

Scena muta addio

L'unica guida su come iniziare facilmente una conversazione con
qualunque persona
(anche uno sconosciuto)

di Pietro Launi

www.escidalguscio.it

Se riscontri errori, inesattezze o se vuoi semplicemente contattarmi per qualunque motivo scrivi a:

pietro@escidalguscio.it

Copyright Pietro Launi

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo documento può essere riprodotta o trasmessa in qualunque forma e con qualunque mezzo, elettronico o meccanico, incluse fotocopie, registrazioni o altro senza il permesso scritto dell'autore eccetto che per brevi riferimenti (ad esempio in articoli o recensioni).

Disclaimer

Anche se ho fatto del mio meglio per assicurarmi che le informazioni in questo documento siano corrette non mi assumo nessuna responsabilità verso nessuno per qualunque perdita o danno derivante da errori o omissioni, sia che questi errori o omissioni risultino da negligenza, casualità o qualsiasi altra causa.

Tieni a mente che non sono un medico né uno psicologo e il contenuto che trovi in questo documento è solo a titolo informativo.

Prima di fare qualunque cambiamento che possa avere effetti sulla tua salute o sulla tua persona contatta un professionista abilitato che ti sappia consigliare.

Fai sempre quello che è meglio per te.

INDICE

Mi bloccavo con tutti...	3
Alle superiori...stessa musica.	3
Al lavoro anche peggio	4
La felicità è possibile	5
1 Perché ti blocchi?	7
I pericoli percepiti	7
2 La pianificazione strategica	9
Persone	9
Argomenti o frasi	9
Luoghi	10
Tempi/Orari	10
3 Come iniziare la conversazione?	12
La prima parola	12
Interazione veloce	12
La giusta predisposizione	13
4 L'importanza di non mollare	14
Sei uno studente	14
La scuola guida	14
Ricapitoliamo	16
La pratica	16
La prima parola	16
La mentalità da studente	17
Non rimandare	17
Ora tocca a te	17

Ti è mai capitato di essere davanti ad una persona (sconosciuta o meno), di volerli parlare e di non riuscire a farlo?

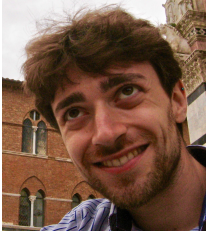
In questa guida ti voglio mostrare da cosa deriva questo blocco e, soprattutto, come fare a superarlo.

La guida è composta da quattro punti chiave, insieme vedremo:

- **da cosa deriva il blocco che ti costringe a fare scena muta**
- **come superare il blocco attraverso una pratica mirata**
- **come iniziare la conversazione**
- **come andare avanti nonostante le difficoltà**

Tutto quello che troverai più avanti è **il risultato dei tanti anni di errori e fallimenti** che ho avuto nel rapportarmi agli altri. Te ne racconto qualcuno.

Mi bloccavo con tutti...



Ciao, sono Pietro di escidalguscio.it e le **“scene mute”** sono sempre state **una costante nella mia vita**.

Da quando ho memoria, mi ricordo di aver avuto questo problema del **“blocco”** davanti agli altri.

Alle scuole elementari e alle medie **ero veramente intimorito dalle insegnanti** (erano praticamente tutte donne).

Erano severe e ci facevano rigare dritto, (purtroppo) anche con le cattive.

Per esempio, alle elementari **prendevi una bacchettata sulle mani** quando facevi qualcosa di sbagliato.

Ero già abbastanza inibito di mio e questo modo di fare delle maestre (anzi di una in particolare, che ancora ricordo bene) non faceva che peggiorare la situazione.

Mi trattenevo perchè **comportarsi male significava prendere una bacchettata**

Anche chiedere di andare in bagno era un problema per me: avevo paura di sbagliare anche in questo.

Alle superiori...stessa musica.

Forse anche per l'esperienza passata, le **inibizioni sono continuate** a che alle superiori.

Nonostante fosse il periodo **“giusto”**, **non riuscivo per niente a relazionarmi con le ragazze** che mi interessavano.

Arrivavo al massimo a guardarle da lontano e a **fantasticare su cosa avrei potuto dire** se ci fossimo incontrati nella situazione **“giusta”**.

Ma tutto **esisteva solamente nella mia mente**.

