

**LUCIA GIOVANNINI**



# **LA TECNICA DELL'OVALE**

**Per risolvere i conflitti e vincere insieme  
nelle relazioni e nel lavoro**

**Questo e-book non vuole essere in nessun modo un sostitutivo  
nè di medicinali nè di terapia.**

## La tecnica dell'ovale per risolvere i conflitti e vincere insieme nelle relazioni e nel lavoro

Quante volte ci siamo sentiti dire “è meglio se ci lasciamo perché i nostri caratteri sono incompatibili” oppure “ti rendi conto che non facciamo altro che litigare? Così non è possibile andare avanti”. La maggior parte delle relazioni finisce proprio a causa delle incomprensioni e del fatto che si rimane fermi sulle proprie posizioni convinti di avere ragione e si giustifica il proprio atteggiamento, additando l'altro come il colpevole della rottura del rapporto. Questo non avviene solo in ambito affettivo perché anche in ambito lavorativo i problemi spesso non nascono dall'incapacità di eseguire un determinato compito o da precise questioni tecniche, ma hanno a che fare con problematiche personali, incomprensioni, tensioni, litigi tra le persone e cattiva comunicazione. Per questi stessi motivi spesso ci si sente esclusi dal gruppo di lavoro, incompresi e si tende ad accumulare tensione e stress.

Il dottor Gottman, esperto in consulenza matrimoniale e psicologia dello sviluppo e professore presso l'università di Washington ha individuato una tecnica che aiuta a migliorare la comunicazione trovando un terreno comune in cui confrontarsi, capire il proprio interlocutore e arrivare ad entrare in sintonia con i bisogni e le esigenze dell'altra persona. Questa tecnica può essere utilizzata in tutti gli ambiti della nostra vita, in famiglia con il partner ma anche con i figli se siamo genitori, con i genitori se siamo figli, con gli amici, e con le persone che lavorano con noi, i colleghi, i collaboratori.

È impossibile andare sempre d'accordo con chiunque, ma è possibile avere con tutti un rapporto solido e sincero e prendere decisioni che tengano conto delle esigenze e dei bisogni di tutte le persone coinvolte.

## La difficoltà della comprensione

Proviamo un attimo a pensare al modo in cui comunichiamo con le altre persone, con il nostro partner, con i nostri familiari, con il nostro datore di lavoro, con i nostri amici. Cerchiamo di metterci nei panni del nostro interlocutore o rimaniamo fermi sulle nostre posizioni? Prima di un'eventuale discussione pensiamo alle motivazioni che hanno portato l'altra persona ad agire in un determinato modo o molto più semplicemente pensiamo a noi stessi e al nostro atteggiamento o comportamento ritenendolo giusto e tale da non poter essere messo in discussione?

Il modo in cui discutiamo con il nostro partner ( o con qualunque altra persona) influenza direttamente il modo in cui la relazione è emozionalmente e passionalmente connessa. Dopo quattro decenni di ricerche su migliaia di coppie, il dottor Gottman ha dato vita a un incontro settimanale chiamato "lo stato dell'Unione". Per mantenere quello che lui ha definito "lo stato dell'Unione" il primo passo per la coppia è di avere un riscaldamento pre-conflitto. Secondo il professore è **utile focalizzare gli aspetti positivi del proprio partner e del rapporto ricordando che si sta "combattendo" l'uno per l'altro e non l'uno contro l'altro.** Cominciando da questi presupposti, si inizia il confronto da una situazione di calma perché se ci pensate, è impossibile urlare quando ricordi al tuo compagno tutte le cose che ami di lui.

Successivamente ci si accorda su chi comincerà la conversazione come relatore e chi inizierà invece il confronto come ascoltatore. Il relatore condividerà la propria prospettiva dell'evento o della situazione per qualche minuto senza interruzioni da parte del partner e l'ascoltatore prenderà appunti su quello che sta dicendo l'oratore. Il dottor Gottman raccomanda al relatore di promuovere un'efficace risoluzione dei conflitti prendendo spunto da quello che ha definito con l'acronimo **ATTUNE**:

### **Ruolo del Relatore**

*A = consapevolezza*

*T = tolleranza*

*T = trasformare le critiche in desideri e bisogni positivi tuo timori legati al cambiamento.*

## **Ruolo del Ascoltatore**

*U = Comprensione*

*N = Ascolto non difensivo*

*E = Empatia*

Ogni partner avrà il tempo per parlare e il tempo per ascoltare mentre si procede sulle diverse fasi del disaccordo. Quando è il tuo turno di parlare, hai la parola per tutto il tempo necessario a esprimere pienamente i tuoi sentimenti e le tue idee su qualsiasi questione tu abbia scelto per la conversazione/discussione.

