

In caso di rabbia e orgoglio

Stralcio da una relazione di un incontro di coaching alla ricerca della dinamica di alcune emozioni e descrizione di alcuni esercizi e attenzioni per districarsene.



Ciao Filippo, eccoti gli appunti di oggi.

Mi dici che in azienda hai ricevuto la critica di essere troppo pressante/diretto/aggressivo.

Mi racconti che adotti un atteggiamento valorizzato dalle persone con cui sei in confidenza ma subito come invasione, supponi, da chi non ha confidenza con te.

- La paura, che la tua rabbia cerca di coprire, dicevi, riguarda l'orgoglio.
- Quando sbagli ti arrabbi con te stesso, spesso parlandoti ad alta voce giudicandoti male, e con gli altri, anche se spesso non esprimi esplicitamente la rabbia. Anche quando il problema è superato, nel lavoro ti rimane di fondo la preoccupazione della brutta figura.
- Può anche darsi che tu abbia fatto un'equivalenza stretta fra la capacità di fare bella figura e la sopravvivenza professionale, e magari c'è molto di vero, ma certamente la tua professionalità non si riduce alla figura che fai come la tua rabbia vorrebbe farti credere. Ma questo è un altro bel discorso.
- La differenza nell'ambiente di lavoro, dici, è che il risultato non dipende tutto da te ma anche dagli altri. Mi viene in mente solo ora che non abbiamo esplorato l'ipotesi che tu sia incazzato di fondo ogni volta che non hai il completo controllo o la fiducia sufficiente. Vedi tu.
- Pensi che il tuo essere "pressante" derivi dal tentativo di controllare di non rischiare di rimetterci la faccia a causa degli altri. Ai tuoi collaboratori chiedi di essere informato costantemente e che ti portino soluzioni da valutare invece che problemi.
- Ti senti nel frattempo pressato dal cliente.
- Nel vostro gruppo di lavoro vi intendete con gli occhi, tu che sei abituato a lavorare in squadra soffri i 'no' che incontri qui, procedure ecc. -> quando incontri un no, a volte fai escalation.

Incontriamo qui sia la paura che la rabbia.

La rabbia copre o la paura o la tristezza (o entrambe).

Grazie a questa funzione, nel suo apparire la rabbia ha un'utilità evolutiva, senza di essa spesso non saremmo sopravvissuti. Ma nel suo permanere la rabbia ha un effetto tossico.

Ogni volta che ti arrabbi puoi chiederti "cosa temo? O di cosa sono triste?" e riconoscere la paura o la tristezza, invece che radicarle negandole con la rabbia.

Quando ti ho chiesto come manifesti sugli altri la pressione mi hai risposto che fai domande, cerchi di condividere una linea di azione, offri un "secondo me" e raramente sei dirigitico.

Siccome tutto ciò è magnifico, è probabile che ciò che fa sentire pressate/aggredite/ecc. le persone dipenda da *come* dici le cose che dici.

E come dici le cose dipende da cosa vuoi proteggere.

- Se vuoi proteggere solo il raggiungimento degli obiettivi, l'incasso ha qualcosa di sano se lo esprimi congruamente. Infatti quando gli obiettivi sono ben condivisi, come nel tuo gruppo di lavoro, l'incasso non è mal sopportato.
- Se invece vuoi proteggere la figura che fai, questo ti toglie attenzione agli obiettivi e cominci a diventare incongruo. E questo è insopportabile.

E' anche vero che in luoghi dove l'attenzione della gente è molto assorbita dai giochi di potere, l'incasso spaventa e attiva meccanismi difensivi invece che stimolare l'azione utile. Tu e il tuo gruppo avete molto lavoro da fare se volete diffondere il vostro stile collaborativo e aperto nell'azienda.

Per diffonderlo il primo passo è proporlo proponendone i presupposti e verificandoli nella relazione.

Mi dicevi che in azienda la gente è settata sugli 80 decibel e ignora i messaggi in 40 decibel, e che dunque ti senti invitato ad adeguarti se vuoi conseguire i risultati che ti prefiggi.

Ti senti come in prima linea, con le retrovie che ti negano le munizioni, costretto a retrocedere sguarnendo la prima linea per procurarti da solo le munizioni.

In azienda non capiscono l'urgenza, perché magari con tempi inadeguati le cose le fanno, c'è una logica di tempo ritardato, le procedure sono tali che quella che per loro è un'ottima performance per te è pessima.

Ti arrabbi quando non capisci se loro abbiano fatto il meglio possibile o se non abbiano neppure colto l'urgenza (non abbiano visto che eri lì ad "attendere il cambio gomme").

Ecco cosa puoi fare:

1. distinguere l'incasso dalla frustrazione:
 - a. frustrazione: il mondo è diverso da come lo vorrei
 - b. incasso: il fatto che il mondo sia così non è giusto; è colpa di X; potrebbe sembrare colpa mia; è colpa mia.
2. accorgerti che reagisci alla tua interpretazione del fatto e non al fatto in sé (ti ricordi l'equivalenza complessa?)

Il fatto che ... (es. non mi dia X) significa che ... (es: mi vuole fregare; non mi rispetta; e ne frega... - > che sono commenti diretti o indiretti su di te che ti procurano paura e/o tristezza).

3. porre domande all'altro per falsificare le tue equivalenze complesse con uno spirito improntato alla convinzione che l'altro abbia una intenzione condivisibile e che le sue azioni abbiano senso all'interno di un contesto che ancora non conosci.
4. Mantenere l'attenzione agli obiettivi e negoziare i presupposti della loro valutazione.

Oggi riconosci che impieghi un'altissima percentuale del tuo tempo nel tentativo di dimostrare la tua ragione, e che sei incazzato che non serva.

Si tratta ora:

1. di passare da "gli spiego perché ho ragione così lui capisce e mi segue" al "costruiamo insieme il contesto in cui entrambi otteniamo quello che desideriamo". Dunque si tratta di passare dal cercare di dimostrare di avere ragione (che non serve a niente e che ti pone in una situazione dissociata in cui ti valuti) a cercare ciò che è utile (che ti serve a scoprire i suoi presupposti e a negoziarli).
2. non giudicarti male per il fatto di non essere onnipotente, che non basti il tuo verbo a creare il mondo.

Penso che per te sia importante anche distinguere bene la dignità dall'orgoglio.

Vorrei anche che per questa settimana osservassi come ti parli mentalmente quando sei arrabbiato, quale volume? Quale ritmo? Quale velocità? Quale tono?

Ciao caro Filippo, buona notte

a presto

emma