Quando capitava che qualcuna di queste, per caso, mi rivolgesse veramente la parola **andavo in escandescenza** e mi emozionavo tantissimo, forse diventando anche rosso.

Ma anche qui **l'inibizione prendeva il sopravvento** e mi limitavo a rispondere alla domanda in modo impacciato e nulla più.

Puntualmente, dopo, a mente fredda (è proprio il caso di dirlo), **ripensavo all'incontro e mi venivano decine di frasi simpatiche e accattivanti** da usare in una conversazione normale, senza mille blocchi emotivi.

Se ero capace di pensare quelle cose **perchè non mi venivano sul momento invece che dopo**, a casa, quando erano totalmente inutili?

Al lavoro anche peggio

Più o meno le cose sono continuate così per tutti gli anni dell'università (quindi ti lascio immaginare quanto successo ottenessi con gli altri :p).

Fino al mio lavoro in banca...quanto **tutto è peggiorato esponenzialmente!**

Quando ero all'università e, ancora di più, a scuola, **ero in un ambiente, in un certo senso, protetto**: ero comunque insieme ad altri ragazzi della mia età, che, chi più chi meno, aveva lo stesso mio obiettivo di finire gli studi.

In più vivevo a casa insieme alla mia famiglia, ero nel mio paese e **avevo i miei punti di riferimento**.

Il lavoro invece mi ha costretto a trasferirmi e a lasciare tutto per andare a Napoli. **Ero inesperto e insicuro** e sono stato catapultato in un mondo completamente nuovo: una nuova città, dei nuovi colleghi e, soprattutto, il lavoro da fare con i clienti davanti.

Ero in soggezione verso tutti.

Pensavo addirittura di non essere all'altezza ma mi dovevo sforzare: i primi 6 mesi sono di prova e **non mi potevo permettere di perdere quel lavoro** che avevo conquistato tanto a fatica.

Ho dovuto fare **buon viso a cattivo gioco** e tenere duro, sperando che prima o poi la cosa si sarebbe sistemata in qualche modo.

La felicità è possibile

I primi tempi sono stati i peggiori: dovevo imparare un nuovo lavoro mentre lo stavo facendo, con i clienti davanti, ognuno con le sue richieste e le sue pretese.

I colleghi sono stati sempre gentili e cercavano di darmi una mano ma **il problema era la mia inibizione** che non mi faceva essere me stesso al 100%.

Non potevo andare avanti così

Era come se avessi avuto sempre **il freno a mano tirato**. E in quei momenti in cui dovevo correre questo mi penalizzava e non mi permetteva di essere bravo a lavoro come avrei voluto.

Ripensandoci adesso, quella situazione così estrema **è stata come una terapia d'urto**.

Hai mai visto **Arancia Meccanica**?

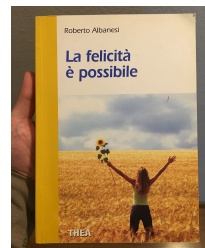
E' **come se fossi stato bombardato** di situazioni fallimentari, di blocchi, di soggezioni per farmi "svegliare".

E il mio risveglio è partito dal domandarmi **perchè io ero così diverso dagli altri** e non riuscivo a fare qualcosa che alle altre persone veniva così naturale.

Da buon ingegnere, invece che affidarmi al mio istinto (che fino a quel punto non mi aveva dato questi grossi risultati) **ho cominciato a cercare qualcosa** che potesse darmi una risposta.

"Non sapevo neanche bene dove guardare...ma ho trovato lo stesso una soluzione"

Mi sono imbattuto ne **"La Felicità è possibile"** di Roberto Albanesi.
Un libro molto "duro" e diretto che **mi ha fatto aprire gli occhi**.



Mi ha fatto capire **quali erano i miei errori e le mie carenze** dandomi un modello, un quadro generale per **capire il comportamento delle persone intorno a me**.

E' stata come una rinascita.

Ora osservavo i miei comportamenti e, soprattutto, quelli degli altri e **riuscivo a capirne il perchè** (che era la cosa che mi mancava).

Ogni giorno ho cercato di capire meglio, di comprendere e di **applicare quello che imparavo su me stesso e sugli altri nel lavoro e nella vita di tutti i giorni**.

E questo ha portato ad una mia completa trasformazione (in positivo): è stato grazie a questo **processo di osservazione, analisi e applicazione** che sono arrivato a dove sono oggi.

