

# How to Stop Other People's Emotions from Bringing You Down

“Come evitare che le emozioni degli altri ci buttino giù”

Autore: Melanie Pinola traduzione di Stefano Pierotti

Fonte: <http://www.lifehacker.co.uk/2015/11/09/stop-peoples-emotions-bringing>

Empathy is a terrific skill to have, but too much of it can leave you overwhelmed by others' negative emotions. Here's how to stop absorbing what others around you are feeling while still being an understanding fellow human being.

It's in our nature to empathize with others. In *The Age of Empathy*, primatologist Frans de Waal explains that empathy is an instinctual behavior researchers have observed in social animals, from primates to mice. We've likely evolved our ability to empathize, de Waal says, due to parental instinct: Parents, whether human or mouse, need to be tuned into their offspring to both bond with them and understand when they're distressed. (That's why babies' cries can be so agonizing for us and their giggles so infectious.) Empathy is what makes us sneeze or yawn when someone else does and unconsciously mimic others' body language and facial expressions. Our brains are hardwired for it.

We don't just catch others' yawns, though. We catch their moods. That's great when your friends' happiness boosts yours, but exhausting when your boss's anxiety, your co-worker's grief, your partner's stress, or even the Starbucks barista's cranky demeanor infect you. Secondhand stress (or anger, etc.) can be just as subtle yet as dangerous as secondhand smoke. Harvard Business Review says:

As the research has become more sophisticated, we see that the negativity we "catch" from others can also impact every single business and educational outcome we can track, and most recently has been shown to impact us down to a cellular level, shortening our lifespan. According to *Before Happiness*, companies like the Ritz Carlton and Oschner Health Systems, aware of the impacts of secondhand stress, have started instituting "no venting" zones for their employees when around customers or patients. A patient seeing a nurse seething with stress or complaint could catch the contagion as they evaluate the care they receive — not to mention the fact that positive mindset is

L'empatia è un dono meraviglioso, ma troppa può lasciarci travolgere dalle emozioni negative degli altri. Ecco come smettere di assorbire ciò che gli altri, intorno a te, sentono pur rimanendo una persona sensibile.

E' nella nostra natura entrare in empatia con gli altri. Nell'era dell'empatia, L'etologo dei primati "Frans de Waal" spiega che l'empatia è un comportamento istintivo che i ricercatori hanno osservato negli animali, dai primati ai topi. La nostra capacità empatica è evoluta, dice de Waal, a causa dell' istinto da genitori: umani o topi, entrambi sono sintonizzati sui figli per capire quando sono in difficoltà. (Ecco perché le urla di neonati possono essere così strazianti mentre le loro risatine così contagiose.) L'empatia è ciò che ci fa starnutire o sbadigliare quando qualcuno lo fa, inconsciamente imitiamo il linguaggio del corpo e le espressioni facciali di chi lo fa. I nostri cervelli sono "programmati" per farlo.

Non ci limitiamo solamente a "catturare" gli sbadigli degli altri! Percepriamo anche i loro stati d'animo. E' fantastico farlo quando la felicità dei tuoi amici aumenta la tua, ma estenuante quando l'ansia del vostro capo, il dolore tuo collega di lavoro, lo stress del tuo partner, o addirittura il comportamento irritabile del barista di Starbucks ti influenzano negativamente. In secondo luogo lo stress (o rabbia, ecc) può essere così subdolo e pericoloso quanto il fumo passivo. L'Harvard Business Review dice:

Grazie alla ricerca, che è diventata più sofisticata, sappiamo che la negatività che "percepriamo" da parte degli altri può avere un impatto su ogni singola attività e risultato educativo che perseguiamo. Le ricerche, hanno dimostrato che la negatività ha un impatto su di noi fino a livello cellulare, accorciando la durata della nostra vita. Secondo il libro "Before Happiness", aziende come il Ritz Carlton e Oschner Health Systems, consapevoli degli effetti dello stress di seconda istanza, hanno iniziato a istituire zone di "no sfogo" per i loro dipendenti che normalmente sono a

# How to Stop Other People's Emotions from Bringing You Down

“Come evitare che le emozioni degli altri ci buttino giù”