Non è il momento di trovare una soluzione immediata o convincere l'altro della ragione di ciò che stai dicendo. Nella vita di tutti i giorni cerchiamo di arrivare prima possibile alla risoluzione del problema, ma dalla ricerca condotta dal Dr. Gottman è controproducente cercare di risolvere i problemi prima che ogni membro della coppia abbia spiegato le proprie ragioni.

**Se sei il relatore, segui questo schema: mi sento [nome un'emozione], di [un evento specifico], e ho bisogno [di dichiarare una necessità positiva].**

Una volta che l'oratore parla per qualche minuto, l'ascoltatore riflette su quanto ha detto e chiede se ha capito bene. Se ha compreso a fondo le motivazioni comincia parlando con empatia e dice "Ha senso che tu ti senta [x] per [y] e che tu abbia bisogno di [z]. Anche io al tuo posto mi sentirei nello stesso modo".

Dopo questo passaggio il relatore e l'ascoltatore si sono scambiati i ruoli e se metteranno in pratica i punti di ATTUNE dopo un ipotetico disagio iniziale, potranno scoprire un nuovo modo per gestire e risolvere le discussioni.

Riportiamo di seguito un esempio dello "stato dell'Unione" che vi farà meglio capire le varie fasi della discussione e i ruoli dei partner.

Emily e Kris sono sposati da cinque anni e hanno un figlio di tre anni. Emily lavora a tempo pieno fuori casa, mentre Kris lavora part-time da casa e si occupa del bambino. Quando Emily torna a casa dal lavoro alle 16.00, resta a casa circa un'ora con il marito e il figlio. Verso le ore 17.00 si reca in palestra e partecipa a incontri organizzati dalle associazioni di cui fa parte. Generalmente rientra a casa verso le 21 per essere a letto entro le 21:15. Ogni volta che Emily si prepara per uscire, si verificano una serie di discussioni perché mentre Emily si sente accusata, Kris si sente trascurato.

Il loro dialogo di “stato dell’Unione” si focalizza sul tempo insieme. Emily vuole che Kris smetta di discutere con lei ogni sera. Kris vuole più collaborazione in casa e con il figlio oltre a una maggiore presenza nella loro vita di coppia. Prima di poter raggiungere un accordo, hanno bisogno di ascoltarsi.

Ecco come si è svolta la loro conversazione con Emily come oratore e Kris come ascoltatore:

**Emily:** mi sento ferita e frustrata quando esco di casa. Vorrei che cercassi di entrare in sintonia con me quando rientro. [Trasformando una critica in un desiderio.] Sono esausta dal lavoro e le nostre continue discussioni non mi aiutano. [Consapevolezza: Utilizzo della prima persona “io” per esprimere i propri sentimenti, percezioni ed esperienze.]

**Kris:** quindi ti senti frustrata per le nostre discussioni e vorresti che io trascorressi il tempo in cui sei a casa con te prima che tu esca di nuovo dopo il lavoro?

**Emily:** esatto. Ho bisogno che tu ti rivolga a me in modo gentile.

**Kris:** Okay, potresti farmi un esempio? [Comprensione: Kris non è sicuro di essere in grado di risolvere il problema e si focalizza sul fatto di aver compreso realmente il problema.]

**Emily:** Sì, certo. Ho bisogno che tu mi chieda come è andata la mia giornata e mi ascolti. Ho un lavoro molto impegnativo e mi sento sola perché temo di dirti qualcosa che potrebbe scatenare una discussione. Vorrei sentire che posso parlare con te.

**Kris:** Okay, quindi vuoi che ti faccia domande sulla tua giornata e ti ascolti?

**Emily:** Sì. Mi piacerebbe.

**Kris:** lo capisco, lo farò. Lavori duramente tutto il giorno e poi devi tornare a casa per discutere. Questo è difficile. [Empatia.]