A partire da come iniziare una conversazione: **mai più nessuna scena muta...con nessuno!**

Ho messo in questa guida **tutto quello che ho imparato e che ho applicato giorno per giorno** in tutti questi anni (ormai sono più di 7).

E voglio partire dal **vero motivo che sta alla base del blocco**. Vediamolo insieme.

1 Perché ti blocchi?

Sei davanti ad una persona con cui vorresti parlare, hai in mente cosa vorresti dire, ti sei ripassato in mente il discorso mille volte.

Vai per parlare e...niente.

Non riesci a far uscire neanche una parola e ripieghi su qualcos'altro facendo finta di niente, tipo guardare il telefono o girarti dall'altra parte come se niente fosse.

Ti è mai capitata una situazione del genere?

A me sì, tante volte.

Prima di tutto voglio dirti che **è normale sentirsi tesi o anche in imbarazzo quando davanti hai uno sconosciuto o una persona che ti mette in soggezione.**

Non sei sciolto perchè, fondamentalmente, **non sai cosa aspettarti da quella interazione, non sai se lo stai facendo nel modo giusto, non sai se l'altra persona risponderà bene.**

I pericoli percepiti

Il nostro cervello si è evoluto nei millenni per proteggerci dai pericoli.

Il ragionamento è semplice: per lui è meglio **stare "al sicuro"** nelle cose che ti sono familiari (quella che molti chiamano la **zona di comfort**) piuttosto che rischiare di andare fuori dal seminato e prendere una cantonata.

Quando sei di fronte a qualcosa di nuovo e di cui non conosci l'esito, per esempio davanti ad uno sconosciuto o davanti ad una persona che ti mette in soggezione, **il tuo cervello pensa sempre al peggio** e cerca di farti desistere.

Anche se tu sai che rischi al massimo una brutta figura, questo non ferma il tuo cervello dall'alzare le barricate: **la tua parte emozionale cerca di dissuaderti dal compiere l'azione che la tua parte razionale vorrebbe portare a termine.**

E' questo il motivo per cui, anche se sembri pronto, sul momento non ti esce nessuna parola.

Questi alcuni esempi di cose che ti potrebbero capitare

- **ti sudano le mani o le ascelle**
- **sentì un di caldo improvviso mentre diventi rosso in faccia**
- **ti viene un nodo in gola che ti blocca la possibilità di far uscire qualunque parola**

La soluzione a questo comportamento troppo protettivo del nostro cervello è quello di **“allenarlo” piano piano a questo tipo di situazioni** in modo che non siano più sconosciute ma, anzi, che ci siano familiari.

In modo da non andare più in modalità di “blocco di emergenza”

Ti voglio mostrare ora il modo in cui puoi farlo, andando **a fare pratica in modo controllato**, senza le frustrazioni e le sconfitte che ho dovuto passare io in banca prima di riuscire a sbloccarmi.

Il primo passo è quello della pianificazione: più conosci la situazione e te la aspetti e meno il fattore ansia e paura entrano in gioco, facendoti prendere familiarità con questo tipo di situazione e abbassando la probabilità che ti blocchi.

2 La pianificazione strategica

Ti sembrerà strano ma **quello che dici non ha grande importanza**.

Potrebbe essere che chiedi le informazioni per un certo posto oppure le ferie al tuo capo o una sessione extra d'esame al tuo professore.

La cosa che ti permette di **fare pratica in modo "controllato"** è la pianificazione.

E' una cosa che puoi fare a qualunque livello.

Dal domandare le indicazioni stradali ad un passante al chiedere l'aumento al tuo superiore.

Più il compito che andrai a fare ti sembra difficile e più avrai bisogno di pianificare in anticipo, anche qualche giorno prima se necessario.

I quattro punti che ti serve prendere in considerazione sono:

- **persone**
- **argomenti/frasi**
- **luoghi**
- **tempi/orari**

Vediamoli uno per uno.

Persone

La **persona** che hai davanti è il primo elemento da mettere a fuoco.

Cerca di valutare **quanto è facile** per te parlare con questa persona.

Per fornirti una **scala di valori**:

- **facile** -> ci parleresti come fai con un vecchio amico o con tuo cugino con cui sei cresciuto insieme.
- **difficile** -> hai una forte inibizione a parlarci come fosse il rettore dell'università dove studi o il capo della società dove lavori che vuole licenziarti

Probabilmente la persona con cui vuoi parlare sarà in mezzo a questi due estremi.

