



“Non può piovere per sempre”

Paola Stangalini

Quante volte abbiamo pensato o pronunciato questa frase?

Certamente in alcune situazioni ripeterlo può essere consolatorio, come nel caso del famoso detto “mal comune mezzo gaudio”.

Ma siamo sicuri che questo atteggiamento è davvero costruttivo?

Oppure è solo un voler procrastinare?

Un atteggiamento eccessivamente passivo nei confronti delle situazioni che la vita ci impone, può essere un modo per non affrontare il problema e rimandare la soluzione.

Ma perché attendere? Forse inconsciamente speriamo che i problemi e i dubbi si risolvano da soli, che magicamente svaniscano o che arrivi qualcun altro a risolverli.

Essere padroni della propria vita, delle proprie scelte, non è sempre

facile, ma non ci aiuta attendere che le cose si risolvano senza il nostro intervento, senza applicare la nostra volontà.

Bisogna agire e per farlo bisogna prendere delle decisioni.

L'incertezza serve solo a ostacolare il nostro percorso di crescita e a intralciare i nostri obiettivi.

Perché non darsi la possibilità di raggiungere serenità e benessere sviluppando un atteggiamento proattivo e adottando uno spirito risoluto?

La nostra autostima richiede che non dubitiamo delle nostre scelte, ci rende sicuri della direzione da scegliere, anche quando l'intelligenza ci suggerisce di modificarle, magari quotidianamente.

La stima di sé stessi guida le nostre azioni per condurci velocemente a





Ricevi direttamente
a casa tua i prossimi
numeri di "Emozioni"

Sottoscrivi l'abbonamento ai 4 numeri annuali
versando la quota di 49Chf (ca 43€)

Per attivare l'abbonamento puoi scegliere tra queste opzioni:

1) **Accedi al link di sottoscrizione**, digitando questo indirizzo nel tuo browser:
<https://www.paolafreudiger.com/Emozioni.php>

oppure usa questo qrCode:



2) Oppure mandami l'immagine di questo formulario al numero di telefono +41 79 431 85 01

Se vuoi ricevere "Emozioni" dove lavori scrivi l'indirizzo professionale, inserendo il nome dell'organizzazione per cui operi nella prima linea dell'indirizzo.

Nome: _____ Cognome: _____

Indirizzo 1: _____

Indirizzo 2: _____

CAP - Località: _____ - _____

Paese: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

dei risultati indirizzandoci verso la nostra meta. Approcciarsi diversamente alla risoluzione di eventuali problematiche oppure alle scelte obbligatorie che la vita a volte ci impone, rientra in quel concetto di “volersi bene” e di “prendersi cura di sé stessi” avvicinandoci sempre di più ai nostri progetti e quegli obiettivi a cui tanto auspichiamo.

Possiamo desiderare e impegnarci a fare molto di più di ciò che facciamo quotidianamente. Vivere consapevolmente aumenta l'autostima e allo stesso tempo dona benessere alla nostra vita. *“Il segreto è capire cosa si ha intenzione di fare, decidere cosa è meglio e portarlo avanti”¹*

Paola Stangalini

Trovare il “mal comune” sperando almeno nel “mezzo gaudio” è la soluzione più scontata, e forse la meno intelligente.

“Mal comune mezzo gaudio” o semplice pigrizia?

Paola Freudiger

L'arte del compromesso è vincente? Forse sì. Ma è poco intelligente approcciare le relazioni considerando solo il metodo del compromesso. Ci vuole intelligenza per accentare di vedere le cose anche dal punto di vista degli altri.

Ma esiste una linea rossa tra un atteggiamento remissivo e uno costruttivo.

L'atteggiamento remissivo è pigro, non valuta tutti gli spazi disponibili, non cerca soluzioni dove tutti arrivano al gaudio. Trova velocemente il compromesso, inteso come il “male comune”, e non è neanche detto che ci sia “il mezzo gaudio”.

L'ascolto e l'assertività, l'arte di dire quello che si pensa migliorando la relazione con il nostro interlocutore, sono le due abilità applicabili. Come dimostra l'aneddoto delle due sorelle e dell'unica arancia, la soluzione “mal comune mezzo gaudio” scontenta entrambe, tagliare a metà l'arancia è la soluzione più scontata. Approfondire il dialogo e condividere i bisogni offre la possibilità di ottenere tutto quello che le due desiderano, l'una il succo del frutto, l'altra la sua buccia per preparare un dolce. Una soluzione win-win è meglio del “mal comune”.