



TIPS & TRICKS

Riflessioni sulla coppia





La sindrome della lavatrice

1 - esprimere i propri bisogni senza accusare l'altro



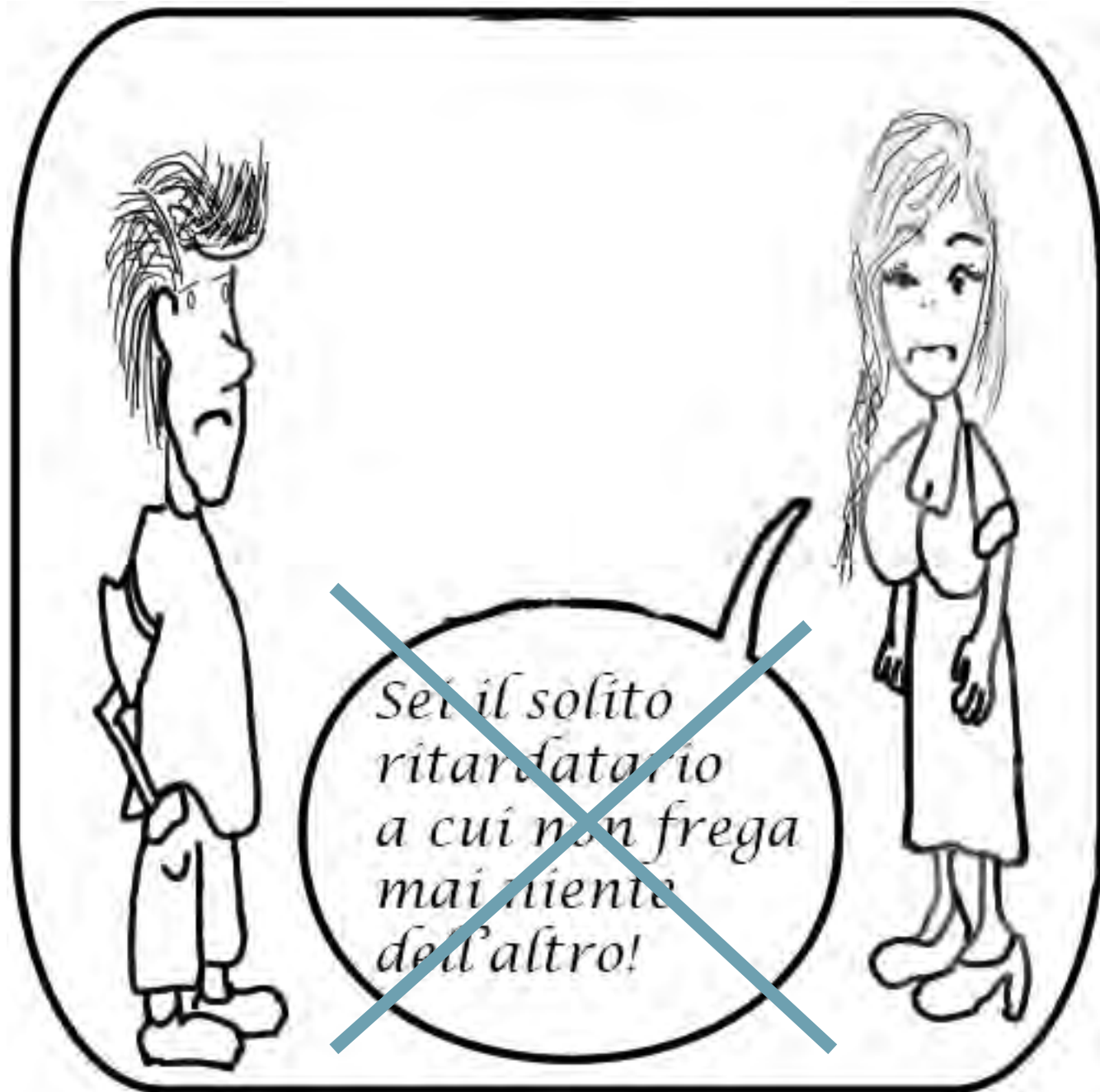
1 - esprimere i propri bisogni senza accusare l'altro



2 - far notare il fatto, descrivere le proprie emozioni



3 - evitare di criticare la persona, ma criticare il suo comportamento nel qui e ora



