

# VIVERE (E INSEGNARE) SENZA OFFENDERSI

*Come abitare e gestire  
emozioni e conflitti*

---

**Chi ben immagina è a metà dell'opera ....  
Quando mi offendo io ....**



# Che cos'è l'offesa?

- L'offesa è una sensazione fisica unita a pensieri che le danno significato e la fanno aumentare
- Ci offendiamo “per bene” se diamo retta a qualcuno che dà un giudizio negativo su qualcosa che crediamo determini il nostro valore
- Spesso non ci accorgiamo che i pensieri che stiamo facendo sono solo pensieri, “film mentali” e reagiamo a essi come fossero la realtà

**Ricordi una volta in cui ti sei offeso?  
Se non ti viene in mente, ecco una ricetta per  
offenderti profondamente:**

1. Pensa a una persona (meglio se è per te significativa e/o a cui vuoi bene)
2. Supponi che questa persona dia un giudizio negativo su di te, soprattutto rispetto a qualcosa che tu pensi determini il tuo valore (la tua competenza sul lavoro? Come cucini? Come ti vesti?, .....)
3. Devi pensare che sia lei ad offenderti (perciò devi evitare di accorgerti di come tutto avvenga tra te e i tuoi pensieri) e devi dare a questa persona la colpa di come stai male

## Quali sono le reazioni all'offendersi?

1. Quando crediamo che l'offesa sia infondata spesso si reagisce con **rabbia** (aggredendo o sminuendo o cercando goffamente di ignorare)

*A volte capita di rimanere arrabbiati a lungo anche perché la rabbia si alimenta con il **bisogno di avere ragione** .....*

*..... che nasce dal credere che avere ragione garantisca lo stare bene!!!!*

## Quali sono le reazioni all'offendersi?

2. Quando crediamo invece che l'offesa sia fondata (e di essere in parte o esattamente come l'altro ci descrive), sentiamo **tristezza** perché ci sentiamo abbandonati da noi stessi.

## Quali sono le reazioni all'offendersi?

... talora ci arrabbiamo per sfuggire alla tristezza , altre volte ci rattristiamo per riuscire ad abbandonare la rabbia ...

... ma siamo sempre lì, dentro un film in cui ci siamo immedesimati!

## Come ci offendiamo: un automatismo

- Per offendersi bisogna **giudicarsi** (che è il contrario di ri-spettarsi) e **temere di non essere amabili**.
- Offendendoci ci immedesimiamo in una specie di dialogo in cui parlano **due immagini** di noi, quella in cui ci sopravvalutiamo (***ciò che voglio essere***) e quella in cui ci sottovalutiamo (***ciò che penso di essere stato***).

## Come ci offendiamo: un automatismo

- Assorbiti in questo dialogo fra il futuro e il passato non ci accorgiamo di quello che esiste nel **presente**
- Il dolore dell'offendersi deriva dal non ritenersi amabili perché le due immagini non sono abbastanza simili o dalla parziale consapevolezza del proprio auto-inganno
- Per difenderci dal dolore che noi stessi ci procuriamo quando ci offendiamo, aggrediamo o ci sentiamo vittime (in entrambi i casi non ne traiamo gran vantaggio)

## Alcune domande per smontare l'automatismo ...

Ripensa a una volta in cui ti eri offeso ....

- Ti accorgi che confrontavi due immagini?
- Ricordi le due immagini? Come erano?
- Ricordi le frasi che dicevi mentalmente?
- Ricordi di come ti giudicavi?
- Ricordi che sensazioni provavi?
- Ricordi come reagivi?
- Ricordi cosa ottenevi con quelle reazioni?

**Alleniamoci .....**

***LA TECNICA DELLE 3 POSIZIONI  
PERCETTIVE***

# Praticare la gioia ed essere felici è un atto di generosità!

Praticare la gioia non è un atto egoistico anzi è il più grande atto di generosità nei confronti ...

- **del nostro corpo** (la felicità infatti favorisce la salute),
- **del nostro lavoro** (la felicità ci rende più svegli, intelligenti, liberi, creativi),
- **degli altri** (la felicità apre il cuore, ci rende più amichevoli, più pronti all'empatia, all'amicizia, all'amore, alla compassione).

## La felicità va cercata nel posto “giusto” !

- non nelle dipendenze (ovvero nelle droghe legali o illegali),
- non nell'ozio o nella pigrizia.
- non nella compulsiva ricerca di beni materiali

# La felicità va cercata nel posto “giusto” !

Bensì ....

- **nell'attività produttiva e concentrata** (in cui la nostra attenzione è totalmente assorbita in ciò che facciamo, non più fuorviata dalla continua intrusione di pensieri negativi, inutili, disturbanti, spesso del tutto irreali).
- **stando nel "flusso", in atteggiamento aperto, recettivo, meditativo** (sia che coltiviamo il giardino o che guidiamo nel traffico).

## Nello stato di flusso ...

.... il nostro cervello e il nostro corpo vengono inondati di endorfine, serotonina, dopamina, ossitocina, ormoni e peptidi che cambiano la nostra fisiologia, il nostro modo di respirare, percepire, ricordare, memorizzare, pensare, favorendo relazioni di apertura, amicizia, amore, anziché relazioni fondate sulla paura, sulla diffidenza, sul controllo, come accade quando siamo invasi dagli ormoni dello stress.

## Nello stato di flusso ...

..... non solo il nostro sistema immunitario si rinforza, ma abbiamo a disposizione quantità maggiori di fattori di crescita nervosa, che consentono la rapida formazione di nuove connessioni neurali, ovvero l'apprendimento efficace di nuove possibilità

# Che giardiniere sei?

***“Guardando un giardino, puoi osservare i fiori o le erbacce ....”***

Tu che fai?