

**Giuseppe Falco
Liliana Jaramillo**



**7 segreti per
comunicare
positivamente
con il tuo partner**

© Copyright 2007 Giuseppe Falco

www.ComunicazionePositiva.it

Giuseppe Falco
Liliana Jaramillo

7 segreti per comunicare positivamente con il tuo partner

www.ComunicazionePositiva.it

© Copyright 2007 Giuseppe Falco e Liliana Jaramillo
Tutti i diritti riservati

Immagina...

di essere insieme al partner che ami o che hai sempre desiderato e di vivere un momento di grande intensità. Si tratta di uno di quei pochissimi momenti della vita in cui due corpi e due anime si fondono e sembrano sprofondare in una nuova, intensa, eccitante forma di vita.

E' come nuotare nell'acqua e lasciarsi andare al ritmo delle onde. Il corpo è completamente rilassato. La mente, libera da ogni pensiero, è completamente presente. Si gode finalmente questi frammenti di vita vera. Non sta pensando al passato. Non è rivolta neppure a progetti futuri. Semplicemente, è, in quel preciso istante.

Non c'è bisogno di parole. Il tuo corpo e quello del tuo partner comunicano alla perfezione. Vivono praticamente all'unisono. Palpitano. Si accendono. Vibrano. **E' come essere in una storia magica.** C'è molta energia, ma anche una profonda calma...

Siete pervasi da una quiete accesa. Tutto in voi, corpo ed anima, sembra sbocciare. Non vi eravate mai sentiti così prima...

Ti è mai successo di vivere esperienze come queste? Vorresti dar vita ad una **relazione di coppia che regali esattamente questo genere di emozioni?**

Beh, tutto questo è possibile. Il problema è che tutti questi straordinari sentimenti, che costituiscono la nostra stessa essenza di uomini e donne, sono spesso letteralmente cancellati ed inibiti da **un tipo di relazione di coppia non proprio "sana"**.

Cosa vogliamo dire esattamente? Noi siamo fatti per vivere in uno stato di profonda comunione con noi stessi e con gli altri, ma cattive "abitudini" comunicative possono ostacolare il libero manifestarsi di quei sentimenti d'amore, pienezza e gioia che ci sono connaturati.

Pensaci per un attimo e scoprirai che le relazioni interpersonali –soprattutto quelle amorose – se non vengono opportunamente illuminate dalla razionalità e dall'uso consapevole di [efficaci abilità comunicative](#) rischiano di "rompersi" o morire.

La comunicazione è il mezzo che ti permette di rendere il tuo partner partecipe del tuo mondo interiore. Senza questo scambio profondo, le tue gioie rimarrebbero senza risonanza, ed i tuoi dolori diverrebbero un fardello insopportabile.

Una cattiva comunicazione spesso è la principale responsabile della fine dolorosa di molte relazioni sentimentali che sembravano promettere la luna.

Questo libro rivela sette importanti "segreti" che ti permettono di migliorare radicalmente la tua capacità di comunicare con il tuo partner e di creare il tipo di relazione che hai sempre sognato.

Ma prima di cominciare un'avvertenza:

Questo libro non è per tutti...

Solo coloro che sono disposti a lavorare seriamente per migliorare la propria relazione di coppia potranno apprendere i segreti contenuti in questo libro esclusivo.

Il nostro non è materiale accademico né per la sola lettura, ma presuppone una persona che sia veramente motivata a lavorare su stessa innanzitutto e poi anche sulla sua relazione.

Se non sei disposto/a a compiere degli sforzi per creare una relazione davvero appagante;

Se non credi che sia possibile [imparare a comunicare](#);

Se ritieni che i rapporti con il tuo partner siano semplicemente il risultato di una naturale "alchimia" sulla quale ben poco si possa fare;

Se non credi che sia possibile trasformare il tuo rapporto in una straordinaria occasione di crescita personale...

ALLORA, NON continuare più a leggere questo libro...

Se, al contrario ti sta a cuore rompere con tutte quelle abitudini limitanti che ti hanno impedito finora di vivere la relazione che veramente vuoi e sei intenzionato/a risvegliare l'enorme potenziale d'amore che si trova dentro di te...

Allora, questo libro fa' proprio per te.

Buona lettura e soprattutto...buona pratica!

La chiave per avere successo nelle comunicazioni con il tuo partner

Sai qual è la parola magica che ti consente di instaurare una [relazione positiva](#) con il tuo partner?

Spero a questo punto di averti incuriosito un po'. So che ti stai chiedendo quale sia questa parola. Amore, fiducia, responsabilità, impegno ecc... sono tutte parole importanti, ma a nulla valgono senza che riesci ad instaurare con il tuo partner fin dall'inizio una relazione basata sul **rispetto reciproco**.

