





Power Pose di Michele Zaffarano

© edizioni del verri 2017

© déclIC edizioni 2024

Prima edizione déclIC / ottobre 2024

info@declicedizioni.it

www.declicedizioni.it

Redazione e impaginazione

Carlo Sperduti

Progetto grafico e immagine di copertina

Resli Tale / www.reslitale.com



9 791281 406063

ISBN 979-12-81406-06-3



michele zaffarano

power pose

La Poésie ne rythmera plus l'action: elle sera en avant.

*Come quando
uno dice di sé
riportare a sé
affermare a sé
riprendere a sé
rimandare a sé
giocare a sé
esprimere di sé
quantificare a sé
esemplificare di sé a sé
cincischiare anche su di sé
esprimere nella maniera chiara efficace
emozioni opinioni
comunicare ordini opinioni
giudizi
lezioni esposizioni
comunicare cincischiare allegramente
senza incertezze
obiezioni dissensi
senza dissensi
soprattutto ci sono i dissensi
a un certo punto
diventano necessari
i cerotti per i dissensi
ci sono le impostazioni per i dissensi
le ruotazioni*

*ruotare è sano
ci vuole il cerotto
se uno vuole fare quello sano
quello sano ma di più
ci sono i cerotti
per i dissensi dei pensieri
ci vuole coraggio
per mettere i cerotti
sui dissensi dei pensieri
in altre parole
ci vuole coraggio
e basta.*

*Anche io
come tutti gli altri da me
ho un mio grado
di assertività
una mia caratteristica costante
una mia caratteristica
direttamente
una mia caratteristica pensante
nello scostamento dal pensiero
è costante
nella costanza che pensa
di essere pensante
questo vale anche solo
per un certo periodo del giorno
per un certo periodo del mese
per un certo periodo dell'anno
per un certo periodo della vita
questo vale anche solo
per evitare di rischiare
di cadere
direttamente
con il dubbio
ti convince del dubbio
del tuo dubbio in più
cosa vuoi saperne?*

1

Accetto il dialogo
vado dritto allo scopo
per andare dritto allo scopo
parlo un linguaggio
direttamente diretto.

Sono a conoscenza del fatto
è necessario
devo esprimere
i miei sentimenti
adeguatamente
in forme adeguate
per tenere sotto controllo
tutti i miei complessi
mi passano dentro
per evitare di complessare
anche i momenti
di una vita semplice
passata in semplicità
spesso senza dubbi.

Sono anche a conoscenza del fatto
è necessario scegliere
come comportarmi
in ogni dato del contesto
in ogni contesto dato
come difendere
i miei diritti
come difendere
i diritti altrui
i diritti
degli altri che intervengono
degli altri che ingeriscono
degli altri che interferiscono con me
non solo i miei
ma anche quelli degli altri
quelli altrui.

Sono anche a conoscenza
delle mie proprie interferenze
dei miei propri smacchi
della mia propria coscienza
della mia propria autostima
viene da lontano
da direttamente
lontano
sono anche a conoscenza del fatto
è necessario
sviluppare la mia coscienza
la mia sicurezza in me
esprimere serenamente
un disaccordo
portare avanti i miei piani
richiedono serenamente
una modifica
dei miei comportamenti
dei miei comportamenti fuori luogo
offensivi
richiedono una modifica
dei miei comportamenti
in senso propositivo
in senso costruttivo
in senso positivo.

So come gestire
i miei rapporti interpersonali
imparo con la pratica
miglioro con la pratica
tengo un comportamento partecipe
tengo un atteggiamento responsabile
tengo un atteggiamento fiducioso
verso me stesso
verso gli altri
affermo i miei diritti
riconosco i diritti degli altri
non giudico le situazioni
non giudico le persone
comunico in maniera chiara
comunico in maniera diretta
in maniera non aggressiva.

Parlo in pubblico
faccio richieste
chiedo favori
faccio valere i miei diritti
mi faccio rispettare
esprimo emozioni negative
esprimo lamentele
esprimo risentimenti
esprimo critiche
esprimo disaccordo
rifiuto anche delle richieste
dico anche di no
esprimo emozioni positive
emozioni di gioia
emozioni di orgoglio
emozioni di attrazione
emozioni di piacere
faccio i complimenti
accetto i complimenti degli altri
non nego
non minimizzo
chiedo spiegazioni
chiedo chiarimenti
metto in discussione
gli atteggiamenti autoritari
basati sulla tradizione

faccio conversazione
in maniera sicura
faccio conversazione
in maniera rilassata
esprimo
condivido opinioni
condivido emozioni
condivido esperienze
affronto seccature
affronto conflitti
affronto stress.

Da una parte
ho un comportamento passivo
dall'altra
il mio comportamento passivo
non è aggressivo
non è passività
non è aggressività.

Ho meno timori
sono meno timido
sono meno passivo
sono meno aggressivo
sono meno arrabbiato
sono meno ansioso
accontento gli altri
non accontento me stesso
antepongo ai miei bisogni
i bisogni degli altri.