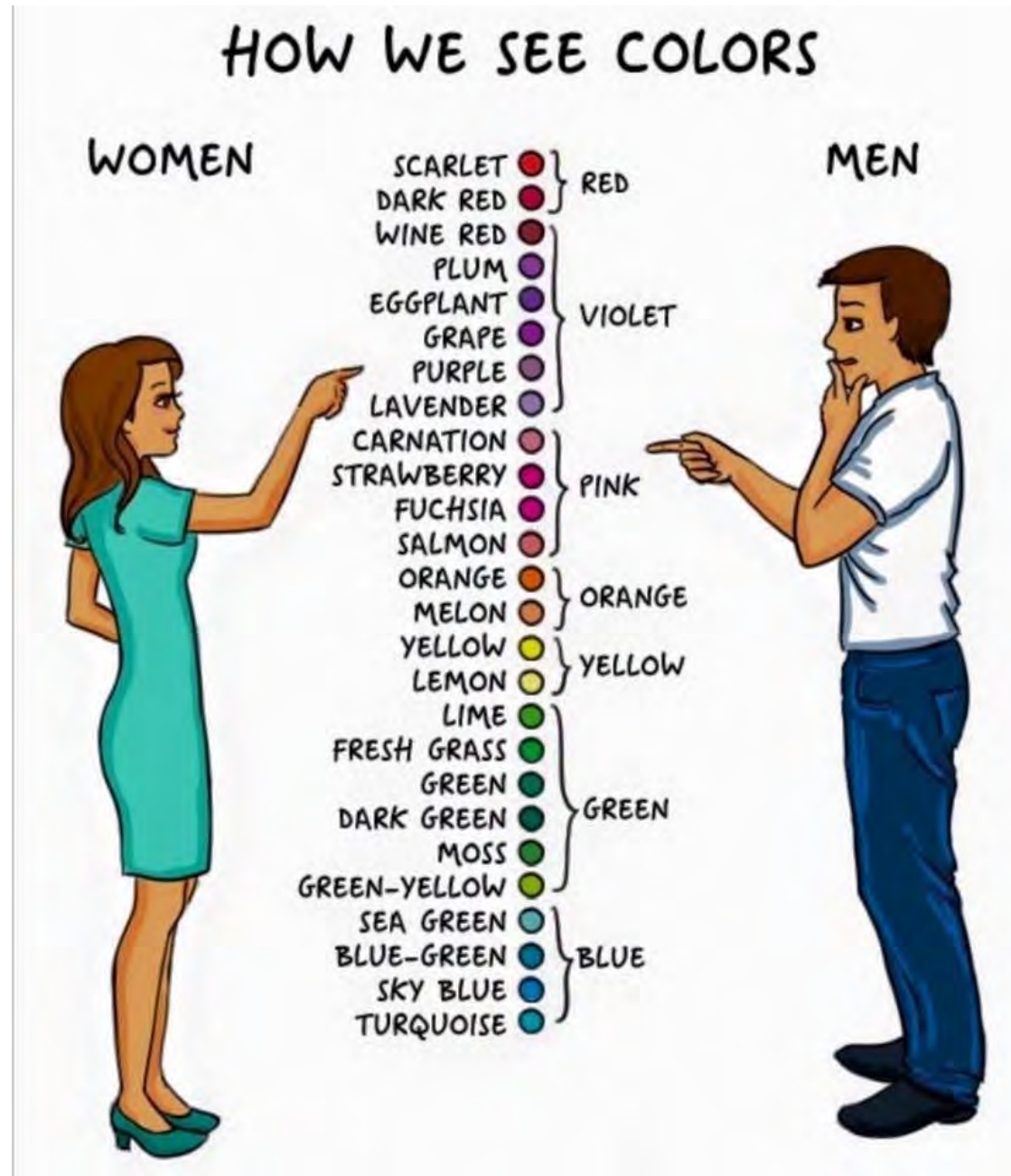
3 - evitare di criticare la persona, ma criticare il suo comportamento nel qui e ora



4 - porsi nel Sistema di Riferimento dell'altro...



4bis - ...e adottare lo stesso linguaggio



5 – eliminare il pregiudizio

MA PERCHÈ VOI
UOMINI SIETE COSÌ
INCAPACI DI SEGUIRE PIU'
COSE IN CONTEMPORANEA:
CI FATE O CI SIETE?

EHI,
UNA DOMANDA
ALLA VOLTA...



6 – Ascoltare l'altro



6bis – Ascoltare se stessi per ...



Esprimere i propri bisogni

7-Adottare una comunicazione strategicamente sana-

Io sono dispiaciuto

Dimmi se sbaglio

Mi sembra di aver capito

Adesso so di averti ferito, come so
che hai capito che non l'ho fatto
Apposta.



Buona idea!

Sì. ma a cosa?

A farci male, ovviamente.

Giochiamo?





www.cipacounseling.eu