Argomenti o frasi

Gli **argomenti o le frasi** che andrai a trattare sono da chiarire prima.

Se l'argomento va a l di fuori di frasi standard, ti consiglio di **scrivere tutto su carta** (non al computer).

Questo ti permette di **rallentare e riflettere bene su quello che vuoi dire**: l'atto dello scrivere ti fa riconsiderare le cose.

E, inoltre, vedendole su un foglio bianco hai una percezione diversa che ti aiuta a fare chiarezza.

Luoghi

Il **luogo** non va lasciato al caso.

Ovviamente va **scelto in base alla persona** con cui vuoi parlare e a quando vuoi farlo.

In generale, per minimizzare gli effetti di ansia e paura scegli un **luogo in cui ti senti a tuo agio**.

Stai già facendo un grande passo nel cercare di parlare con qualcuno che ti mette in soggezione...non aggiungerci anche il luogo "scomodo" ;)

Se ti senti particolarmente a disagio in mezzo ai luoghi che frequenti di solito perchè temi di fare una brutta figura, ruota la strategia di 180 gradi e **vai in zone completamente nuove**. Tipo un'altra città o un quartiere in cui non sei mai stato.

Hai meno possibilità di incontrare facce note: hai di contro che dovrai approcciare completi sconosciuti, controbilanciato dal pro che **qualunque cosa succeda, puoi sparire e non tornare più in quel posto**.

Tempi/Orari

Infine devi prefissarti un **orario**, che ha una duplice funzione.

Da un lato ti serve per **mettere a fuoco** meglio quando parlare con una determinata persona.

Banalmente, se vuoi parlare con il commesso del negozio non fissarti come orario la tarda mattinata mentre sei a lavoro.

Il secondo, e forse più importante, beneficio di settare un orario è quello di **darti una scadenza**.

Prendere l'impegno con te stesso di fare una certa cosa ad una certa ora ti impone una scadenza che dovrai rispettare.

Non tirarti indietro

So che è difficile e che potresti aver voglia di tirarti indietro all'ultimo minuto...ma ti invito a non farlo.

Come hai visto è solo una questione di **contrasto tra la tua parte emozionale e quella razionale**. Sforzati e fai vincere quest'ultima.

Una volta che ti sei dato un orario, **rispettalo con tutte le tue forze**.

E metti anche un po' di creatività se è il caso.

Anche se la situazione non sta andando come avevi previsto, tipo non trovi la persona con cui avevi pianificato di parlare, **ti sei dato un compito e devi portarlo a termine.**

Rifai una pianificazione sul momento e buttati su qualcun altro.
L'importante è che **lo fai entro la scadenza che ti sei dato.**

Rispettando questi quattro punti arriverai sicuramente nella situazione in cui sei davanti ad una persona e devi iniziare a parlarci.

Come farlo al meglio?

3 Come iniziare la conversazione?

L'inizio della conversazione è **il momento più critico**.

E' quando hai il picco di ansia perchè stai passando da una cosa che hai in testa a qualcosa che stai per fare.

Il tuo cervello emozionale, soprattutto le prime volte, la vede come una cosa pericolosissima, da cui non sai cosa aspettarti e cerca di dissuaderti.

Per controbilanciare **ti serve una motivazione più forte**.

Ad esempio hai notato che quando ti arrabbi con qualcuno riesci a dirgli cose che non eri riuscito a farti uscire prima di perdere le staffe?

Lo stesso accade quando vuoi relazionarti con uno sconosciuto.

Il tuo punto fermo deve essere che **tu vuoi imparare come si fa e che quello che stai facendo è il modo giusto per farlo**.

Non stai dando fastidio a nessuno ma, anzi, stai investendo su di te per essere una persona migliore, che riesce a relazionarsi bene con gli altri.

La prima parola

Quando sei la, faccia a faccia con con la persona che hai scelto, la cosa importante è **far uscire la prima parola**.

Una volta fatto, **ti verrà più semplice proseguire che interromperti a metà**.

Come se spingessi un grosso masso verso una discesa: una volta "in moto" è più facile lasciarlo rotolare invece che fermarlo.

