo lasciare a quell'energia di funzionare?
Attraverso l'empatia.
L'empatia richiede presenza
basta essere presenti.
Quando siamo presenti, quando ricordiamo il consiglio buddista
'non fare niente, rimani lì.'
c'è una preziosa connessione tra quella persona e noi.
Godere di quella preziosa connessione.
Che questa persona senta dolore o gioia

se siamo presenti li con lei questo intendo.

Ma blocchiamo quella bellissima energia quando entriamo per aggiustare le cose.
Quando diciamo: 'tranquillo, passerà' peggioriamo le cose.
Quando cominciamo a dare consigli, peggioriamo le cose.
Come funziona?
Ti senti molto scoraggiato, vorresti
di aver realizzato di più nella tua vita di ciò che hai fatto.
Si, si.. avevo tutte le opportunità che volevo e guardami, non ne ho sfruttata nessuna
Sei molto scoraggiato e frustrato
vorresti tanto usare diversamente alcune cose che tu hai
Si
Vedete? **Sono solo presente.**
Non cerco di guarirlo.
Quando accade c'è una vera e preziosa connessione.
Questo intendo per 'godere del dolore'.
Questa connessione preziosa porta alla guarigione
non i consigli, non altro.

Potresti chiarire la differenza tra
l'empatizzare e l'incoraggiare la 'soap opera'
qualcuno che
qualcuno che soffre e ogni tanto
e a volte essere lì fa da sottile incoraggiamento invece di...
Il sottile incoraggiamento di cui penso tu stia parlando
nasce quando la persona sta parlando di quello che è successo in passato, per la trentesima volta ti racconta la storia
Se la sto veramente ascoltando non sento quello che dice del passato
Perché so che più parla del passato, più gli sarà difficile trovare guarigione
Quindi interrompo.
Ma interrompo per portare la conversazione alla vita.
Se parla del passato la interrompo e chiedo:
'scusa, sembra che in questo momento ti senta ancora ferita
Perché il tuo bisogno di rispetto non viene incontrato.'
Lasciarli parlare del passato
e fare domande rispetto a quello che è accaduto
serve solo a far continuare la soap opera.
Quindi interrompo quando parla del passato
Perché non c'è guarigione nel parlare del passato.
Troviamo guarigione quando parliamo di quello che è presente in noi in questo momento.
Stimolato dal passato.
Ma è quello che c'è adesso.
E quando mi connetto a quel livello non continuano a parlarne.
Guariscono.
L'ultima domanda poi passiamo
al tema che vorrei approfondire prima di concludere.

COMPRENSIONE E GRATITUDINE

Comunicazione nonviolenta

Tu parli di avere
che nessuno può causare ad un altro dolore psicologico
e ho pensato
gli abusi con cui sono cresciuto
e che vedo in famiglia
e la sofferenza che ho vissuto durante la mia vita
attraverso la mia guarigione e tutto il resto.
Le altre persone erano uno stimolo per la tua sofferenza.
E tu ne eri partecipe per il modo in cui le affrontavi.
Per esempio, se mi seguissi nel mio lavoro lo vedresti molto chiaramente,
in posti come Ruanda, Burundi, Sierra Leone,
ho lavorato con persone a cui è stata uccisa tutta la famiglia.
Alcune di quelle persone hanno tanta rabbia
che quello per cui vivono, in ogni momento, è la possibilità di vendicarsi.
Altri non provano rabbia, non ce l'hanno mai avuta.
Stesso identico stimolo, sentimenti profondi
non rabbia.
Quindi non è lo stimolo che determina la nostra reazione emozionale a questo
quella parte sta a noi.

