

PARLARE PACE

SINTESI PER FRASI CHIAVE E IPOTESI ATTIVITA' DIDATTICHE COLLEGATE

Cfr e Cit. da Marshall B. Rosenberg: Parlare Pace - quello che dici può cambiare il tuo mondo, Edizioni Esserci, Reggio Emilia, 2006.

INTRODUZIONE:

- Parlare pace è
 - Un modo di connettersi agli altri che permette alla nostra naturale compassione di sbocciare (*Per Compassione si intende il provare gioia nel contribuire alla vita. Si manifesta quando contribuiamo volentieri al benessere degli altri; esprimiamo onestamente ciò che è vivo in noi senza critiche o pretese; doniamo una presenza empatica a ciò che è vivo negli altri*)
 - un dare e ricevere messaggi che si concentrano su due domande molto importanti:
 1. che cos'è vivo in noi?
 2. che cosa possiamo fare per rendere la vita meravigliosa?.
- La realizzazione di un cambiamento pacifico comincia con un lavoro sul nostro modo di pensare
- Tutte le nostre azioni sono al servizio dei nostri bisogni
- Che cosa fa sì che una persona arrivi a voler ferire qualcuno?
- Contribuire al benessere gli uni degli altri è nella nostra natura
- Niente è più piacevole che mettere i nostri sforzi al servizio della vita
- La CNV ci restituisce alla nostra vera natura
- Lo scopo della CNV è creare connessioni tali per cui le persone donano le une alle altre per compassione, non per paura di essere punite, né nella speranza di ottenere premi, ma semplicemente per la gioia naturale che provano quando contribuiscono al benessere reciproco

Esercizi:

- pensa a una interazione con un'altra persona che non è andata nel modo in cui volevi: una cosa specifica che una persona fa, o qualcosa che non fa o qualcosa che dice o non dice. (dopo che hai scritto questa nota, tienila a portata di mano, mentre trattiamo la prima parte di questo testo.

PARTE I: LA TECNICA DEL PARLARE PACE

Le due domande

- La CNV ci insegna a connetterci con ciò che è vivo in noi e negli altri (come stai? È una domanda diffusa in tutto il mondo ma non ci è mai stato insegnato a rispondere a questa domanda: la poniamo ma non sappiamo come rispondervi)
- Non ci è stato insegnato infatti a pensare a cosa è vivo in noi in quanto lo scopo della nostra educazione è stato quello di renderci adeguati a strutture in cui poche persone ne domina tante.
- Siamo stati educati in termini di premi e punizioni
- Con la CNV vogliamo essere onesti senza però usare parole che implicano accuse, critiche, insulti, giudizi o diagnosi psicologiche

Come possiamo esprimere ciò che è vivo in noi?

OSSERVAZIONI

- *Puoi osservare molto, semplicemente guardando (Yogi Berra)*
- È molto importante la competenza linguistica del saper comunicare cosa fanno le persone che ci piace e cosa non ci piace (senza mescolarvi nessun tipo di valutazione)
- Le etichette sono profezie che si auto realizzano
- Dire alle persone ciò che non va in loro è tragico (perché fa sì che le persone non provino gioia nel contribuire al nostro benessere) e oltre tutto è inefficace
- Jiddu Krishnamurti disse che la più alta forma di intelligenza umana è l'abilità di osservare senza valutare
- Primo passo è dunque il descrivere i comportamenti con chiarezza senza mescolarvi dei giudizi
- Se usiamo la CNV vogliamo essere onesti ma è una onestà diversa rispetto al dire alle persone che cosa c'è che non va in loro: è un'onestà che viene dal cuore, non un'onestà che implica un torto

Esercizio:

Guardate quello che avete scritto e vedere se contiene una valutazione del comportamento dell'altra persona (se è così riformulate ciò che avete scritto nella forma di osservazione) descrivendo ciò che fa e di cui volete parlare

SENTIMENTI

I nostri sentimenti sono il sentiero più genuino verso la conoscenza (Audre Lorde)

