

DM-Consigli

Come scoprire cosa pensano gli altri di voi



«La verità ferisce più profondamente di qualunque offesa», soleva affermare l'autore francese Donatien-Alphonse Marquis de Sade (1740 – 1814). Una citazione che ci conduce dritti al nocciolo del problema: a nessuno piace essere criticato – ma per progredire, conoscersi meglio e scoprire i propri «punti ciechi» tutti hanno bisogno di feedback esterni. Di certo, anche voi cullate segretamente il desiderio di sapere che cosa pensano gli altri di voi.

L'immagine che si ha di sé e quella che hanno gli altri di noi sono due paia di maniche

Se non sapete l'effetto che fate sugli altri, è probabile che la percezione di sé vostra e quella degli altri non coincidano. Il quadro che avete di voi stessi o è troppo positivo, o è troppo negativo – un terreno ideale per l'insorgere di problemi: o gli altri soffrono della vostra percezione distorta (troppo positiva), o a soffrire siete voi, poiché vi giudicate troppo negativamente e non siete soddisfatti di voi stessi. L'obiettivo, dunque, è quello di equilibrare il più possibile l'immagine vostra che si fanno gli altri e che vi fate voi. Le cinque fasi riportate qui di seguito vi indicano come procedere.

Come allineare la vostra immagine di voi stessi con la vostra immagine degli altri

1. Affinate i sensi

Cercate di percepire più consapevolmente i processi che fanno ormai parte della routine quotidiana: quali sfumature di fragranza ha il vostro profumo preferito? Quale rumore fa il motore della vostra vettura quando lo avviate? Eccetera. Man mano che eserciterete la vostra attenzione vi accorgete anche quando vi grattate la nuca, gesticolate con le posate o la vostra voce diventa stridula. «Educatevi» – con affetto, pazienza e costanza. E prestate particolare attenzione ai vostri punti di forza. A proposito: filmarsi è un modo particolarmente efficace per valutare il proprio effetto sugli altri. Anche se inizialmente osservarvi vi metterà un po' in imbarazzo, vale la pena offrirsi all'obiettivo della videocamera!

Pillole di saggezza

Bada ai tuoi pensieri, poiché forgianno le tue parole.

Bada alle tue parole, poiché forgianno le tue azioni.

Bada alle tue azioni, poiché forgianno il tuo carattere.

Bada al tuo carattere, poiché forgia il tuo destino.

2. Accogliete i feedback indiretti

Non osservate solo voi stessi, ma anche le reazioni degli altri. Comportamenti, gesti, mimica, scelta delle parole e tono di voce possono essere estremamente istruttivi. Prestate attenzione anche ai messaggi fra le righe. Esempio: vi imbattete casualmente in un vecchio amico. I suoi modi aperti, la risata sonora e lo sguardo vivace vi segnalano che è molto felice di rivedervi. Contrariamente a quanto temete, non è stizzito perché avete trascurato la vostra amicizia.

Se necessario, cercate delle conferme alle vostre supposizioni: «Per favore, non esitate a farmelo notare se vi sto tediando con troppe informazioni tecniche. Desiderate fare una breve pausa?» In questo modo dimostrate attenzione e sensibilità per i vostri interlocutori. Non giudicate mai nessuno senza avergli dato la possibilità di motivare il proprio disappunto.

3. Chiedete feedback diretti

Questo aspetto è il più importante in assoluto, poiché il feedback è un credito esigibile, non un debito portabile. Invece di brancolare nel buio e non sapere che cosa pensano di voi i colleghi, il capo, i vicini o gli amici, meglio andare al contrattacco:

- a) chiedete alle persone in cui riponete fiducia, che stimano e che vi conoscono bene di fornirvi un feedback motivato;
- b) ponete domande dettagliate, ad esempio: «Durante la presentazione sono stato chiaro, ho parlato con un tono di voce adeguato, abbastanza lentamente?» Oppure: «Come mi vedi sul lavoro?» Oppure: «Ho delle abitudini che danno sui nervi?» (cosiddetti «punti ciechi»);
- c) siate perseveranti. All'inizio molti di noi preferiscono dire qualcosa di gentile per non essere scortesi. Non accontentatevi, poiché solo una critica costruttiva vi aiuterà a migliorarvi: «Deve pur esserci qualcosa che potrei fare meglio!» E se cala il silenzio, attendete fiduciosi...