**Emily:** lo è davvero.

**Kris:** ora ti senti capita?

**Emily:** sì.

**Kris:** vuoi dirmi ancora qualcosa in relazione a questo aspetto? [Comprensione: assicurarsi che il problema sia completamente spiegato.]

**Emily:** sì. So che lavori anche tu duramente a casa e hai molte cose da gestire. Hai il nostro bimbo Jacob e tieni la casa in ordine. (Rispettando la prospettiva di Kris). Allo stesso tempo vorrei che apprezzassi anche quello che faccio io per la famiglia. Vorrei sentirmi rispettata per il lavoro che sto facendo. [Indicazione di bisogni positivi.]

**Kris:** immagino di non aver riconosciuto o non averti dimostrato il mio apprezzamento per il tuo duro lavoro, giusto? [Ascolto non difensivo.] È giusto il tuo desiderio di rispetto e riconoscimento da parte mia per il lavoro che fai, lavoro di una certa responsabilità tra l'altro.

**Emily:** Sì! desidero veramente il tuo rispetto, la tua ammirazione... mi sentirei amata.

**Kris:** capisco perfettamente che non sentirti rispettata e apprezzata non ti faccia sentire amata. Mi dispiace. [Empatia].

**Emily:** Grazie per averlo detto. Questo è tutto quello che dovevo dirti per ora. E tu invece di che cosa hai bisogno?

*Kris diventa ora l'oratore e Emily l'ascoltatore.*

**Kris:** Non sei mai a casa e raramente trascorri del tempo con Jacob e me. [Sta usando la seconda persona "tu" che è accusatoria. Non è un buon inizio.]

**Emily:** Non è vero. Quando sono a casa, trascorro il mio tempo con voi. [Difesa. Questo blocca la sua comprensione nei confronti di Kris.]

**Kris:** Sei a casa solo per un'ora al giorno. Poi torni a casa e vai a letto. [Continua l'attacco utilizzando "tu".]

**Emily:** Possiamo fare una pausa adesso? Mi sento sotto accusa. Sto avendo difficoltà ad ascoltarti e non sto capendo come ti senti. [Emily si sente sopraffatta e chiede una pausa per cercare di riportare la conversazione ai giusti toni e modi.]

**Kris:** Sì. Forse una pausa è la cosa migliore. Sto usando molte frasi con il "tu" e so che non dovrei farlo. [Prendendo responsabilità.] Vuoi che ne riparlamo tra venti minuti?

Andrò a fare una passeggiata.

**Emily:** per me va bene. Se durante una discussione si dovesse verificare come in questo caso, la sopraffazione, è auspicabile mettere in pausa la discussione per riprenderla in un secondo momento. Quando le emozioni sono tese, possiamo dire cose sbagliate di cui ci pentiremo più tardi.

*Quando Kris e Emily ritornano sull'argomento:*

**Kris:** sono arrabbiato con me stesso perché ti ho attaccato e ho reso difficile il tuo ascolto. Questo è un argomento difficile da trattare. Mi concentrerò su quello che sento.

**Emily:** Grazie. Lo apprezzo.

**Kris:** Mi sento veramente arrabbiato e trascurato. Non sono arrabbiato perché hai successo nel tuo lavoro. Sono davvero orgoglioso di te. [Esprimendo un apprezzamento.]

**Emily:** Grazie.

**Kris:** Immagino di essere arrabbiato per il poco tempo che trascorri con me. Mi sembra di non avere il tempo di ridere con te e quindi quando siamo insieme mi ritrovo a discutere. Penso che Kyle abbia ragione quando dice che io combatto con te perché sto combattendo per il nostro rapporto. Ho davvero bisogno di sentirmi connesso a te e di trascorrere più tempo con te. È difficile farlo in un'ora al giorno che deve tra l'altro anche essere condivisa con Jacob. Ho bisogno di avere più tempo solo per noi due.

**Emily:** lo farò. Non sono mai a casa. Lavoro dalle 7 alle 16 e poi dopo una cena veloce, vado in palestra e partecipo alle altre attività. Sembra che tu stia lottando per trascorrere più tempo con me. È giusto?