Ho lavorato con alcune donne
purtroppo erano molte, che furono state violentate
alcune di loro provavano vergogna, profonda vergogna
altre provavano rabbia
altre si sentivano diversamente, quindi lo stesso stimolo
dipende da come la prendono le persone se provocherà vergogna, rabbia o altro.
Stavo lavorando con una donna dal Ruanda
sentì i suoi figli mentre venivano uccisi,
lei era riuscita a nascondersi in tempo
i figli non riuscirono ad arrivare nel nascondiglio in tempo e furono uccisi
li sentì, sentì suo marito mentre veniva ucciso, e il fratello.
Dovette stare nascosta per 11 giorni per salvarsi la vita
Perché gli assassini rimasero nella casa dopo aver ucciso la famiglia.
Questa donna aveva sentimenti profondi
ma nemmeno una volta provò quel tipo di rabbia che chiede vendetta
mise tutti i suoi sentimenti, molti di questi, nel prevenire che questo accadesse a qualcun altro.
Il modo in cui lei vedeva la cosa la portò a prevenire che questo accadesse ad altri.

Venne ad un mio workshop Perché voleva capire come gestire la rabbia che i membri della sua tribù avevano verso di lei.
Erano furiosi con lei
Perché non era d'accordo nell'uccidere le altre persone per vendicarsi.
Stesso stimolo
reazione molto diversa.
Ok, quindi ho avuto questo stimolo
e in qualche modo ho imparato a gestirlo
???
COMPRENSIONE E GRATITUDINE

Comunicazione nonviolenta

????
L'altra persona è responsabile per quello che ha fatto
non sto dicendo che l'altra persona non ha responsabilità
quella persona è responsabile di ciò che ha fatto e il motivo per cui l'ha fatto.
Noi siamo responsabili per come gestiamo la cosa.

Vorrei capire come può un bambino diventare responsabile
La prima cosa che farei è insegnare al bambino la stessa lezione che ho insegnato a te
non prima di aver dato al bambino tutta l'empatia di cui ha bisogno
immagino che sia molta.
Immagino di dover lavorare molto e vedere in questo bambino un dolore enorme
come risultato di questo.
Ma poi, nel tempo, vedrei che questo bambino
ha del dolore creato da come gli altri lo vedono
quindi vedrei che stanno creando dolore sopra il dolore
per come lo guardano.
Quindi, dopo che il bambino ha tutta l'empatia di cui ha bisogno
lo porterei a vedere la cosa in un modo che non crei un dolore inutile a se stesso.
Questo è un baby sciacallo.

Ok, quello che vorrei fare nel tempo prezioso che rimane
lavorare con una parte molto importante della giraffa
Perché non vorrei che aveste l'idea
che la comunicazione non violenta è interessata solamente
nella risoluzione dei conflitti.
Perché è interessata allo stesso modo alla celebrazione.
Come celebriamo la vita.
In effetti la parte per cui ho tenuto i 10 minuti prima della fine
e da un certo punto di vista la più importante
Perché è dove troviamo l'energia
per rimanere giraffe
in quello che è spesso un mondo sciacallo.
È molto difficile fare questa trasformazione radicale
verso la nostra vera natura
in molte situazioni, se non abbiamo tanta energia.
Da dove arriva questa energia?
L'energia viene dalla celebrazione.
Che tipo di celebrazione?
Viene dal dire
'Grazie' in giraffa.
Vediamo adesso come noi
possiamo celebrare dicendo 'grazie' in giraffese.
Esprimendo gratitudine in giraffese.

Prima vorrei ricordarvi come lo sciacallo dice 'grazie'.
Hai fatto un bel lavoro con quello report.
Sei veramente una persona gentile.
Sei una brava ballerina.
COMPRENSIONE E GRATITUDINE

