

LA REGOLA dei DIECI SECONDI

nc. espone questa semplice regola, che si dovrebbe applicare quando una conversazione cresce di toni e sarebbe utile una pausa di dieci secondi prima di rispondere. I motivi sono vari. Il primo è che consente di prendere fiato prima di rispondere in una già difficile conversazione, abbassando il livello degli ormoni che alimentano le reazioni di stress. Essa offre anche l'opportunità di considerare la persona con la quale si conversa e di approfondire quello che sostiene. Se si ricevono frasi sgradite vi è il tempo di formulare una giusta risposta. In altri termini, la regola permette di rinfocolare le proprie emozioni e i propri propositi, ma è ovviamente di difficile applicazione. Normalmente, quando la conversazione sale di tono, la tendenza è di reagire emozionalmente e non secondo i propri propositi ed obiettivi, in un circolo vizioso che alimenta rabbia e frustrazione. Addirittura, questo potrebbe danneggiare le relazioni tra le persone. Oltre all'abbassare la temperatura della conversazione, la regola permette di capire il momento in cui la reazione emotiva non favorirà la conversazione e la pausa diventa necessaria.

Commenti

Il punto cruciale dell'applicazione della regola risiede nella sua particolare durata. Restare per dieci secondi in silenzio prima di formulare una risposta è un tempo eccessivamente lungo, soprattutto quando il ciclo della conversazione sia già diventato pericoloso. Questo tempo potrebbe tuttavia essere riempito da qualche positiva reazione che precedesse la risposta e mostrasse, in qualche modo, la volontà di reagire in termini appropriati e non eccessivi. Basta una battuta, un sorriso o un adatto atteggiamento a far capire alla controparte che la risposta non porterà al deterioramento delle relazioni. L'intelligenza emotiva utilizzerà al meglio quell'impegnativo ritardo della risposta. Saranno dieci secondi ben spesi.