Autore: Melanie Pinola traduzione di Stefano Pierotti

Fonte: <http://www.lifehacker.co.uk/2015/11/09/stop-peoples-emotions-bringing>

<p>continually associated with positive health outcomes, as outlined by Tom Rath in Wellbeing.</p>	<p>contatto con clienti o pazienti. Questo per evitare che un paziente, vedendo il suo infermiere lamentarsi o ribollire di stress ne sia “contagiato”. Infatti il paziente valuta la premura e lo stato d’animo dell’infermiere - per non parlare del fatto che la mentalità positiva è continuamente associata ad esiti positivi per la salute, come indicato da Tom Rath in “Wellbeing”.</p>
<p>So what can we do about it, short of ditching society to go live in a hermit hut? As someone who considers herself a highly sensitive person (I’m as thin-skinned as they come), I’ve found it takes both clear boundaries and a mindful shift in perspective to protect myself from others’ emotions.</p>	<p>Cosa dobbiamo fare per proteggerci dalle emozioni degli altri? Chiuderci nella capanna dell’eremita? In realtà ho scoperto che ci vogliono sia confini chiari ed un cambiamento consapevole di prospettiva per proteggermi dalle emozioni degli altri, dato che mi considero una persona altamente sensibile (pelle sottile).</p>
<p>Label What the Other Person Is Feeling</p>	<p>E’ utile classificare quali emozioni l'altra persona sente:</p>
<p>Blessed, excited, loved, annoyed, emotional, etc.</p>	<p>fortunato eccitato, amato, arrabbiato, emotivo, Ecc.</p>
<p>My husband sighs a lot. He sighs when the dishes fill up in the sink, when the DVR cuts off the last few minutes of a show (curse you, DVR!), and sometimes apparently for no reason. Each time he sighs, it’s like a trigger for me to instantly feel deflated and frustrated. I asked him once why he sighs so much and he said he didn’t know, he just automatically does it. So now whenever he sighs I just say to myself “he’s sighing because he’s frustrated” or “he’s sighing because he’s tired” or “he’s sighing because it’s a weird habit” and then I sigh too and feel better.</p>	<p>Ad esempio, marito sospira un sacco. Lui sospira sempre, quando i piatti si riempiono nel lavandino, quando il videoregistratore taglia gli ultimi minuti della registrazione di uno show! E, a volte apparentemente senza motivo. Ogni volta che sospira, mi fa sentire immediatamente sgonfia e frustrata. Gli ho chiesto una volta perché sospira tanto e lui ha detto che non lo sapeva, lo fa automaticamente. Così ogni volta che sospira dico a me stessa "sta sospirando perché è frustrato" o "sta sospirando perché è stanco" o "sta sospirando perché è un'abitudine strana" e poi sospiro anche io e mi sento meglio.</p>
<p>The act of labeling an emotion distances you from it and gives you a moment to pause your reaction to it. It works for dealing with your own negative emotions, for responding to children in their</p>	<p>L'atto di etichettare un'emozione mette le distanze da essa e ti dà un momento per mettere in pausa la reazione a quest'ultima. Funziona per contenere le proprie emozioni negative, per rispondere ai bambini nei loro crolli, e per affrontare gli altri.</p>

# How to Stop Other People's Emotions from Bringing You Down

“Come evitare che le emozioni degli altri ci buttino giù”