- Noi proviamo dei sentimenti in ogni momento della nostra vita il problema è che non siamo stati educati ad esser consapevoli di ciò che è vivo in noi
- La nostra consapevolezza invece è solitamente diretta a capire cos'è che le persone in posizione di autorità pensano di noi
- E' importante avere un vocabolario dei sentimenti (e che non contenga in alcun modo un'interpretazione delle altre persone)
- La causa dei nostri sentimenti sono i nostri bisogni non il comportamento delle altre persone

BISOGNI

Comprendere i bisogni umani è già soddisfarli a metà (Adlai Stevenson)

- Le persone che sono in contatto con i loro bisogni non sono sottomesse (alle strutture di dominazione e al potere dominio)
- La cosa principale è assicurarsi di non mescolare i nostri bisogni alle nostre richieste
- A livello dei bisogni vediamo la nostra comune umanità

Come possiamo rendere la vita più bella?

RICHIESTE

Chiedere è l'inizio del ricevere. Assicuratevi di non andare all'oceano con un cucchiaino. Almeno prendete un secchio, così almeno i bambini non rideranno di voi (Jim Rohn)

- Utilizziamo un linguaggio positivo di azione per le nostre richieste (ovvero chiedere ciò che vorremmo che l'altra persona faccia non quello che non vogliamo o che vogliamo che smetta di fare)
- La punizione è una tattica perdente (se ci poniamo due domande strategiche: che cosa vogliamo che l'altra persona faccia? Per quale ragione vogliamo che l'altra persona faccia ciò che le chiediamo)
- Come possiamo fare una richiesta chiara quando non ci è neppure chiaro quali sono i nostri bisogni? (sviluppiamo il nostro vocabolario di bisogni!)
- Quando facciamo una richiesta chiara e precisa abbiamo bisogno di assicurarci che non venga interpretata come una pretesa

RICHIESTE E PRETESE

Ciò che determina la differenza tra una richiesta e una pretesa non è il modo in cui viene fatta o la sua chiarezza ma è il modo in cui trattiamo le persone quando non fanno ciò che chiediamo.

- E se gli altri interpretano le nostre richieste come pretese?
 - Con alcune persone te ne accorgi subito ("chi era il tuo schiavo prima che io nascessi?")
 - Con altre la situazione è più mascherata: o dicono "va bene" e poi non la fanno oppure la fanno perché hanno sentito la pretesa e hanno paura di quello che potrebbe succedere se non la facesse)
- Una volta che abbiamo imparato a fare richieste chiare, dobbiamo poter essere in grado di dare empatia a chi non è d'accordo, così che si senta al sicuro (questa è una delle cose più importanti che insegniamo nel mondo delle imprese, della scuola e, naturalmente, ai genitori)
- Ogni volta che qualcuno fa ciò che chiediamo negli inquinanti (per senso di colpa, per senso di vergogna, per senso del dovere, per obbligo o per paura di una punizione) tutti pagano le conseguenze di questo, proprio tutti!
- Vogliamo che le persone rispondano alle nostre richieste solo quando sono connesse a un certo tipo di energia divina che esiste in tutti noi (questa energia divina è manifesta nella gioia che proviamo nel donare gli uni agli altri)
- Non facciamo le cose se non con l'energia divina in ciascuno di noi (ovvero nelle qualità dell'essere) – Aneddoto della "guerra della spazzatura" tra Marshall e suo figlio (perché il viottolo della vicina sì e il nostro viottolo e la spazzatura no? era chiaro: il primo proveniva dall'energia divina che fa sì che donare agli altri sia una cosa gioiosa. Io invece lo imprigionavo in una struttura di dominazione)
- Facciamo chiarezza sui concetti di "POTERE CON" gli altri (ovvero potere capacità – MP VADO VERSO) e "POTERE SU" gli altri (ovvero potere dominio – MP VIA DA)
- Uno dei modi più potenti in cui possiamo creare il "potere con" gli altri è il grado in cui mostriamo loro che siamo interessati ai loro bisogni tanto quanto lo siamo ai nostri.
- Quando valutiamo con onestà e vulnerabilità senza criticare, il nostro potere aumenta

Domande:

- pensa a qualcosa che hai fatto nelle ultime 24 ore che ha in qualche modo contribuito a rendere la vita più bella per qualcuno
- ora quando sei consapevole di quanto ciò che avete fatto ha contribuito a rendere più bella la vita di qualcuno, come vi sentite?
- Quali bisogni hai in quella situazione che non sono soddisfatti?