Se ti senti molto a disagio puoi provare a usare le **parole "cuscinetto"**, cioè quelle parole che ti servono come una sorta di introduzione del discorso principale.

Per esempio:

- *"ma"*,
- *"scusa"*,
- *"ti volevo dire una cosa"*,
- *"un'info veloce"*
- *etc...*

Interazione veloce

Per massimizzare le probabilità di successo, ti conviene **far percepire agli altri che è una cosa breve**.

In genere le persone sono **più disposte a darti retta** se sono rassicurate dal fatto che possono tornare subito alle loro cose.

Ad esempio:

- se stai chiedendo qualcosa al commesso del negozio, fallo **prima di uscire, con le buste in mano e quando sei vicino alla porta.**
- Se sei in un bar e chiedi qualcosa ad uno sconosciuto, fallo **dopo aver finito di bere il tuo caffè e poco prima di alzarti**

Lo stesso vale per te: prepara una **“exit strategy”**, cioè qualcosa da dire se qualcuno attacca bottone e a te non interessa ascoltare quello che dice.

Per esempio, se hai le buste in mano e stai uscendo dal negozio puoi dire delle frasi del tipo:

- “grazie per le info, sei stato gentilissimo/a...**ora devo proprio andare, ho altro shopping da fare”**
- “sono appena uscito da lavoro e **mi aspettano a casa, scusami ma devo andare”**.”.

La giusta predisposizione

Valuta, inoltre, la predisposizione dell'altra persona all'interazione: è necessaria una **concordanza di “umore”**.

Cioè tu devi **essere del giusto umore**, magari teso e un po' ansioso, ma propositivo e sicuro che ce la farai.

Dall'altra parte, cerca di concentrarti su **chi ti sembra disponibile** ed **evita le persone che vanno di fretta**, che **sono nervose** (tipo stanno litigando al telefono) oppure che stanno facendo qualcosa che **non gli piacerebbe interrompere** in quel momento (anche se fosse guardare la timeline di facebook).

Ricapitolando, tu del giusto umore, l'altra persona disponibile e **vedrai che nessuno ti resisterà ;)**

E se, nonostante tutte le precauzioni che hai preso, proprio dovesse andare male?

4 L'importanza di non mollare

Quando qualcosa va male, **pensiamo di aver fallito**.

Cioè che non siamo capaci di fare quella cosa (e che non lo saremo mai).

Non è assolutamente così e te lo voglio dimostrare.

Se hai letto la mia storia all'inizio della guida, avrai notato quante volte ho fallito.

Mi sono bloccato praticamente con chiunque avessi davanti: persona della mia età, persone più grandi, superiori, colleghi, clienti.

Eppure dopo tutti questi anni a fallire, sono riuscito a capire come si fa e **ora non mi blocco più con nessuno**.

Ti voglio proporre un altro modo di vedere la cosa.

Sei uno studente

Quando non sai fare una cosa e stai cercando di impararla, **sei, in pratica, uno studente**.

Come è andata **la prima volta** che hai provato a guidare un'auto?

Io ero lento, impacciato, con la paura di sbagliare mentre mio padre di fianco a me mi spiegava come fare.

A te com'è andata? Meglio o peggio?

Eppure ora immagino che tu sappia guidare...vero?

E magari mentre guidi riesci anche a discutere con chi ti sta di fianco o, quando non hai passeggeri, ti perdi nei tuoi pensieri e sembra quasi che la macchina vada da sola.

La scuola guida

Lo stesso accade nei rapporti con le altre persone.

Come quando andavi alla scuola guida e imparavi a guidare la macchine, ora ti stai esercitando ed è **normale che tu commetta degli errori** qua e là.

Gli sbagli ti servono per imparare e non dicono niente di te.

Soprattutto **non sono un fallimento, ma un modo per andare avanti** e migliorarti.

Con questo in mente, non ti scoraggiare se qualcosa va storto, ma, anzi, **cerca di andare fino in fondo**.

Una volta che hai pianificato cerca di portare a termine il compito che ti sei dato.

Niente scuse.

Se ti capiterà di cadere, tirati su e ricomincia.

La cosa importante è andare avanti anche (e soprattutto) se ci sono imprevisti che ti ostacolano.

Riuscire a farlo è un grande valore aggiunto che ti farà progredire ancora più velocemente

Ricapitoliamo

Bloccarsi davanti ad un'altra persona è una cosa perfettamente normale quando questa è sconosciuta o ti mette in soggezione.