Autore: Melanie Pinola traduzione di Stefano Pierotti

Fonte: <http://www.lifehacker.co.uk/2015/11/09/stop-peoples-emotions-bringing>

<p>meltdowns, and for dealing with everyone else. Plus, by saying “he” or “she” is feeling X emotion, you’re stating that someone else is feeling it, not necessarily yourself. Language becomes a barrier between the feeling and your thoughts and makes those feelings less overwhelming.</p> <p>Limit Social Media and the Negativity Surrounding You</p> <p>How to Stop Other People's Emotions from Bringing You Down</p> <p>Today we’re dealing not just with information overload, we’re dealing with emotional overload. We know when our friends on Facebook are feeling sad, hungry, pissed off, and more than 30 other emotions the social network would like you to share with others. Twitter is a firehose of emotions too—especially when tragic news stories unfold and every friend’s or stranger’s heartbroken response adds to your own grief.</p> <p>A Pew Research Center study found that people who learned on social media that an acquaintance got a pay cut or demotion felt 9% to 12% higher stress (the higher number was for men). Women who saw that someone close to them was mourning the death of a family member reported 14% higher stress than other women. We’re connected to more people than ever, and whether we’re conscious of it or not, they’re influencing our lives and feelings every day.</p> <p>So be more selective with your social media and media exposure. Unfriend those Facebook friends who only post terrible passive-aggressive quotes aimed at their exes. Limit your news to The Onion.</p>	<p>Inoltre, dicendo "lui" o "lei" sente l’emozione “X”, si sta affermando che qualcun altro si sente, non necessariamente che tu ti debba sentire così. Il linguaggio diventa quindi una barriera tra gli stati d’animo ed il tuo pensiero, ciò rende gli stati d’animo delle altre persone molto meno opprimenti.</p> <p>Limitare i Social Media e la negatività che ti circonda</p> <p>Come fermare le emozioni delle altre persone dal “buttarti giù”.</p> <p>Oggi abbiamo a che fare non solo con il sovraccarico di informazioni, abbiamo a che fare con un sovraccarico emotivo. Sappiamo che quando i nostri amici su Facebook si sentono tristi, affamati, incazzati, e più di 30 altre emozioni che il social network vorrebbe tu condividessi con gli tutti. Twitter è come un amplificatore delle emozioni, soprattutto quando si rivelano cose tragiche quindi la risposta del cuore spezzato di ogni amico o estraneo si aggiunge al proprio dolore.</p> <p>Uno studio del Pew Research Center ha rilevato che le persone che hanno imparato dai social media che un conoscente ha un taglio dello stipendio o retrocessione dal 9% al 12% (il numero più alto è stato per gli uomini) sentiva più stress. Le donne che vedevano che qualcuno vicino a loro era in lutto per la morte di un membro della famiglia ha riferito livelli di stress superiori del 14% rispetto alle altre donne. Siamo connessi con più persone che mai, e anche se siamo coscienti o meno, stanno influenzando la nostra vita e i nostri sentimenti ogni giorno.</p> <p>Quindi occorre essere più selettivi con i propri mezzi di esposizione sociale. Togli l’amicizia a quegli amici di Facebook che postano solo terribili citazioni aggressive rivolte alle loro ex-partner. Limita la lettura delle news. Non leggere i</p>
---	--

# How to Stop Other People's Emotions from Bringing You Down

“Come evitare che le emozioni degli altri ci buttino giù”

Autore: Melanie Pinola traduzione di Stefano Pierotti

Fonte: <http://www.lifehacker.co.uk/2015/11/09/stop-peoples-emotions-bringing>

<p>Don't read internet comments (unless you're on Lifehacker. We have nice comments. Usually).</p> <p>Similarly, if you're regularly around negative people or chronic complainers, you'll have to either learn how to deflect their negativity (nod and let it go out the other ear) or reduce or eliminate the amount of time you spend around them. It's hard when you work in a toxic environment, your family constantly stresses you out, or you have to break up with a friend, but you're no good to anyone else (especially yourself) if your emotions are constantly being sabotaged by someone else. I didn't realize it at the time, but when I moved away from—and consequently lost touch with—an angst-filled friend, my life became so much calmer.</p> <p>Build a Wall of Positivity Around You</p> <p>You might not be able to block out everyone else's negative emotions, but you can bolster up your positive ones. I know it sounds hokey to practice gratitude and positivity, but if you make it a routine, you'll boost your happiness. I try to "count my blessings" daily—especially every time I find myself bawling over someone else's hurt (parents losing a young child, another mass shooting). It honestly helps. It makes me remember and also feel the good that exists in the world even while waves of negativity are rushing at us.</p> <p>HBR calls this a way to "inoculate yourself" from secondhand stress and offers another recommendation for building your immunity to it, taking care of your own well-being and self-esteem:</p> <p>Build natural immunity: One of the greatest buffers against picking up others' stress is stable</p>	<p>commenti di internet (a meno che non siate su Lifehacker. Di solito abbiamo i commenti carini!).</p> <p>Allo stesso modo, se siete regolarmente intorno persone negative o "lamentoni cronici", dovrete imparare a deviare la negatività (annuire e farla uscire l'altro orecchio) o ridurre o eliminare la quantità di tempo spesa vicino ad essi. E' dura quando si lavora in un ambiente tossico, la tua famiglia stressa costantemente, o si deve rompere un'amicizia, non sei ok per nessuno (soprattutto te stesso) se le tue emozioni sono costantemente sabotate da qualcun altro. Non me ne rendevo conto ma quando mi sono trasferita lontano da un amico pieno di rabbia la mia vita è diventata molto più calma.</p> <p>Costruisci un muro di positività intorno a te</p> <p>Potresti non essere in grado di bloccare le emozioni negative di tutti gli altri, ma è possibile sostenere le emozioni positive. So che suona "finto" praticare la gratitudine e la positività, ma se diventano routine, potrai aumentare la tua felicità. Cerco di "contare le mie benedizioni" quotidiane, specialmente ogni volta che mi trovo a sbrattare su qualcun altro ferito (i genitori che perdono un bambino, un'altra fucilazione di massa). Tutto ciò aiuta tantissimo. Mi fa ricordare e sentire anche il bene che esiste nel mondo anche mentre ondate di negatività si approssimano noi.</p> <p>HBR chiama questo un modo per "vaccinare te stesso" dallo stress passivo e offre un'altra raccomandazione per costruire la vostra immunità ad esso, avendo cura del proprio benessere e l'autostima:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- costruisci un'immunità naturale: uno dei più grandi ammortizzatori contro lo stress degli altri è acquisire stabilità e forte autostima. Maggiore è la tua autostima, più</li></ul>
--	---