PARTE II: APPLICARE LA COMUNICAZIONE NON VIOLENTA

“La più fondamentale libertà umana è quella di scegliersi i propri atteggiamenti” Viktor Frankl

Il cambiamento in noi stessi (crescere attraverso l'auto-educazione)

L'educazione non è una preparazione alla vita: l'educazione è la vita stessa (John Dewey)

- Quando permettiamo alle persone di sapere che cosa renderebbe la nostra vita più bella, facciamo loro un dono, perché diamo loro la possibilità di contribuire volentieri al nostro benessere.
- Vogliamo che le persone cambino perché vedono che esiste un modo migliore e meno costoso di soddisfare i loro bisogni, non perché temono che li puniremo o li faremo sentire o li faremo sentire in colpa se non lo fanno.
- Partiamo innanzitutto da noi stessi: come possiamo educare noi stessi, quando abbiamo fatto qualcosa che vorremmo non aver fatto? (in altre parole, cosa possiamo dire a noi stessi nel momento in cui ci dispiace di aver compiuto un'azione?)
- Impariamo dai nostri limiti senza perdere il rispetto per noi stessi: come ci accorgiamo che stiamo educando noi stessi in un modo violento? Ad indicarcelo è la presenza di tre sentimenti:
 - Depressione
 - Senso di colpa
 - Vergogna
- “per me l'inferno è l'esperienza di avere figli, coltivando contemporaneamente l'idea che esistano i *buoni genitori*” (Marshall Rosenberg)
- Impariamo a vedere oltre i giudizi, individuando i bisogni che ne sono alla base
- Impariamo a “portare il lutto” per le nostre azioni senza senso di colpa né vergogna.
- Il modo migliore per imparare dalle nostre azioni è fare due cose:
 1. Arrivare a vedere il bisogno che non è stato soddisfatto dal nostro comportamento
 2. Diventare consapevoli del bisogno che stavamo cercando di soddisfare tramite il nostro comportamento
- Possiamo far buon uso degli inquinanti/sentimenti (depressione, senso di colpa e vergogna), utilizzandoli come un campanello d'allarme che ci avvisa del fatto che in questo momento non siamo collegati alla vita (intendendo per “vita” l'essere in contatto con i nostri bisogni) e che invece stiamo giocando un gioco violento con noi stessi, affibbiandoci delle etichette.

- Se impariamo a relazionarci con empatia al nostro bisogno, che non è stato soddisfatto, e se scopriamo poi la parte di noi che stava cercando di soddisfare un bisogno, saremo meglio in grado di vedere quello che è vivo in noi e negli altri e di intraprendere i passi necessari per rendere la vita più bella.
- Ricordiamoci che abbiamo sempre una scelta e che non facciamo mai nulla che non abbiamo scelto di fare: abbiamo scelto di comportarci in un certo modo per soddisfare un bisogno. (ogni scelta che facciamo è quindi al servizio di un bisogno)

AUTO-EMPATIA PER I NOSTRI ERRORI

“Gli errori sono i dolori che portano alla saggezza: senza di loro non ci sarebbe crescita individuale, non ci sarebbe progresso, non ci sarebbe conquista” (William Jordan)