Abbiamo visto insieme la causa.

La **parte emozionale e quella razionale del tuo cervello vanno in conflitto** e, quando fai scena muta, è la prima che prende il sopravvento sulla seconda.

La paura del nuovo, del non sapere come va a finire, a volte, può prendere il sopravvento.

Mentre dentro ti senti ribollire, con i tuoi pensieri che saltellano di qua e di là... **fuori dai l'impressione di essere freddo o fredda**, non riesci a fare quello che vorresti e, il più delle volte, fai scena muta.

Per superare questo problema che ti capita quando ti vuoi rapportare agli altri, l'unico modo che hai è quello di fare pratica.

La pratica

Non cose a caso, alla cieca, ma **qualcosa di deliberato che ti faccia migliorare in modo sistematico**.

Come gli allenamenti per una gara dei 100 metri: ti serve pianificare cosa fare prima di farlo veramente.

Gli elementi da tenere in considerazione sono **sapere cosa dire, a chi dirlo, dove dirlo e, soprattutto, quando farlo**.

Il **fattore tempo/orario** è fondamentale: quando ti sei dato una scadenza devi rispettarla. Anche a costo di cambiare i piani originari.

Non farti prendere dal panico, cerca di tenere a bada la paura e **finisci quello che ti sei proposto di fare** nei tempi che ti sei dato.

La differenza tra chi ci riesce e chi non lo fa è il rispetto dei programmi. E sono sicuro che tu fai parte di quelli che non mollano ;)

La prima parola

Nonostante tutta la pianificazione **il momento più critico arriva quando sei là**, con la persona davanti.

Devi cercare di gestire al meglio l'ansia che ti arriva quando stai per iniziare la conversazione.

Non negare le tue emozioni interiori.

Non c'è niente di male ad essere ansiosi o nervosi: stai facendo qualcosa di importante per te ed è normale sentirsi sotto pressione.

Anche se non c'è nessuno esterno che ti osserva, sei tu stesso che ti stai mettendo sotto esame per vedere se ce la fai.

La cosa più importante è **fare uscire la prima parola**, dopo è tutto in discesa. Anche perchè, una volta iniziata la conversazione, fermarti di botto è molto più difficile che continuare a parlare.

Una volta iniziato, poiché hai pianificato e hai già in mente cosa dire, **andrà tutto come avevi programmato**.

La mentalità da studente

Infine ricorda che, se qualcosa va male, non è un fallimento ma un modo per imparare.

Adotta la **mentalità da studente**.

Quella mentalità per cui tu riconosci di non essere ancora completamente padrone di qualcosa (in questo caso l'approccio con gli altri) e stai facendo pratica per imparare.

Non rimandare

In ogni caso, da bravo studente, **porta a termine quello che ti sei prefissato**, anche usando la creatività se necessario.

Nel momento in cui il programma non va come avevi stabilito non disperare. Quello che avevi pianificato serve solo come una guida, un punto di riferimento, non è qualcosa di assoluto o imm modificabile.

Se qualcosa cambia **cerca di ripianificare sul momento** e cambia persona o frase. O addirittura spostati in un luogo diverso se è necessario.

Come hai letto poco sopra, **l'importante è che rispetti il tempo che ti sei dato** e porti a termine il compito entro l'orario che avevi prestabilito.

Quello sì che è una cosa che non devi far slittare!

Ora tocca a te

Ho cercato di trasmetterti l'essenziale, ho condensato in questa guida tanti anni della mia esperienza e di quello che ho studiato e che applico ogni giorno io stesso.

Voglio che sia per te **un riferimento veloce e, soprattutto, pratico** su come iniziare a parlare con chiunque hai davanti, senza mai bloccarti.

Ora la palla passa a te.

Hai letto la guida fino a qua, rileggila se necessario per avere un'idea ancora più chiara del motivo del blocco e del modo in cui puoi superarlo.

Il passo successivo è mettere in pratica questi consigli per farli diventare una parte della tua quotidianità, un'abitudine da rafforzare ogni giorno.

Come ormai io faccio da anni ;)

Vai fuori, **incontra gente e parlaci** ora che sai come fare.

Ti assicuro che è il miglior modo per migliorare la tua socialità.

A presto

Pietro