

Checklist: Il Check-in dell'Ospite

3 domande per disinnescare la reattività prima di un'interazione difficile

Usa questo strumento quando sai di dover affrontare una conversazione complessa, un feedback delicato o quando senti salire la tensione prima di entrare in riunione.

1. Chi sta bussando alla porta proprio ora?

Non limitarti a un generico "sono stressato". Dai un nome preciso all'emozione (l'ospite) che senti sorgere nel corpo.

- **Identifica:** È Rabbia? È Ansia da prestazione? È il Giudizio verso il collega? È il senso di Inadeguatezza?
- **Localizza:** Dove lo senti? Nodo alla gola, pressione al petto, mandibola serrata?
- **L'obiettivo:** Nominare l'emozione attiva la corteccia prefrontale e riduce immediatamente l'intensità del "sequestro" emotivo dell'amigdala.

2. C'è spazio nella "Locanda" per questo ospite?

Verifica se stai cercando di scacciare l'emozione o se puoi permetterle di esserci senza diventarne schiavo.

- **Osserva la resistenza:** Stai pensando "Non dovrei sentirmi così" o "Lui/lei non dovrebbe dirmi questo"?
- **Fai spazio:** Fai un respiro profondo. Immagina di aprire la porta all'emozione. Non devi fartela piacere, devi solo smettere di combatterla.
- **L'obiettivo:** Se smetti di resistere all'emozione, smetti di sprecare energia preziosa che ti serve per la conversazione.

3. Chi tiene le chiavi della macchina?

Questa è la domanda finale sulla tua intenzione professionale.

- **Distingui:** Accogliere l'ospite non significa farlo guidare. L'emozione può sedersi in sala d'attesa, ma non deve dettare le tue parole.
- **Scegli la risposta:** Chiediti: *"Qual è il mio obiettivo in questa interazione? Agire per proteggere il mio ego (reattività) o agire per ottenere il risultato professionale (risposta consapevole)?"*
- **L'obiettivo:** Riprendere il controllo del comportamento mantenendo la consapevolezza del proprio stato interno.

Promemoria rapido:

"Ti vedo, entra pure, ma non guidi tu."