- La parola dovere crea molto dolore (proviene infatti da questo gioco violento che implica che esistono i buoni ed esistono i cattivi, esistono i dovrei e i non dovrei).
- Se non fai quello che pensi “dovresti fare”, ti meriti di esser punito, se fai le cose che pensi giuste dovresti esser premiato: questo crea moltissimo dolore.
- E’ quindi fondamentale che le persone acquisiscano consapevolezza di ciò che dicono a se stesse quando sono meno che perfette (ciò fa emergere molti ricordi e spesso le persone si rendono conto di dirsi ancora le stesse cose che, da piccole, detestavano sentirsi dire dai loro genitori).
- Relazioniamoci con empatia al nostro bisogno: è molto più probabile che impariamo qualcosa dalle nostre azioni se riusciamo a identificare quale nostro bisogno non è soddisfatto.
- I passi da compiere quindi sono:
 - Individuare il linguaggio brutale che utilizziamo per incolpare noi stessi
 - Tradurre questo linguaggio in un linguaggio di bisogni (ovvero chiarire quale bisogno stavano cercando di soddisfare con quel comportamento che chiamano “sbagliato”)
- Se non riusciamo a dare empatia a noi stessi, sarà molto difficile che riusciamo a farlo con altre persone
- La CNV ci aiuta a creare la pace dentro di noi: se siamo violenti con noi stessi, come possiamo contribuire a creare un mondo di pace?

GUARIRE DA VECCHIE FERITE: "PORTARE IL LUTTO" INVECE DI CHIEDERE SCUSA

Chi non ha tempo per rimpiangere, non ha tempo per ricostruire

- Ho scoperto che parlare di ciò che è accaduto nel passato, non solo non aiuta a risanare le vecchie ferite ma anzi perpetua ed accresce il dolore
- Si guarisce parlando di ciò che sta accadendo nel presente (spesso interpreto la parte della persona che ha stimolato la maggior parte del dolore nel passato ma in modo che parli come se conoscesse la CNV): "che cosa è ancora vivo in te in relazione a ciò che ho fatto?"
- Chiedere scusa è sostanzialmente una parte del nostro linguaggio violento in quanto implica che abbiamo sbagliato, che dovremmo essere puniti, che dovremmo pentirci, che siamo delle persone "terribili" per aver fatto quello che abbiamo fatto e quando ci siamo pentiti abbastanza, allora possiamo essere perdonati
- Quando invece le persone ammettono di essersi comportate male ma vedono quale bisogno non è stato soddisfatto da quel comportamento sentono un dolore diverso, ovvero una sofferenza naturale che le porta a imparare e a guarire, non ad odiare se stesse e neppure a sentirsi in colpa.
- Es di frase: "Mi sento molto triste nel vedere che il mio modo di gestire il mio dolore ha provocato tanto dolore per te ed i miei bisogni non sono stati soddisfatti attraverso questo. I miei bisogni erano esattamente opposti, erano quelli di contribuire al tuo benessere.

RELAZIONARSI AGLI ALTRI CON EMPATIA

L'uomo non ha intessuto la trama della vita, non è altro che un filo di questa trama. Tutto ciò che fa alla trama, lo fa a se stesso. Tutte le cose sono intrecciate tra loro. Tutte le cose sono collegate (Chief Seattle)

- E sempre importante ricordarsi che la tecnica che abbiamo visto nei capitoli precedenti (esprimere OSSERVAZIONI, SENTIMENTI, BISOGNI E RICHIESTE CHIARE) è potente solo quando è messa al servizio dello scopo spirituale del processo, che è quello di creare una connessione con gli altri (tale per cui essi possano risponderci grazie a all'energia divina, grazie alla gioia della compassione, la gioia del dare)
- Lo scopo profondo della CNV è quello di donare gli uni agli altri grazie alla gioia della compassione, non è quello di ottenere ciò che vogliamo

- Imparare a rispondere ai messaggi delle altre persone, possiamo prepararci a ricevere qualsiasi risposta (anche diagnosi, silenzio o la parolina magica di due lettere: No!)
- Se cerchiamo di comprendere intellettualmente un'altra persona, non stiamo donando al nostra presenza (che è uno dei doni più preziosi che un essere umano può fare ad un altro)
- ES: Per prepararci ad approfondire le modalità con cui la CNV ci suggerisce di rispondere agli altri, tornate alla vostra situazione e usate l'immaginazione: immaginate da andare da una persona ed essere onesti con lei, utilizzando i quattro passi per rispondere alle due domande:
 - Che cosa ha fatto che non vi piace
 - Come vi sentite
 - Quali bisogni non sono soddisfatti
 - Qual è la vostra richiesta