**Kris:** Sì. Ho bisogno di più tempo con te. [Trasformare la critica in un desiderio.]

**Emily:** Lo capisco. Potrei cercare di trovare il modo per avere più tempo con te. Tu ed io abbiamo parlato di come la mia famiglia mi ha mostrato affetto quando ho raggiunto i primi obiettivi, quindi immagino che sia per questo che sono sempre così occupata: perché sto cercando di guadagnare il tuo affetto.

**Kris:** Sì. So che è uno dei tuoi "punti deboli". [Tolleranza.]



**Emily:** fammi capire se ho compreso: sei arrabbiato e ti senti trascurato perché sono così impegnata che non hai mai tempo per divertirti con me come abbiamo fatto i primi due anni del nostro matrimonio, giusto? [Comprensione.]

**Kris:** È così!

**Emily:** anche io vorrei divertirmi con te. [Empatia.]

Come tutte le coppie, Kris e Emily hanno avuto qualche passo falso, ma nel complesso sono stati in grado di ascoltare e mostrare empatia tra loro. Ora che capiscono quali sono le motivazioni scatenanti delle loro discussioni, sono pronti a trovare le soluzioni.

## Usare il conflitto come possibilità

Ora vorrei porti un'altra domanda. Quante volte non ci siamo sentiti capiti? Quante volte dopo aver parlato vediamo il nostro interlocutore che ci guarda con un'espressione assente come se stesse pensando a tutto tranne che a quello che gli abbiamo appena detto? Per essere capiti avremmo bisogno che gli altri capissero i nostri sentimenti. Questo non sempre è facile proprio perché spesso non siamo ascoltati e come abbiamo detto prima difficilmente l'altro si mette nei nostri panni. Proviamo ad approfondire questo aspetto attraverso un esempio. Di nuovo l'esempio riguarda una coppia ma tutti questi insegnamenti sono applicabili a ogni tipo di relazione.

Mike trova le esplosioni di rabbia di sua moglie insopportabili. Quando si arrabbia, cerca di risolvere il problema ancora prima di capire perché la moglie Stacey sia così sconvolta. Questo atteggiamento fa in modo che Stacey non riesca ad esprimere i suoi sentimenti e le dà la sensazione che la sua realtà emotiva sia inespressa. La radice di questo conflitto tra Stacey e Mike può essere ricondotta alla loro infanzia e al modo in cui è stata mostrata loro la percezione delle emozioni.

Nella famiglia di Stacey le sue emozioni erano sempre accettate, sia che fosse arrabbiata, triste o felice. Qualsiasi fossero, erano considerate legittime e preziose, anche quelle più difficili o meno piacevoli.

La famiglia di Mike al contrario, invece di accettare le emozioni, ha cercato di cambiarle cercando di convincerlo che i suoi sentimenti fossero "irrazionali". Di conseguenza, le emozioni oscure lo travolgono e lui cerca di controllarle, sopprimerle e modificarle proprio come faceva con la sua famiglia.

Dal momento che vedono le emozioni in modo così diverso, Mike e Stacey si sentono incompresi quando uno di loro sente queste emozioni "negative".

Per capirsi meglio e creare un rapporto più connesso, è importante rendere l'incontro dello "stato dell'Unione" una abitudine, che Gottman appunto suggerisce sia settimanale. E' così infatti che possiamo iniziare a costruire le abilità che creano sintonia e impariamo pian piano ad aprirci all'altro. La sintonia è la capacità di essere in armonia con i sentimenti del proprio partner ( o figlio, o amico, o collega ecc).

Quando le coppie sono in sintonia, si sentono più amate e hanno anche una migliore intesa sessuale.

Durante la sua ricerca, il dottor Gottman ha scoperto che cercare di risolvere i problemi o dare consigli al partner prima di aver compreso la sua prospettiva e i suoi sentimenti è controproducente e interferisce con la risoluzione. **Imparare ad usare il conflitto come un'opportunità per capirsi e conoscersi meglio è una parte vitale per la sintonia.**

In ogni rapporto stretto c'è la possibilità di condividere tutte le emozioni nella loro cruda bellezza e, attraverso quella condivisione, l'opportunità di connettersi più profondamente con l'altro.. Ma, se sei cresciuto in un ambiente familiare simile a quello di Mike e hai imparato a respingere o a ignorare le tue emozioni, avrai difficoltà ad avvicinarti a queste opportunità emotive.