Tre suggerimenti per la vita di tutti i giorni

1. **Nella vita professionale:** se non conoscete di preciso l'opinione del vostro superiore in merito alla vostra persona e al vostro operato, chiedete un colloquio per un feedback a quattr'occhi. Dite al vostro superiore che vi piacerebbe sapere in che misura è soddisfatto di voi e del vostro lavoro, e quali sono le sue aspettative. Prendete nota di situazioni reali e fatevi concretamente riferimento: «La preparazione del congresso mi ha molto entusiasmato. Trovo di avere spiccate capacità organizzative. È anche la sua impressione?»
2. **In qualità di superiore:** i quadri dirigenti ricevono di rado un feedback dai loro collaboratori, che temono ripercussioni negative. La soluzione migliore è quella di realizzare un sondaggio scritto in forma anonima. Prendete nota delle questioni che vi stanno a cuore e stilate un questionario.
3. **Nella vita privata:** gli amici che ti mettono davanti allo specchio, che possono dirti quando sbagli o ti sei comportato male, sono quelli più preziosi.

4. Accettate il feedback

In base alla vostra reazione alle critiche, le persone saranno discrete sulle loro vere opinioni – per timore, compassione o falso rispetto. Pertanto:

- a) **accettate il feedback che avete richiesto** – anche se non vi piace o se non lo condividete. Non badate al tono, ma al contenuto, e lasciate decantare alcuni giorni le informazioni;
- b) **ascoltate con attenzione, non scomponetevi e ringraziate** anziché mettervi sulla difensiva, fornire chiarimenti e giustificazioni. Al limite, dite: «Grazie! Ci penserò su.» In fin dei conti, siete solo voi a decidere a quali opinioni dar peso e a quali no;
- c) **sforzatevi di ascoltare fino in fondo**, anche se non condividete l'opinione del vostro interlocutore.

5. Riflettete sul feedback e attivatevi

Non permettete alle informazioni ottenute dai feedback di disperdersi. Datevi tempo sufficiente per riflettere e per cambiare. Ponetevi obiettivi realistici e lavorate pazientemente su voi stessi. L'importante è attivarsi e agire sul lungo termine per ottenere i cambiamenti auspicati.

Suggerimento: verso la meta giocando! Molti giochi di società (come «Activity», «Privacy» o «Faces») si riferiscono alla personalità, alla percezione di sé e degli altri e alle prime impressioni dei giocatori. Tutti si basano su un principio simile: vince chi dimostra maggior perspicacia nell'esaminare gli avversari. Un'ottima opportunità per valutare – in modo ludico – l'impressione che diamo agli altri ed ottenere informazioni inedite!

E per chiudere in bellezza: siate critici.

Nonostante tutti i suggerimenti e le raccomandazioni, non basatevi unicamente sul giudizio altrui – che può anche essere effimero e soggettivo. Pertanto, la vostra autostima non deve mai dipendere dagli altri. Scegliete accuratamente le persone cui volete dare fiducia. Inoltre: in caso di dubbio, fidatevi di voi stessi e del vostro giudizio. Infatti, quello che gli altri pensano di voi è solamente una faccia della medaglia – l'altra è la vostra autovalutazione. Chi accetta le opinioni altrui senza un minimo di discernimento può essere facilmente manipolato.

Fonte: *Stil.de*

Per ulteriori informazioni visitate il sito www.posta.ch/directpoint.

La Posta Svizzera
PostMail
Marketing diretto
Viktoriastrasse 21
3030 Berna

Telefono 0848 888 888
E-Mail directpoint@post.ch
Internet www.posta.ch/directpoint