Capite Perché è sciacallo?
Giudizi moralistici.
Giudizi moralisti positivi sono violenti
tanto quanto quelli negativi, dal mio punto di vista.
Rinforzano l'idea che il negativo esista.
Se dico 'sei una persona gentile'
sto implicando che esista qualcosa come una persona cattiva!
Sto anche implicando che io che giudico sappia la differenza.
Niente più elogi e complimenti.
Ok? Non più lodi e complimenti.
Specialmente quando li intendete come premi
È la disumanizzazione più totale.
Usare il 'grazie' come premio.
Usarlo per cercare di rinforzare qualcosa
per fare in modo che la persona continui a farlo.
Cosa succede in una scuola di addestramento per cani?
Premi e punizioni.
Dare un complimento o un premio per rinforzare un comportamento è come dare ad un cane qualcosa da mangiare per rafforzare qualcosa.
Le persone non sono fatte per quel tipo di trattamento.
E distrugge la bellezza
del 'grazie'.
Quando le persone devono chiedersi: questo viene da quell'energia?
'Ma funziona!'
Cosa funziona, sciacallo?
Studi nel management dicono che
quando i manager fanno complimenti ai dipendenti la produzione aumenta.
Studi nelle scuole dimostrano che se le maestre lodano e complimentano gli studenti, questi studiano di più.
Sciacallo, dai un altro sguardo alle ricerche,
vedrai che questo funziona solo per un breve periodo di tempo.
Finché le persone non vedono la manipolazione.
E allora non funziona più.
E distrugge la bellezza del 'grazie'.
Perché ora non puoi neanche più fidarti
della gratitudine,
senza chiederti se è usata per rafforzare qualcosa, come premio.
'E se volessi migliorare l'autostima dell'altro? Cosa ci sarebbe di male?'
Sciacallo non vedi l'ironia in tutto ciò?
'Cosa?'
Se l'altra persona può piacersi solo quando le fai un complimento, non ha autostima
è solo dipendente dal tuo premio.
Si sentono bene solo quando tu dici qualcosa su di loro, non hanno autostima.
Ok

come dice grazie una giraffa?
O gratitudine.
Primo, ci sono tre cose legate alla gratitudine espressa da una giraffa
che ci danno l'energia per continuare ad essere una giraffa.

La prima cosa in un'espressione di gratitudine in giraffese
è che si porta l'attenzione dell'altra persona a quello che ha fatto di concreto,
che ha reso la vita più bella per noi.
Questo è quello che dobbiamo fare, ogni giorno.
dobbiamo portare la nostra attenzione e la nostra coscienza
al potere che ognuno di noi ha
di rendere la vita più bella.
Ognuno di noi è una centrale di energia.
Abbiamo parole
che hanno il potere di rendere la vita delle persone meravigliosa.
Possiamo toccare le persone in modi
che possono rendere la vita meravigliosa.
Possiamo dare servizio alle persone
siamo centrali di energia.
Più ci ricordiamo di questo
non ci intrappoleremo più in giochi violenti
Perché dovremmo usare la nostra energia
per una ragione che non sia rendere la vita meravigliosa?
Quando ci ricordiamo di avere questo potere.

Questa è una cosa che dovremmo chiarire nelle nostre espressioni di gratitudine.
La cosa specifica che la persona ha fatto.
Non vaghe generalità.
Per esempio una donna a Ginevra, in Svizzera,
venne da me alla fine di un workshop e mi disse:
Sei brillante!
Dissi: 'non aiuta'.
Disse 'cosa intendi?'
Credo di avermi sentito chiamare in diversi modi nella mia vita
alcuni positivi, alcuni molto meno che positivi
e non ricordo di aver imparato niente di valore da qualcuno che mi dice come 'sono'.
Credo ci sia un valore di informazione pari a zero nel dire cosa sei.
E grande pericolo, potresti crederci!
È tanto pericoloso pensare di essere intelligenti quanto lo è credere di essere stupidi.
Entrambe ti riducono ad una 'cosa'.
Siamo molto di più di entrambe le cose.
Ma vedo nei tuoi occhi che vuoi esprimere della gratitudine.
Si!
E io voglio riceverla! Ma..
Non aiuta sentirmi dire cosa sono.
Cosa dovrei dire?
Cosa ho fatto che ha ti reso la vita più bella?
COMPRENSIONE E GRATITUDINE

Beh ma.. Sei così intelligente!
No, no..
Non aiuta. Cosa ho fatto?
Ah, ho capito.
Apre il quaderno
e mi mostra due cose che ho detto
le aveva evidenziate con una stella.
Questo mi aiuta, ok.
Mi aiuta a sapere che in un qualche modo
dicendo quelle due cose
ho reso migliore la vita di questa persona.
Questa è la prima cosa che abbiamo bisogno di dire
nell'apprezzamento: portare l'attenzione della persona sull'atto concreto
che ha reso la vita più bella.

Secondo
nel momento in cui esprimiamo gratitudine
diciamo come ci sentiamo in quel momento per quello che ha fatto la persona.