Il problema con il rilascio delle emozioni è che quando le emozioni vengono bandite non scompaiono. Come sostiene Susan David, Ph.D., l'imbottigliamento delle emozioni porta a bassi livelli di benessere, così come a livelli elevati di depressione e ansia. È facile capire come questo, nel tempo, riduce la qualità delle proprie relazioni.

Ho sentito chiedere a molte persone: “cosa sta cercando di esternare il mio partner mostrando emozioni negative?” È raro che la cosa avvenga se le emozioni sono positive (gioia, eccitazione, passione). Nessuno ha un problema se il proprio partner esprime le emozioni positive.

Le emozioni sono spesso etichettate come problemi quando sono considerate negative (ad esempio la tristezza, la rabbia, la paura, la delusione, la gelosia, la solitudine, la vergogna e l'insicurezza). Molti credono che parlare di questi sentimenti renderebbe le cose più difficili e peggiori. Questo è falso.

Le emozioni sono naturali come la respirazione. Sono fugaci, disordinate, terribili e meravigliose, e fanno tutte parte dell'essere umano. Tutte le emozioni sono sane: positive o negative, non importa, a meno che non si scelga di reprimerle. Dal mio punto di vista tutte le emozioni sono accettabili e vanno vissute appieno. Come dice il dottor John Gottman: “Le emozioni hanno il loro scopo e la loro logica. Il tuo partner non può selezionare quali sentimenti provare. Emergono inconsapevolmente. Se non puoi superare la credenza che le emozioni negative sono uno spreco di tempo e persino pericolose, non sarai mai in grado di entrare sufficientemente in sintonia con il tuo partner e avere una vera intimità “.

È importante sottolineare però che, mentre **tutte le emozioni sono accettabili, non tut-**

**ti i comportamenti lo sono allo stesso modo.**

Cercando di capire perché il nostro partner si sente in quel modo ci permette di imparare molto su di lui.

Accettando le sue emozioni e sforzandoci di capire perché si sente in quel modo, diamo a noi stessi la possibilità di creare una maggiore connessione con lui e rendere più salda e profonda la nostra relazione.

Dire cose come, “Stai facendo una tragedia per niente”, o “Calmati, non stai pensando lucidamente” banalizza semplicemente l’esperienza emotiva del partner e non porta a niente.

Se invece proviamo a dire “aiutami a capire perché sei così sconvolto” offriamo un’opportunità al nostro compagno ( o nostro figlio o al nostro amico) di elaborare ciò che sente e permettiamo a noi stessi di comprenderlo più profondamente come persona.

**Le emozioni sono un’opportunità di intimità, la porta per costruire relazioni emotive e di fiducia.**

Come l’ascoltatore nello “stato dell’Unione”, il nostro primo ruolo è quello di cercare la comprensione per poter ottenere informazioni sulle emozioni che sta provando il partner.

Nelle coppie che cercano di farlo, entrambi si sentono capiti ed emotivamente più vicini. Quando un partner non è disposto a capire, i problemi nel rapporto aumentano e la solitudine che si prova diventa più forte. Una delle principali ragioni per cui questo accade è dovuta al fatto che il partner ascoltatore si sente responsabile della felicità dell’altro.

Quando Mike ascoltava Stacey, sembrava che fosse una sua responsabilità quella di trasformare il suo cattivo umore in buonumore, credeva che il suo ruolo di marito fosse quello di renderla felice. Questo è un grosso errore.

Dicendole che stava esagerando le ha fatto pensare che non fosse giusto che si sentisse in quel modo e le ha fatto credere che qualcosa in lei non andasse e il risentimento di lei nei suoi confronti è aumentato.

Questo li ha allontanati e hanno cominciato ad avere meno intimità, erano meno giocosi e hanno cominciato a sentirsi come coinquilini.

Cosa avrebbe potuto comportarsi diversamente Mike?

Tornare alla sintonia. Per risolvere un problema all'interno della coppia era necessario entrare in sintonia con l'altro. Mike non aveva bisogno di risolvere il problema di Stacey. Doveva solo capire che lei aveva bisogno di sentirsi meno sola.