Ecco la parola che stavamo cercando: rispetto. Quando comunichi con il tuo partner con rispetto *e lui/lei fa lo stesso con te*, allora avrai enormemente contribuito ad aumentare la qualità e la gioia del conversare e del vivere insieme.

Senza creare una relazione ed un tipo di comunicazione basata sul rispetto, a nulla valgono i suggerimenti che presento in questo libro.

Come ti dicevo, ci sono sette passi da compiere per [comunicare positivamente](#) nella coppia. Si tratta di sette "segreti" che ci spingono inevitabilmente a riflettere a fondo sul nostro ruolo di compagni in questo straordinario viaggio insieme che è l'esperienza di coppia.

Ti assicuro per esperienza diretta che seguire questi semplici principi ti aiuterà enormemente a migliorare la tua comunicazione con il tuo compagno/a.

Un avvertenza: NON cercare di applicare TUTTI questi sette passi insieme. Concentrati solo su UNO di essi, e mettilo in pratica OGGI STESSO. Una volta che avrai raggiunto il tuo obiettivo dedicati a sviluppare le altre competenze.

Vediamo ora insieme di che si tratta...

1. Stabilisci un “codice della comunicazione” e seguilo

Nel rapporto con il tuo partner è importante che tu possa mettere in pratica esattamente il tipo di comportamento e di interazione che ti aspetti da lui o lei nei tuoi confronti. Se sei abituato a gridare, il tuo partner tenderà ad alzare la voce. Se usi sarcasmo nei suoi confronti, anche lui o lei lo userà nei tuoi. Se vuoi pertanto che il tuo partner si comporti verso di te in un certo modo, è opportuno che tu pratichi il comportamento che ti aspetti.

Questo sarà molto più facile se tu hai stabilito un tuo “**codice della comunicazione**”. Cos'è un codice della comunicazione? E' uno strumento che ti permette di allineare i tuoi valori al tuo modo di [comunicare con il tuo partner](#). Per crearti un codice della comunicazione è fondamentale che tu risponda alle seguenti **domande**:

1. Quali obiettivi voglio raggiungere attraverso la comunicazione con il mio compagno/a?
2. Qual è il modo migliore per procedere in direzione del mio obiettivo?

Alcuni obiettivi degni di considerazione sono ad es.: sviluppare rispetto reciproco, promuovere l'armonia, rafforzare l'autostima, sviluppare un sano senso dell'umorismo, cooperare per la gestione costruttiva dei conflitti ecc...

Prenditi un po' di tempo per riflettere e completa l'esercizio. Ti assicuro che questo esercizio da solo vale ORO. Metti in pratica il codice prescelto e vedrai come cambierà in meglio la comunicazione con il tuo partner!

2. Comunica amore

Puoi pensare che, se ami il tuo partner, lui/lei si sentirà senz'altro amato da te. Ma è proprio così? Io credo di no. **Il tuo partner si può sentire amato non solo perché lo ami, ma soprattutto perché glielo comunichi in modo chiaro e diretto.** Sei sicuro di usare con il tuo partner un linguaggio che trasmetta amore, che rifletta la tua gioia nell'averlo al tuo fianco, che lo faccia sentire per davvero amato, rispettato ed apprezzato?

Ti faccio riflettere su questa domanda e te ne faccio un'altra (ad ogni modo, le buone domande sono il motore del pensiero, della ricerca e del cambiamento). Quali sono secondo te le due domande fondamentali che ogni persona si pone?

Ti do anche qui qualche secondo per riflettere. Beh, le due domande più frequenti sono: "*Sono amato?*" e "*Quanto valgo?*"

E' chiaro quindi che se il tuo linguaggio non trasmette amore e non fa sentire il tuo partner apprezzato e capace, avremo creato un vero e proprio blocco nelle relazioni tra lui e noi.

Al di là dello specifico linguaggio che usi, è importante che tu trasmetta con le parole e con il linguaggio del corpo (gesti, posture, sguardi, espressioni facciali...) messaggi come:

- Sei amato/a
- Sei capace
- Sei accettato/a
- Sei perdonato/a
- Puoi provarci di nuovo, ecc...

3. Mettiti in ascolto

Il metodo più efficace per evitare fallimenti comunicativi è l'ascolto attivo, che si può utilizzare per permettere al nostro partner di esprimere il suo disagio e pertanto favorire l'attivazione di risorse adeguate per superarlo.