# How to Stop Other People's Emotions from Bringing You Down

“Come evitare che le emozioni degli altri ci buttino giù”

Autore: Melanie Pinola traduzione di Stefano Pierotti

Fonte: <http://www.lifehacker.co.uk/2015/11/09/stop-peoples-emotions-bringing>

<p>and strong self-esteem. The higher your self-esteem, the more likely you will feel that you can deal with whatever situation you face. If you are finding yourself being impacted by others' moods, stop and remind yourself how things are going well and that you can handle anything that comes your way. Exercise is one of the best ways to build self-esteem, because your brain records a victory every time you exercise, via endorphins.</p> <p>Inoculate yourself: Inoculate yourself before going into work or stressful environments. For example, before we start our morning, the very first thing we do is think of three things we are grateful for that day. In this TED talk, you will learn the five positive psychology habits that help inoculate your brain against the negative mindsets of others: 1) writing a 2-minute email praising someone you know; 2) writing down three things for which you're grateful; 3) journaling about a positive experience for two minutes; 4) doing cardio exercise for 30 minutes; or 5) meditating for just two minutes.</p> <p>Also, spend more time with people who are truly positive and joyful. Not that everything and everyone has to be (rah rah) “everything is awesome!” all the time, but being around uplifting people will recharge your negativity-fighting batteries. When I'm having a terrible, horrible, no good, very bad day—usually exacerbated by dealing with people—my kid's bubbling over laughter while watching inane and annoying Minecraft mod walkthroughs on YouTube re-center me.</p> <p>Turn Your Empathy into Compassion</p>	<p>è probabile che ti sentirai di poter affrontare qualunque situazione.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Se sei influenzato da stati d'animo altrui, fermati e ricorda a te stesso che le cose stanno andando bene e che è possibile gestire tutto ciò che accade lungo il tuo percorso.</li><li>- L'esercizio fisico è uno dei modi migliori per costruire l'autostima, perché il cervello registra una vittoria ogni volta che ci alleniamo, tramite le endorfine.</li><li>- Vaccinati contro la negatività: inocula te stesso prima di andare al lavoro o in ambienti stressanti. Ad esempio, prima di iniziare la mattinata, la prima cosa da fare è pensare a tre cose alle quali siamo grati per quel giorno. In questo discorso su TED, si imparano le cinque abitudini di psicologia positiva che aiutano a vaccinare il cervello contro le mentalità negative degli altri: 1) scrivere un'email lodando qualcuno che conosci per 2 minuti; 2) scrivere tre cose alle quali sei grato; 3) diario di un'esperienza positiva per due minuti; 4) fare esercizio cardio per 30 minuti; o 5) meditare solo per due minuti.</li><li>- Inoltre, passa più tempo con le persone che sono veramente positive e gioiose. Certamente non tutto e tutti devono “essere sempre fantastici”.</li></ul> <p>Avere gente edificante intorno sarà come ricaricare le batterie anti-negatività. Quando sono talmente stressata dalle persone ma vedo mio figlio che ride mentre guarda su youtube un video di Minecraft senza senso, mi centro nuovamente.</p> <p>Trasforma la tua Empatia in Compassione</p> <p>Infine, lavorate su voi stessi per trasformare la vostra empatia in compassione. Potrebbero sembrare la stessa cosa, ma ci sono differenze importanti. Il neuroscienziato Dott. Tania Singer ed</p>
---	---

# How to Stop Other People's Emotions from Bringing You Down

“Come evitare che le emozioni degli altri ci buttino giù”