Per la maggior parte di noi è un sollievo scoprire che non dobbiamo risolvere i problemi dell'altro, ma semplicemente capirlo. Con il tempo, Mike ha imparato che nessun problema sarebbe potuto succedere al loro rapporto se avesse semplicemente ascoltato Stacey anziché dare consigli. Ha imparato ad accettare che non è sempre in grado di controllare le proprie emozioni e che non ha il compito di calmare sua moglie perché lei ha solo bisogno che lui la ascolti e la capisca.

L'obiettivo di ognuno di noi è quello di capire quanto è unica, incredibile, complessa e affascinante la persona con cui si è in relazione. In qualsiasi tipo di relazione ci saranno problemi e cercare di trasformare l'altro in noi stessi non permette la crescita individuale e di coppia. Quando cerchiamo di capire l'altro, è meglio porre domande aperte che ci aiutino ad afferrare il punto. Quando pensiamo di aver capito, riflettiamo su quanto ascoltato e domandiamo se abbiamo capito perfettamente.

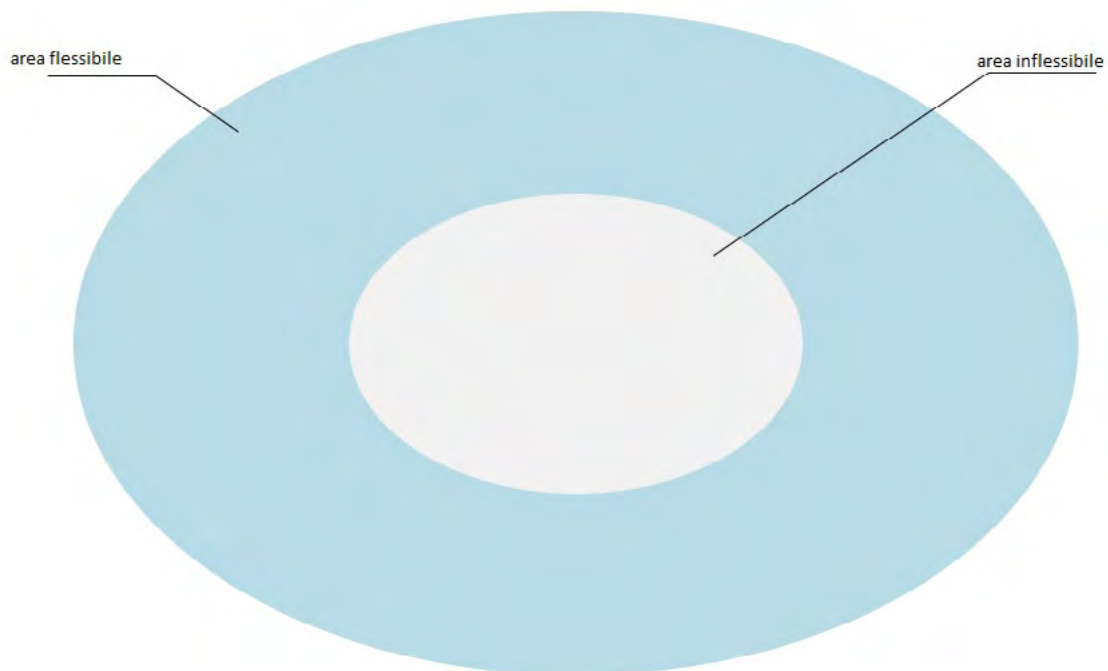
Le nostre emozioni, specialmente quelle più feroci come la rabbia, sono come un iceberg. Sotto la superficie della rabbia c'è la paura, e quando si scioglie la paura, scopriamo la tristezza. Quando domandiamo al nostro partner se c'è altro che ci deve dire sulla discussione che stiamo affrontando, lo portiamo a condividere con noi le sue emozioni più profonde.

## Raggiungere l'accordo

Solo nel momento in cui ci sentiamo compresi nelle nostre ragioni possiamo cominciare a risolvere il problema cercando di raggiungere un compromesso.

Il primo passo per risolvere i problemi è identificare le nostre esigenze. La risoluzione dei problemi fallisce nel momento in cui i partner non sono aperti o quando uno dei due rinuncia restando fermo sulle proprie posizioni.