L'ascolto attivo si attua attraverso una serie di quattro passi:

Passo #1: ascolto passivo, momento iniziale di un'interazione durante il quale si ascolta in silenzio e senza interromperlo, permettendogli di esprimersi;

Passo # 2: messaggi di accoglimento, si inviano sia messaggi verbali (*"ti ascolto, sto cercando di capire..."*) sia non verbali (cenni del capo, protendersi verso il partner, ecc...) che comunicano un atteggiamento di ascolto;

Passo #3: inviti calorosi, si inviano messaggi verbali come *"Dimmi, spiegami meglio..."* per fargli approfondire quanto dice, senza valutarlo o giudicarlo;

Passo #4: l'ascolto attivo, a questo punto "rifletti" il contenuto espresso dal tuo partner restituendoglielo con parole proprie, per verificare che abbia ben compreso. Il messaggio implicito di chi pratica questa tecnica è: *"ti considero, ti comprendo e ti accetto come persona, al centro ci sei tu, io sono qui per ascoltarti..."*.

Esempi di frasi che introducono la tecnica dell'ascolto attivo:

- *"ti senti..."*
- *"vediamo se ho ben capito..."*
- *"quindi mi stai dicendo che..."*
- *"secondo te, allora..."*
- *"dal tuo punto di vista quindi..."*

Questa tecnica ha il merito di permettere a chi esprime un messaggio di sentirsi compreso e non giudicato.

4. Esprimiti in modo chiaro e completo

Una competenza pratica da sviluppare per poterti esprimere efficacemente è quella di formulare chiaramente il tuo pensiero. Se i messaggi che invii sono già vaghi in partenza, anche un partner dotato di grandi capacità di ascolto avrà serie difficoltà a comprenderti. Dovrà lanciarsi cioè in interpretazioni che potrebbero essere molto lontane dalla realtà.

Facciamo subito un esempio: la moglie dice al marito *“La nostra relazione manca di romanticismo”*. Il marito, allora, si chiederà, un po' perplesso *“C'è qualcosa che non va? Dovrei inventare qualcosa di nuovo per stupirla? Non mi ama più? ecc...”*. Se invece la moglie si fosse espressa più chiaramente, e avesse detto *“Mi piacerebbe che a volte ascoltassimo insieme delle canzoni d'amore”*, avrebbe senz'altro facilitato il compito al marito, riducendo di molto il ventaglio delle possibili interpretazioni.

Ma come è possibile [esprimersi in modo chiaro e completo](#)? Seguendo delle semplici regole:

- diventare maggiormente consapevoli dei propri messaggi verbali e non verbali, auto-osservandosi;
- riflettere anticipatamente su cosa dire soprattutto a proposito di messaggi emotivamente importanti;
- usare parole semplici, chiare, comprensibili – evitando comunque di essere superficiali;
- verificare sempre che l'altro ci abbia effettivamente compresi;
- scrivere una lettera, nel caso in cui sappiamo che l'emozione ci potrebbe impedire di esprimerci al meglio.

5. Formula delle buone domande

Una delle competenze comunicative più trascurate consiste nel saper formulare delle buone domande. Alcuni sostengono che fare delle domande sia un segno di debolezza o un'intromissione nelle faccende altrui. Altri si concentrano così tanto su ciò che vogliono dire che formulare delle domande è qualcosa di completamente estraneo al loro stile comunicativo. Ma coloro che conoscono a fondo l'arte del fare domande possono vantare tre benefici principali:

- Guadagnarsi il diritto di venire ascoltati.
- Soddisfare il bisogno di attenzione che ha il loro interlocutore, stabilendo pertanto una relazione più stretta con lui/lei.
- Imparare qualcosa di nuovo.

Si può credere che l'abilità di formulare delle buone domande sia una dote innata: o uno ce l'ha oppure no. FALSO. Tutti possono imparare a porre delle domande efficaci. Le domande che rivolgiamo al partner saranno tanto più efficaci quanto più riflettono i nostri veri interessi e la nostra sensibilità su ciò che è più appropriato in quella particolare circostanza. Utilizzare tecniche valide per porre domande è essenziale per ottenere la risposta desiderata.

Un suggerimento importante consiste senz'altro nel **comunicare chiaramente il motivo per cui poni le domande**. In effetti, ogni volta che rivolgiamo al partner delle domande, questi si chiede *“Perché vuole sapere queste cose?”*. Se invece gli/le comunichi il tuo scopo nel porre quelle domande –anche solo “per informazioni”- riuscirai a superare questa barriera. Alcuni esempi: *“Sono interessato alla tua opinione su una decisione che devo prendere [ragione]. Quando sei libero per parlare? [domanda]”; “Maria, siamo in un periodo di ristrettezze economiche [ragione]. Vuoi davvero comprare quella barca adesso? [domanda].”*

E' bene inoltre porre delle domande aperte che permettano al nostro partner di esprimersi in modo completo a proposito di una certa questione, persona, circostanza. Ad esempio, invece di chiedere "*Ti è piaciuta la cena che ti ho preparato*" (domanda chiusa che presuppone una risposta del tipo SI/NO) chiedere "*Come ti è sembrata la cena che ti ho preparato?*".

