

Il contratto delle Conversazioni Salutari

JIM CRESS, MA, LCMHC, LPC, CSAT | www.jimcress.com

LYSA TERKEURST, Presidente del Ministero Proverbi 31 | www.proverbs31.org |
www.lysaterkeurst.com

Questa è la struttura di un contratto che ti aiuterà a sviluppare una conversazione salutare. Può essere applicato alle relazioni sentimentali, al matrimonio, alle amicizie, ecc. Questo contratto è reciproco e va concordato da entrambi i partner. Durante il corteggiamento o nel matrimonio, scrivete su un foglio il vostro contratto e firmatelo. Qual è il suo scopo? Le nostre parole incorniciano la nostra realtà. I termini che usiamo rivelano la nostra salute emotiva, lo stato delle nostre relazioni e ci dicono se continueremo a rimanere insieme con il passare del tempo.

Ponendo attenzione a come usiamo le nostre parole, le differenze relazionali potranno essere viste come opportunità di crescita, che ci uniscono invece di separarci.

Colossesi 4:6 *"Il vostro parlare sia sempre con grazia, condito con sale, per sapere come dovete rispondere a tutti"*. Lo stesso verso viene parafrasato in questo messaggio: *"Sii cordiale quando parli. L'obiettivo della conversazione è tirar fuori il meglio degli altri, non scoraggiarli, tagliandoli fuori"*.

Che bell'obiettivo per dare inizio ad una sana conversazione.

1. Parametri temporali per avere conversazioni produttive

Entrambi ci mettiamo d'accordo di non avviare nessuna conversazione complicata, né PRIMA né DOPO, un certo momento della giornata. Se si verifica un conflitto al di fuori del tempo concordato, valuteremo entrambi se si tratta di un'emergenza e se si può fare un'eccezione. In caso contrario, metteremo per iscritto il problema e fisseremo un orario in cui potremmo parlarne.

Ricordati, le ricerche dimostrano che le principali cause di litigi fra coppie, sono in realtà dettate da motivazioni futili. Prima di iniziare una conversazione difficile, poniti alcune domande che ti aiuteranno a guardarti dentro, del tipo:

- Cosa mi turba veramente?
- Cosa provo realmente?
- Ci sono altri fattori che influenzano i miei sentimenti?
- È una seccatura che può essere trascurata qualche volta o uno schema continuo che va seguito?

Proverbi 12:16 *"Lo stolto manifesta subito la sua collera, l'accorto dissimula l'offesa"*.

2. Posti e luoghi non adatti a conversazioni complesse

Cercate di evitare conversazioni difficili in camera da letto. **Quest'ultima serve per dormire, è il luogo sereno e sicuro in cui la coppia sta in intimità.** Trovate un luogo (o createne uno), all'interno della vostra casa, in cui poter affrontare tranquillamente delle conversazioni difficili.

3. Sii chiaro nel riferire all'altra persona l'argomento di cui desideri parlare durante la conversazione

"Voglio parlare con te riguardo a _____. Adesso è un buon momento? Se non lo è, quando potrebbe esserlo? Ti piacerebbe parlare con me riguardo _____?"

Ricorda, l'uso della parola "aspettativa" a volte può mettere l'altro sulla difensiva. Spesso, le aspettative non soddisfatte si trasformano in malumori e delusioni. Prova invece ad usare le parole "bramare" o "desiderare" ("Voglio, bramo o desidero _____ con te").

Efesini 4:29 *“Nessuna parola cattiva esca più dalla vostra bocca; ma piuttosto, parole buone che possano servire per la necessaria edificazione, giovando a quelli che ascoltano”.*

4. Fissa un limite di tempo per la conversazione

"Vorrei parlarti di _____. Ti chiedo di poter parlare con me per ___ minuti”
(imposta la sveglia cinque minuti prima che il tempo concordato scada, avvertendo l'altro che gli rimangono ancora pochi minuti. Se necessario prolunga il tempo della conversazione).

Proverbi 15:1 *“Una risposta gentile calma la collera, una parola pungente eccita l'ira”.*

Giacomo 4:1 *“Da che cosa derivano le guerre e le liti che sono in mezzo a voi? Non vengono forse dalle vostre passioni che combattono nelle vostre membra?”.*

5. Sii chiaro con te stesso e con l'altra persona durante la conversazione, stabilendo dei limiti

Ad esempio, potresti modificare il tono e il volume della voce, le parole usate, il linguaggio, evitare di offendere l'altro, di essere sarcastico, di avere una rigida mimica del corpo, di muovere troppo le mani, di ruotare gli occhi all'insù, di sospirare, ecc. Nell'applicare tutte queste linee guida si stabiliscono dei veri limiti.