(immaginate quale risposta potrebbe darvi e scrivetela)

VEDERE LA BELLEZZA NEGLI ALTRI

Amore è scoprire noi stessi negli altri e gioire nel riconoscersi (Alexander Smith)

- Se impariamo a relazionarci con empatia vedremo che gli altri cantano sempre una bella canzone (dal momento che stanno sempre chiedendoci di vedere la bellezza dei bisogno che sono vivi in loro)
- Non è sempre necessario dirlo ad alta voce: gli altri potranno capire dal nostro sguardo se stiamo davvero tentando di connetterci a loro.
- LA CNV ci richiede di prenderci il tempo necessario per fare le cose ispirati dalla nostra energia divina, invece di utilizzare i metodi che la nostra cultura ci ha insegnato

COSA VUOL DIRE CAMBIARE?

Il progresso è impossibile senza cambiamento. Coloro che non cambiano mai opinione non riusciranno a cambiare nulla (George Bernard Shaw)

- Come abbiamo già detto, la punizione è un gioco perdente. Vogliamo che le persone cambino il loro comportamento non perché saranno puniti ma perché vedono altre opzioni che soddisfano i loro bisogni un costo inferiore e in modo migliore
- Ogni volta che il nostro obiettivo è far si che una persona smetta di fare qualcosa, perdiamo sempre

- Se le persone pensano che il nostro unico proposito sia quello di farle cambiare, il cambiamento diventa difficile: il primo passo è quindi quello di dirgli sinceramente che ci rendiamo conto che la sua abitudine (per esempio di fumare) è il modo migliore che conosce per soddisfare i propri bisogni.
- Quando le persone si sentono comprese, trovano più facile aprirsi ad altre possibilità
- La pratica della CNV è in armonia con il principio della giustizia riparatrice: ovvero se vogliamo davvero pace e armonia dobbiamo scoprire che cos'è che riporterà la pace e non semplicemente punire i cattivi.

Esercizio:

In relazione alla persona che ha fatto qualcosa che non vi piace, pensate in quali altri modi avrebbe potuto soddisfare i suoi bisogni. Scrivete come potreste esprimere queste opzioni, utilizzando i passaggi che abbiamo imparato fino ad ora.

"GANG" ED ALTRE STRUTTURE DI DOMINANZA

(come siamo arrivati al punto in cui siamo)

La CNV ci aiuta a realizzare un cambiamento. Essa richiede una duplice una consapevolezza:

- dei bisogni
- del fatto che tutte le accuse e tutti i giudizi ostacolano il nostro apprendimento e ci rendono difficile imparare dei modi più efficaci per vivere ad un costo minore.

Vediamo come applicare tali consapevolezze oltre il livello individuale:

- mito secondo cui la vita ideale è quella in cui le persone buone sottomettono e puniscono le persone cattive (questo mito ha supportato un modo di vita sottoposto al controllo di regimi autoritari)
- queste società di dominazione sono eccellenti nel programmare gli esseri umani a pensare in modi che li fanno diventare graziose persone "morte": persone che fanno ciò che gli altri gli dicono di fare
- abbiamo sviluppato un modo di pensare che premi e punizioni sono giustificati

Questo modo di pensare e di comportarci è al centro della violenza sul nostro pianeta: se vogliamo mantenere delle strutture autoritarie, è utile educare le persone a credere che alcune cose sono giuste ed altre cose sono sbagliate, alcune buone e altre sono cattive (e chi sa quali sono le cose giuste? Le persone in cima alla gerarchia naturalmente!)

Quindi le menti vengono programmate per preoccuparci del modo in cui sono giudicate da chi è più in alto di loro e fa sì che le persone siano scollegate da ciò che è veramente vivo in loro e negli altri.

Vivendo sotto queste autorità, sviluppiamo un linguaggio che ci disconnette da noi stessi e dagli altri e tutto questo rende la comunicazione molto difficile.