6. Gestisci costruttivamente i conflitti

E' normale che anche persone molto simili, che vanno spesso d'accordo, prima o poi vivano situazioni in cui le loro intenzioni, desideri, esigenze o opinioni non collimano.

Ad esempio, la moglie vorrebbe che il marito passasse più tempo con i figli; lui, invece, tornando dal lavoro è molto stanco e vorrebbe riposarsi. Ad un amico piace andare a pesca il sabato pomeriggio, mentre l'altro preferirebbe giocare a calcio, ecc...In casi come questi siamo semplicemente di fronte ad una **divergenza**, cioè ad una diversità di punti di vista e desideri riguardo ad una stessa questione.

Queste divergenze possono risolversi o dar luogo ad un conflitto. Si parla di **conflitto** per indicare una divergenza nella quale ciascuna delle persone coinvolte vuole imporre il proprio punto di vista senza fare concessioni all'altro.

Per lavorare alla risoluzione di un conflitto è necessario prima di tutto dissolvere la collera che spesso lo accompagna. Ci sono per questo quattro passi da compiere:

1. Definite insieme qual è esattamente il problema, es. *"Mi stai dicendo che..."*.
2. Ascolta attentamente e riconosci il suo punto di vista *anche se non lo approvi*, es. *"Riconosco il fatto che..."*
3. Dimostra di capire i suoi sentimenti es. *"Capisco che tu ti senta..."*
4. Esprimi con calma e fermezza il tuo punto di vista *"Dal mio punto di vista penso che..."*

Questi 4 passi getteranno delle solide basi sulle quali si potrà lavorare alla risoluzione – o per lo meno alla gestione- del conflitto.

7. Rendi la buona comunicazione una parte fondamentale della vita di coppia

Guarda ad ogni giorno come ad una straordinaria occasione per migliorare la tua [capacità di comunicare](#) con il tuo partner.

Per poter investire il tempo e lo sforzo necessari a diventare dei migliori comunicatori, è necessario che sviluppiamo la fede nella possibilità del nostro stesso sviluppo – e nello sviluppo della nostra coppia- .

Un agricoltore o un giardiniere seminano ed hanno cura delle piante nel loro giardino con la fede che un giorno raccoglieranno i frutti. I musicisti si esercitano ogni giorno con la fede che le loro capacità miglioreranno.

Nel migliore dei casi, genitori ed insegnanti credono tanto in noi che, basandoci sul loro incoraggiamento, noi possiamo esercitarci abbastanza da raggiungere i nostri obiettivi che ci permetteranno di credere in noi stessi.

Come tuoi insegnanti attraverso la pagina scritta, spero che le informazioni in questo libro ti aiuteranno a credere sempre più che non solo è possibile imparare a comunicare positivamente con il tuo partner, ma che è anche essenziale perché entrambi possiate sentirvi meglio con voi stessi e in rapporto alla storia che vi lega.

Tutti i consigli riportati in questo libro sono stati sperimentati prima nella nostra vita di coppia e ci hanno aiutato a rendere più intimo ed intenso il nostro rapporto. Sono inoltre stati usati con successo dai partecipanti ai nostri seminari sulla comunicazione nella coppia.

Siamo convinti che saranno utili anche a voi!

Giuseppe Falco
Liliana Jaramillo

Conclusione

Lech Walesa, capo del movimento Solidarnosc in Polonia diceva *"Cari amici, non possiamo raccogliere i fiori che non abbiamo seminato"*. Io aggiungerei che non possiamo neppure pretendere di seminare e di raccogliere il frutto del nostro lavoro il giorno seguente.

Una buona **comunicazione** con il partner non si stabilisce dall'oggi al domani. Prima di tutto, è necessario piantare i semi della buona comunicazione nel fertile suolo dell'amore; aggiungere poi la luce solare di nuove – e più efficaci – competenze comunicative e l'acqua rinfrescante di attitudini positive. Si richiede poi inevitabilmente del tempo per estirpare le erbacce delle vecchie abitudini e per far sì che la nostra pianta cresca.

E poi, a tempo debito, sia tu che il tuo partner, godrete del frutto della vostra nuova relazione.

Buon lavoro!

P.S. Spero che tu abbia trovato questo libro davvero interessante ed utile.

Ricorda: la tua opinione è fondamentale! Comunicaci i tuoi commenti su questo libro scrivendo a info@comunicazionepositiva.it

Giuseppe Falco

<http://www.ComunicazionePositiva.it>

P.S. Se questo libro ti è piaciuto, raccomandalo ai tuoi parenti, amici e colleghi, invitandoli ad iscriversi alla nostra newsletter **"Comunicazione Positiva"**.