Il dottor Gottman raccomanda di disegnare due ovali su un foglio di carta, uno piccolo e uno grande intorno a quello più piccolo. Lo definisce la **tecnica dell'ovale**.



È necessario compilare l'ovale più piccolo con le esigenze di cui non si può fare a meno che rappresentano le proprie aree inflessibili. Cercate di scrivere solo le esigenze essenziali per la vostra felicità. Nell'ovale più grande elencate invece gli aspetti che per voi sono negoziabili, le vostre aree flessibili. Questo non significa compromettere le vostre necessità, ma essere aperti a spostare alcune delle specifiche sulla necessità.

Ad esempio:

“Posso vivere solo uscendo con i miei amici ogni fine settimana”.

“Passerò in un centro di yoga più vicino a casa in modo da poter essere a casa prima e poterti aiutare con i bambini”.

Vale la pena ricordare che talvolta il compromesso non è possibile in una relazione. Questo accade quando il sogno di un partner è l'incubo dell'altro. Ad esempio, se la necessità inflessibile di una persona è di avere figli e il partner è irremovibile sul non avere figli, è improbabile che la coppia raggiunga una soluzione. In questi casi, le coppie potrebbero aver bisogno di terminare il proprio rapporto comprendendo reciprocamente i propri valori diversi e le motivazioni per cui dovranno scegliere una strada diversa.

Nella maggior parte delle relazioni, la tecnica dell'ovale del Dr. Gottman porta a un compromesso che funziona per entrambi i partner. Dopo aver studiato migliaia di coppie, il professore scoprì che quasi due terzi delle discussioni riguardano problemi perpetui e irrisolvibili. Questo non impedisce relazioni felici: la differenza è data dal modo in cui le coppie gestiscono i problemi perpetui.

Quando si tratta di un problema irrisolvibile è importante creare un compromesso temporaneo e rivederlo in seguito per vedere come funziona. Questa volontà di messa in discussione rende facile arrivare a un compromesso e capire veramente ciò che funziona o meno per entrambi i partner.

A titolo esemplificativo vi riporto come è proseguito il confronto nella prima coppia di cui abbiamo parlato (Kris ed Emily).

Prima di parlare dei diversi modi per risolvere i loro problemi, Kris e Emily hanno disegnato i loro due ovali e hanno scritto le loro aree flessibili e inflessibili.

Ecco il loro dialogo:

**Kris:** Andiamo alla ricerca di una soluzione. Ho rappresentato i miei due ovali. Sono inflessibile sull'aver tempo insieme come coppia e come famiglia. Ho bisogno di almeno alcune ore una volta alla settimana in cui siamo soli io e te e vorrei che tu trascorressi almeno una serata a casa durante la settimana in modo da poter avere più tempo per la nostra famiglia. Sento che Jacob ha bisogno di te e ti vuole vedere di più.

**Emily:** Okay, e su cosa sei flessibile?

**Kris:** Sono flessibile riguardo al giorno in cui questa cosa dovrebbe succedere.

**Emily:** Questo ha senso. Io invece sono inflessibile sull'andare a yoga almeno tre volte alla settimana e frequentare il mio gruppo settimanale di supporto in chiesa.

**Kris:** So quanto ti piacciono il gruppo e lo yoga, lo capisco. Su cosa sei flessibile invece?

**Emily:** Sono flessibile sull'assumere altre responsabilità come ad esempio diventare il presidente del gruppo dei genitori per la scuola di Jacob e frequentare il club settimanale di libri.

**Kris:** Sembra che siamo in accordo sul fatto che tu farai meno uscite e trascorrerai più tempo con me e con Jacob. È giusto?

**Emily:** Sì.

**Kris:** È meraviglioso. Vorrei portarti fuori una sera di questa settimana per festeggiare l'interruzione di queste continue discussioni che non hanno fatto altro che allontanarci.

**Emily:** Non usciamo già da un po'. Mi sembra un'idea carina. Dirò al club dei libri che non andrò più il giovedì sera e salterò Yoga il martedì in modo da poter trascorrere del tempo con te e Jacob. Come ti sembra?

