

Comunicare con le emozioni

Ecco alcuni suggerimenti per gestire al meglio le nostre emozioni nell'ambito della comunicazione interpersonale:

- ➔ riconoscere le emozioni significa leggere le persone e i messaggi, ma anche comprendere che cosa sta accadendo dentro di noi. Le emozioni contengono informazioni, sono segnali che ci informano su ciò che sta avvenendo nel nostro mondo, nella nostra realtà interiore, nelle nostre relazioni sociali, nel nostro ambiente. Per comunicare con efficacia dobbiamo essere in grado di identificare le emozioni degli altri e negli altri ma anche di saper ricevere e trasmettere le nostre emozioni con precisione;
- ➔ riconoscere le emozioni è fondamentale: la consapevolezza e l'introspezione sono componenti importanti, che ci permettono di definire come ci sentiamo in determinati momenti e ci consentono di estrarre un'informazione;
- ➔ esprimere le emozioni può essere relativamente facile, ma la cosa importante è esprimerle con accuratezza;
- ➔ la cultura e le regole non scritte hanno un ruolo importante in questo tipo di comportamento. La

nostra incapacità di esprimere emozioni indica che non siamo in grado di trasmettere informazioni su noi stessi e di conseguenza i nostri bisogni potrebbero non essere adeguatamente riconosciuti e soddisfatti;

- ➔ la nostra capacità di comunicare è data dall'interazione di linguaggio verbale e non verbale, con la quale il messaggio esce chiaro e rafforzato;
- ➔ piuttosto che considerare le emozioni – come spesso avviene – come ospiti indesiderati, abbiamo bisogno di accoglierle come la componente chiave del nostro pensiero che viene elevato e completato dalle emozioni;
- ➔ è importante imparare a usare le emozioni, perché è attraverso di esse che si riesce a motivare gli altri. Proprio questa è l'essenza della leadership, che riguarda la parte emozionale del dirigere le organizzazioni, anche attraverso l'uso "emotivo" della parola;
- ➔ non bisogna essere succubi delle emozioni. La gestione delle emozioni include anche la capacità di non lasciarsi sopraffare da esse e di saperle camuffare quando per diversi motivi non è conveniente esprimerle.