Ricorda: i limiti posti non devono essere meccanismi di controllo dell'altra persona; piuttosto vi devono tenere uniti.

Ecco come si può svolgere la situazione:

"Voglio farti sapere che sto facendo del mio meglio per ascoltare attentamente le cose che hai da dire, cercando di essere il più possibile coinvolto in questa conversazione, per il bene di entrambi".

“Per me questo va bene. Questo invece NON mi va bene. ”

Proverbi 25:28 (NIV) *“L'uomo che non ha autocontrollo, è una città smantellata, priva di mura”.*

6. Evita di usare i cosiddetti killer della conversazione, noti anche come I Quattro Cavalieri. (Gottman / Lisitsa 2013)¹

1. Criticare - Rimani concentrato sul problema, invece di criticare l'altra persona. Spesso è costruttivo iniziare la conversazione dicendo delle cose positive che hai notato nel partner, invece di arrivare subito al dunque, sottolineando ciò che vuoi o desideri cambiare.

2. Stare sulla difensiva - Invece di ascoltare e cercare di capire il partner mentre esprime le sue preoccupazioni, cerchi di incolparlo/a sottraendoti alle tue responsabilità. Il partner che ha esposto

¹ Lisitsa, Ellie [per The Gottman Institute]. (23 Aprile 2013). The Four Horsemen: Criticism, Contempt, Defensiveness, and Stonewalling. Estratto da <https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-recognizing-criticism-contempt-defensiveness-and-stonewalling/>

nella conversazione dei bisogni o desideri si sente inascoltato, non preso in considerazione, impossibilitato di comunicare con l'altro.

3. Disprezzare - Questo è il più pericoloso di tutti e quattro i killer della conversazione e di solito si alimenta di risentimenti covati dal tempo. Qualsiasi espressione di superiorità da parte della persona respinta, il disgusto o l'umiliazione nei confronti dell'altro, può essere pericolosamente distruttivo. Girare gli occhi, offendere, mancare di rispetto o usare un linguaggio inappropriato, dovrebbero essere messi sulla lista concordata delle cose da "non fare". Le espressioni d'affetto, gentilezza e ammirazione sono degli elementi che possono combattere il disprezzo.

4. Chiusura – Evitare l'altro o stare in silenzio, blocca il tuo partner. Se hai bisogno di una pausa per poter affrontare una conversazione, invece di sfogare la tua rabbia, comunica al partner di averne bisogno per calmarti e poi tornare a parlare insieme, in un altro momento. Vedi il punto 10 che segue per sapere di più a riguardo. Uno dei motivi per cui questo killer è potenzialmente distruttivo è che di solito peggiora i conflitti e porta alla rassegnazione, piuttosto che ad una risoluzione positiva (ecco perché è importante tornare insieme per trovare una soluzione produttiva che vada bene per entrambi).

Proverbi 19:11 *“Il senno rende l'uomo lento all'ira, ed egli considera un suo onore passare sopra le offese”.*

7. Non armarti di nulla!

“Non sollevare problemi del passato o questioni delicate che rendono vulnerabile l'altro (con lo scopo di ferirlo o attaccarlo), durante la conversazione. Ecco perché il perdono è molto importante, mentre la sua mancanza è pericolosa. Quest'ultima viene spesso immagazzinata come amarezza, risentimento, rancore per il dolore non svelato e le ferite non guarite. Armarsi significa usare gli eventi del passato, per provare gli errori del presente.

“Beh, ti ricordi quella volta che hai mentito per uscire dal lavoro? Ecco tu sei proprio così. Prendi sempre la scorciatoia. Non ti assumi mai le tue responsabilità. Non posso mai contare su di te. Sei pigro, uguale a tuo fratello”.

Può accadere che uno dei due vada dal consulente e capisca delle cose di cui l'altro non si rende conto, proprio perché si rifiuta di partecipare. *“Se solo fossi venuto dal consulente con me, sapresti che i problemi che hai avuto con tuo padre ti hanno influenzato negativamente”.*

“Dì quello che devi dire ma non farlo in modo cattivo”.