Abbiamo ancora oggi una società di dominazione, l'unica differenza è che abbiamo sostituito il re con una oligarchia, abbiamo una "gang" che ci domina invece che un individuo (quelle meno preoccupanti sono di strada, le altre si chiamano multinazionali, altre si chiamano governi).

Queste gang controllano le scuole e molti di loro vogliono che i docenti insegnino agli studenti che esistono il buono e il cattivo. Vogliono far sì che gli studenti lavorino per ottenere premi, cos'ì che possano poi, una volta diventati adulti, essere disposti a lavorare 8 ore al giorno per 40 anni svolgendo compiti che per loro sono privi di significato (er approfondimenti leggi Who Rules America? di G. William Domhoff)

La CNV propone un gioco molto più divertente rispetto al dominare gli altri.

Creare il cambiamento nelle scuole

Se non cambiamo direzione presto, finiremo esattamente dove stiamo andando (Irwin Corey)

I riformatori cercano ciclicamente di mostrare quello che non va nelle scuole e cercano di cambiarlo; non vedono invece quello che funziona nelle scuole. La maggior parte delle scuole infatti fa esattamente ciò per cui è stata istituita, che è il sostenere il comportamento delle gang (governo e struttura economica). Che storicamente hanno tre obiettivi:

1. insegnare alle persone l'obbedienza all'autorità così che, quando saranno assunti/arruolati, faranno quello che gli viene detto loro
2. far sì che le persone lavorino per ottenere dei premi esteriori (non ad arricchire le loro vite ma a prendere dei voti e poi ad essere premiati con un lavoro migliore e che pagherà meglio)
3. mantenere un sistema di caste e farlo sembrare una democrazia

(La struttura di gag che abbiamo creato per mantenere l'economia è il problema, non gli individui. Insegnanti e amministratori non sono nemici anzi spesso vogliono genuinamente contribuire al benessere degli studenti)

Storia vera di 3 bambini di 6 anni con uno che faceva da mediatore grazie alle domande chiave della CNV:

- **cosa hai osservato?**
- **come ti senti?**
- **quali sono i tuoi bisogni?**
- **qual è la tua richiesta?**

Lavorare con le gang di strada

Nel momento attuale, l'alternativa non è tra il cambiamento e il non cambiamento, ma tra il cambiamento per il meglio ed il cambiamento per il peggio (Clifford Hugh Douglas)

Cambiare e altre istituzioni sociali

La visione senza l'azione è semplicemente un sogno, l'azione senza la visione è semplicemente un modo per passare il tempo. La visione con l'azione può cambiare il mondo (Joel Barker)

C'è bisogno di passare dalla giustizia punitiva alla giustizia riparatrice.

Dove troviamo l'energia e la capacità per lavorare verso il cambiamento sociale?

Quando siamo stati influenzati così tanto da queste gang, la prima cosa che possiamo fare è quella di rimettere in ordine noi stessi e le nostre famiglie.

Esercizio:

pensate a un'azione che potete compiere per rendere più probabile il fatto che cercherete di cambiare qualcosa che non vi piace. Scrivetelo e mettete questa annotazione come promemoria in un posto ben visibile.

TRASFORMARE LE NOSTRE IMMAGINI DEGLI ALTRI COME NEMICI E CONNETTERCI

Non è necessario cambiare. La sopravvivenza non è obbligatoria (W. Edwards Deming)

La CNV può essere utilizzata non solo per trasformare il nostro mondo interiore ma anche per creare il mondo in cui vogliamo vivere. Come?

- In primo luogo abbiamo bisogno di liberarci dalle immagini degli altri come nemici
- Andare oltre tali immagini è spesso difficile ma una volta che ci si riesce, si riconoscono i bisogni reciproci e poi diventa facile fare il passo successivo, ovvero quello di trovare delle strategie per soddisfare i bisogni di tutti
- Purtroppo le persone non sanno come esprimere i propri bisogni, ma sanno solo esprimere critiche e giudizi.
- Ascoltare i bisogni anziché le diagnosi ci avvicina di più alla verità
- Se riusciamo semplicemente ad esprimere i nostri bisogni senza ricorrere alle immagini degli altri come nemici, possiamo risolvere i conflitti in modo pacifico