Ho detto a questa donna:
puoi dirmi come ti senti adesso come risultato di quelle due cose che ho detto?
Disse: speranzosa e sollevata.
Speranzosa e sollevata.
Questo mi dà molto di più che sentirmi dire cosa sono.
Che sono intelligente.
Solo sapere che in qualche modo, dicendo quelle due cose
ora questa persona si sente speranzosa e sollevata.
Quando sentirò la terza cosa sarò veramente in grado di godere di questa gratitudine.
Dissi: 'quali dei tuoi bisogni sono stati soddisfatti
dicendo quelle cose, che ti hanno lasciata speranzosa e sollevata?'
È la terza cosa che dobbiamo dire nella gratitudine giraffa.
Disse:
ho un figlio di 18 anni con cui non sono mai riuscita a rapportarmi
È molto doloroso non essere mai riusciti a connetterci e avevo bisogno di qualche aiuto.
Per aiutarmi a connettermi con lui. Quelle due cose che hai detto
soddisfano il mio bisogno di avere qualche aiuto concreto.
Quindi se avesse espresso gratitudine in giraffa
avrebbe detto: 'Marshall, quando hai detto queste due cose
mostrandomi quali erano
mi hanno lasciata speranzosa e sollevata
soddisfa il mio bisogno di connettermi con mio figlio nel modo che vorrei.
Ok? Questo è il modo in cui esprimiamo gratitudine in giraffese.
Tre cose.
Ma è altrettanto importante come riceviamo gratitudine.
Lasciatemi mostrare come uno sciacallo riceve gratitudine.
Sciacallo, quando ti sei offerto di darmi un passaggio
per andare dove volevo andare, mi sento molto grato
Perché avevo molto bisogno di spendere più tempo con la famiglia e

se avessi preso il bus avrei avuto un'ora di tempo in meno
Se volete terrorizzare uno sciacallo esprimetegli amore o apprezzamento.
Veramente, se volete spaventare uno sciacallo
niente spaventa di più uno sciacallo di una sincera gratitudine o amore.
Perché diventi così nervoso sciacallo quando ti dicono questo?
'Beh.. non so se me lo merito..'
Vedete, gli sciacalli hanno questo concetto pericoloso nella loro testa: 'meritare'.
È un concetto molto violento.
Implica che devi meritare apprezzamento
devi meritare una punizione per come ti sei comportato
il concetto di 'meritare'
È un ingrediente chiave in uno stile di vita violento.
Se voi credete nel 'merito' pensate che alcune cose meritano di essere dette
instauri un sistema economico distruttivo
instauri un sistema correttivo distruttivo.
Concetto molto pericoloso.
Non è l'unica ragione: per quale altro motivo ti spaventa tanto sentire gratitudine sciacallo?
'Che c'è di male nell'essere umili?'
Quindi hai bisogno di umiltà?
Si!
Beh vedi sciacallo ci sono diversi tipi di umiltà
e ho paura che la tua sia una umiltà da sciacallo.

Penso che la tua sia quella a cui reagiva il primo ministro quando disse ad alcuni dei suoi politici:
'non siate così umili, non siete così bravi'.
Ma la ragione principale per cui credo ci spaventi così tanto ricevere gratitudine
è meravigliosamente e poeticamente scritto ne 'A course in miracles'.
'È la nostra luce, non la nostra ombra, che ci spaventa di più.'

Essere stati educati in questo modo sciacallo di odiare se stessi
pensare ci sia qualcosa di sbagliato in noi
È un grande salto vedere veramente quello che stavo dicendo,
che **abbiamo l'enorme potere di rendere la vita meravigliosa.**
E non c'è niente che amiamo fare di più
che esercitare quel potere.
È molto difficile fare questo salto, ma si può fare
questo è il modo di esprimere gratitudine:
osservazione, sentimento e bisogno
stesso vocabolario
assicurarsi che la celebrazione venga dal cuore
e mai premiare, lodare o fare complimenti.
Qualche ultimo commento o domanda?
Sono grato per il tempo e l'attenzione che mi avete prestato.