**Kris:** Fantastico!

Come abbiamo visto, Emily e Kris sono stati in grado di raggiungere un compromesso abbastanza facilmente dopo che si sono compresi. Anche se hanno lavorato su molti sentimenti feriti nella prima parte della loro discussione, sono stati in grado di sentire i reciproci bisogni fondamentali e hanno cercato di andargli incontro. Come per ogni nuova abilità, migliorare la sintonia e lavorare con i conflitti in modo costruttivo vi farà sentire in un primo momento a disagio, ma il fatto di coltivare la capacità di superare i fraintendimenti diventerà con il tempo parte di voi e della vostra relazione.



## La scala da 1 a 10

Adesso vorrei lasciarvi parlandovi di un altro esercizio che possiamo utilizzare per risolvere i conflitti con gli amici, con i colleghi, con il partner o con chiunque si arrivi ad essere in disaccordo.

### La scala da 1 a 10

La prossima volta che voi e il vostro amico, collega, partner, ecc. non sarete d'accordo su qualcosa, chiedetevi a vicenda: "Quanto ti senti fermo su questa posizione in una scala da 1 a 10, con 10 come valore più alto?"

Questo è un modo veloce per comunicare la propria posizione sul problema. Se sei un 2 e il tuo interlocutore è un 9, allora non vale la pena di discutere. Le vostre esigenze fondamentali non sono messe in discussione e potete accettare le reciproche posizioni andando avanti.

Se invece sei un 9 e il tuo interlocutore è un 9, vale la pena approfondire l'argomento. Cercate di capire le vostre posizioni formulando domande aperte.

Utilizzate la tecnica dell'ovale per ottenere una soluzione temporanea nel caso in cui non riuscite a sbloccare la situazione.

Come avrete capito le strategie che vi ho presentato servono a migliorare la comunicazione e trovare un terreno comune in cui comprendersi meglio. Che sia una relazione sentimentale, lavorativa, amicale o familiare se proverete a mettervi in discussione, comprendere e ascoltare l'altro, empatizzare e cercare di raggiungere un compromesso ritrovando la sintonia, non solo riscoprirete voi stessi e l'unicità del vostro interlocutore, ma rafforzerete e renderete più profondo e complice il vostro legame.

Buona vita!



Lucia  
❤️

## LUCIA GIOVANNINI

È l'autrice di best seller tradotti in oltre 8 lingue che hanno aiutato migliaia di persone nel mondo a vivere meglio. Tra le sue opere, *Tutta un'altra vita*, *Mi merito il meglio*, *Libera la tua vita*, *Il Crudo è servito*, oltre che diversi dvd e cd formativi.

È membro dell'American Psychological Association, co-fondatrice di BlessYou International, e co-direttrice della scuola di PNL, Neurosemantica e Coaching LUCE® Libera Università di Crescita Evolutiva e nel 2008 ha creato il metodo Tutta un'altra vita® e il metodo di Breathwork LifeBreath®. È inoltre la coordinatrice europea del Movimento del Labirinto Veriditas.

È l'insegnante degli insegnanti del metodo Louise Hay per l'Italia e la Svizzera italiana ed è stata definita da media prestigiosi come The Times of India, Marie France Asia e La Stampa, "la Louise Hay italiana".

Da circa 25 anni tiene corsi e conferenze per privati ed aziende, in tutta Europa e Asia. Nel suo lavoro si innesca una particolare sinergia tra coaching transpersonale, pratiche ispirazionali e antichi rituali, rendendo i suoi seminari qualcosa di unico ed originale ed è conosciuta per la chiarezza, la sincerità e l'ispirazione del suo formidabile lavoro.

Lucia vive nel sud est asiatico, tra Thailandia e Bali col marito Nicola e il cane Caligola.

*"Da sempre cerco di migliorare me stessa e la vita di chi ho intorno: persone, animali, il Pianeta. Da sempre mi adopero per i diritti di chi non ha voce, un impegno preso da bambina sotto il cielo dell'Africa, una promessa che, ogni giorno, sono felice di onorare."*

Lucia 



# Restiamo in contatto!



Consulenze  
+39 377 1184138



Scrivimi  
[education@blessyou.me](mailto:education@blessyou.me)



Seguimi su  
Instagram



Seguimi su  
Youtube



Seguimi su  
Facebook



I miei Libri



Iscriviti alla  
Community



Entra in  
Academy