Autore: Melanie Pinola traduzione di Stefano Pierotti

Fonte: <http://www.lifehacker.co.uk/2015/11/09/stop-peoples-emotions-bringing>

<p>Finally, work on transforming your empathy into compassion. They might seem like the same things, but there are important differences. Neuroscientist Dr. Tania Singer and her colleagues found that different parts of the brain are triggered when we share someone’s pain (empathy) or when we want to respond warmly towards their suffering (compassion):</p> <p>[I]t is crucial to distinguish between empathy, which is in itself not necessarily a good thing, and compassion. When I empathize with the suffering of others, I feel the pain of others; I am suffering myself. This can become so intense that it produces empathic distress in me and in the long run could lead to burnout and withdrawal. In contrast, if we feel compassion for someone else’s suffering, we do not necessarily feel with their pain but we feel concern – a feeling of love and warmth – and we can develop a strong motivation to help the other.</p> <p>I think of people like Mother Teresa and others who work with the destitute, healthcare workers, and those involved with disaster relief efforts— these people must be using compassion to stay emotionally strong and not buckle in the face of so much suffering. Remember that people in pain don’t want you to feel their pain, they just want you to be there for them. You don’t have to feel what someone else is feeling in order to care about them or help them, you just have to understand it.</p> <p>Wired reports that Singer is using techniques, such as meditation, that center on the Buddhist notion of loving-kindness, to train study participants’ brains to shift from empathy to compassion. It’s the art of “detached attachment”: Being attuned to and concerned about others’ suffering without taking it on for yourself.</p>	<p>i suoi colleghi hanno scoperto che diverse parti del cervello si attivano quando condividiamo il dolore di qualcuno (empatia) o quando si vuole rispondere calorosamente verso la loro sofferenza (compassione):</p> <p>[I] è fondamentale distinguere tra l'empatia, che è di per sé non è sempre una buona cosa, e la compassione. Quando ho empatia con la sofferenza degli altri, sento il dolore degli altri; soffro anche io. Questo può diventare così intenso che produce sofferenza empatica in me e nel lungo periodo potrebbe portare ad esaurimento nervoso. Al contrario, se ci sentiamo compassionevoli per la sofferenza di qualcun altro, non necessariamente sentiamo il loro dolore, ma ci sentiamo preoccupati - un sentimento di amore e calore - e possiamo sviluppare una forte motivazione ad aiutare l'altro.</p> <p>Penso a gente come Madre Teresa e altri che lavorano con i bisognosi, operatori sanitari, e coloro che sono coinvolti con gli sforzi di queste persone di soccorso devono utilizzare la compassione per rimanere emotivamente forti e non cedere di fronte a tanta sofferenza. Ricorda che le persone addolorate non vogliono che tu senta il loro dolore, vogliono solo che tu sia lì per loro. Non devi sentire ciò che qualcun altro si sente al fine di prenderti cura lui o aiutarlo, basta che tu lo capisca.</p> <p>Wired riporta che Singer sta usando tecniche come la meditazione, che si focalizza sulla nozione buddista della gentilezza amorevole, per formare il cervello dei partecipanti, ciò serve per passare dalla empatia alla compassione. E' l'arte del "attaccamento distaccato": essere in sintonia con se stessi e sentirsi preoccupati per le sofferenze altrui senza farle proprie.</p> <p>Non c'è bisogno di meditare per fermare le emozioni delle altre persone su di te. Devi solo essere consapevole della tua energia e il modo in cui gli altri possono influenzarti, quindi adottare alcune strategie per prevenire o diminuire l'influenza altrui. L'empatia, è un'abilità</p>
--	---

# How to Stop Other People's Emotions from Bringing You Down

“Come evitare che le emozioni degli altri ci buttino giù”

Autore: Melanie Pinola traduzione di Stefano Pierotti

Fonte: <http://www.lifehacker.co.uk/2015/11/09/stop-peoples-emotions-bringing>

<p>You don't have to meditate to stop other people's emotions from rubbing off on you. You just have to be aware of your own energy and the way others can subtly influence you—and then adopt some strategies to prevent or lessen it. Empathy, again, is a wonderful skill that the world could use more of in general, but it's also something to keep in check, for your own sanity and others'.</p>	<p>meravigliosa che il mondo potrebbe sfruttare di più in generale, ma è anche qualcosa da tenere sotto controllo, per il proprio benessere mentale e per gli altri.</p>
--	--