AFFRONTARE IL TERRORISMO

Coloro che rendono la rivoluzione pacifica impossibile, renderanno la rivoluzione violenza inevitabile (John F Kennedy)

- Per cominciare abbiamo bisogno di liberarci delle immagini di terroristi e di combattenti per la libertà. Fino a che pensiamo all'altra parte come a dei terroristi e a noi stessi come persone che combattono per la libertà siamo noi stessi parte del problema.
- Dobbiamo anche in questo caso empatizzare, ovvero vedere i bisogni non soddisfatti dell'altro e in noi
- La pace richiede un comportamento assai più difficile sia della vendetta che del porgere l'altra guancia: richiede infatti di dare empatia alle paure e ai bisogni non soddisfatti che forniscono lo stimolo alle persone per attaccare gli altri.

UNIRE E PROPRIE FORZE A QUELLE DEGLI ALTRI PER CREARE IL CAMBIAMENTO SOCIALE

- Che cosa avete bisogno di sentirvi dire da noi per decidere se darci quello che chiediamo?
- Non riempiamoci la bocca di parole inutili. Invece creiamo un flusso di comunicazione così che l'altra persona ci dica che cosa ha bisogno di sapere.

Esercizio:

La prossima volta che prendete parte ad una riunione improduttiva, che cosa potete fare per smuovere la situazione? (Un suggerimento: concentratevi sulle osservazioni, sui sentimenti, sui bisogni e sulle richieste chiare!!)

Elenco esercizi (collegati tra loro):

- Pensa a una interazione con un'altra persona che non è andata nel modo in cui volevi: una cosa specifica che una persona fa, o qualcosa che non fa o qualcosa che dice o non dice. (dopo che hai scritto questa nota, tienila a portata di mano, mentre trattiamo la prima parte di questo testo)
- Guardate quello che avete scritto e vedere se contiene una valutazione del comportamento dell'altra persona (se è così riformulate ciò che avete scritto nella forma di osservazione) descrivendo ciò che fa e di cui volete parlare
- Sempre in relazione alla situazione che avete annotato prima, individuate i vostri sentimenti e scriveteli in questo modo. "Quando tieni questo comportamento, mi sento ..."
- Individuate ora quali bisogni sono alla base dei vostri sentimenti e descriveteli ("Mi sento in questo modo perché ho bisogno di ...": mettete quindi in parole il vostro bisogno che non è soddisfatto dal comportamento dell'altra persona
- Immaginate di aver detto tre cose all'persona

1. Avete fatto un'osservazione su quello che è successo senza mescolarvi una valutazione
2. Avete espresso come vi sentite circa ciò che è successo senza includervi critiche e senza incolpare
3. Avete espresso i vostri bisogni senza fare riferimento all'altra persona o a specifiche strategie

ora scrivete quello che direste per fare una richiesta. Mettetela in questo modo: Vorrei che tu ...". (Che cosa vorreste che questa persona facesse per rendervi la vita più bella?)

- Riguardate la vostra richiesta nella situazione che avete descritto prima. E' probabile che la vostra richiesta sarà percepita come un tentativo di imporre il vostro potere sull'altra persona. Quali passi potete intraprendere per instaurare una situazione di "potere con " quella persona? In che modo potete riformulare la vostra richiesta in modo tale che rifletta un linguaggio di azione positivo?
- Pensate a una persona o ad un evento che oggi vi fa provare dolore. Cos'è vivo in voi in questo momento circa quella persona o quell'evento? Cosa avrebbe potuto essere vivo nelle altre persone coinvolte?
- In relazione alla persona che ha fatto qualcosa che non vi piace, pensate in quali altri modi avrebbe potuto soddisfare i suoi bisogni. Scrivete come potreste esprimere queste opzioni, utilizzando i passaggi che abbiamo imparato fino ad ora.
- pensate a un'azione che potete compiere per rendere più probabile il fatto che cercherete di cambiare qualcosa che non vi piace. Scrivetelo e mettete questa annotazione come promemoria in un posto ben visibile.