Efesini 4:31-32 *“Via da voi ogni amarezza, ogni cruccio, ira, clamore e parola offensiva con ogni sorta di cattiveria! Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, perdonatevi a vicenda come anche Dio vi ha perdonati in Cristo”.*

8. Ascolta l'altra persona impegnandoti a capire e imparare, NON reagire o contrastarlo/a con i tuoi argomenti

Una buona domanda da porsi è: "Sto cercando di dimostrare di avere ragione o di migliorare questa relazione? Non posso fare entrambe le cose". (Lysa TerKeurst)

VENIRSI INCONTRO DURANTE UNA CONVERSAZIONE.

Sii come uno specchio: ripeti esattamente ciò che l'altra persona ti ha detto con gentilezza e precisione, dimostrando di aver ascoltato attentamente.

Dichiari: "Ti sento, ti credo e voglio capirti".

Ringrazi: "Grazie per aver aperto con me il tuo cuore".

Chiarisci: "Questo è ciò che ho capito che tu vorresti (da me o da qualcun altro). Ho capito bene?".

Assisti: "Di cosa hai bisogno? (come posso aiutarti io, o qualcun altro, in merito a questa conversazione?)". "Ti sarebbe utile se _____?". "Ti va bene se in questo momento ascolto semplicemente, oppure preferisci parlare insieme o ancora vuoi che parli solo io?".

Giacomo 1:19 *"Sappiate questo fratelli miei carissimi: che ogni uomo sia pronto ad ascoltare, lento a parlare, lento all'ira".*

9. Rispetta la storia della vita dell'altra persona (il trauma, l'abuso, l'abbandono, lo sconforto, la mancanza di una sana figura guida durante l'infanzia).

Spesso due persone giudicano e combattono l'uno con l'altro, essendo all'oscuro dei **Fatti** e dell'**IMPATTO** della storia dell'altro. Cerca di capire bene cosa lo provoca, lo fa sentire piccolo, sminuito o spento. Ricorda che il conflitto non deve ritorcerti contro... Può anche succedere ma in questo caso devi imparare a relazionarti meglio con il partner.

Considera questo detto: "se è **ISTERICO**, è **STORICO**"; ovvero se qualcosa scaturisce in noi una reazione eccessiva, è perché sollecita qualche avvenimento del passato, dal forte impatto nella nostra vita.

"Molte delle conversazioni degli adulti sono in realtà riunioni di famiglia senza che ce ne accorgiamo". In altre parole, le esperienze che abbiamo avuto con le nostre famiglie d'origine, influenzano così tanto le nostre conversazioni quotidiane, che non ce ne rendiamo nemmeno conto.

Galati 5:22-23 *"Ma il frutto dello Spirito è amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mansuetudine e autocontrollo. Contro queste cose non c'è una legge"*.

10. Fai attenzione al sistema limbico cerebrale, il cosiddetto cervello emotivo, in particolare all'innescò dell'amigdala. Essa è la zona in cui vengono elaborate le nostre emozioni e dove vengono memorizzati dolori e traumi del passato.

Se l'amigdala del cervello viene sollecitata, in genere ci vogliono 20 minuti per calmarla. Se una delle parti in una conversazione viene attivata, la persona colpita deve dire che ha bisogno di 20 o 30 minuti per poter riprendere la conversazione.

La persona che chiama il time-out, racconta brevemente quello che sente e comunica che dopo 20-30 minuti si può di nuovo conversare.

Durante questa pausa, può essere utile fare respiri profondi e bere un po' d'acqua. La ricerca dimostra che bere un bicchiere d'acqua può ridurre l'ansia. Si può anche fare una passeggiata fuori, ascoltare musica rilassante, pregare o leggere qualcosa che sia di ispirazione.

Dopo una pausa di 20-30 minuti entrambi riprendono la conversazione. Se uno di loro ha di nuovo un attacco d'ansia, chiede un altro stop. Questa volta il time-out dovrebbe prolungarsi anche di un'ora.

2 Pietro 1:5-7 *“Proprio per questo motivo, fai ogni sforzo per aggiungere alla tua fede la bontà; e alla bontà, la conoscenza; e alla conoscenza, l'autocontrollo; e all'autocontrollo, la perseveranza; e alla perseveranza, la pietà; e alla pietà, l'affetto reciproco; e all'affetto reciproco, l'amore”.*

11. Ricorda, ci vogliono dalle tre alle cinque affermazioni per contrastare o opporsi alle critiche dell'altro

Pensa alle tue parole come depositi e prelievi in un conto bancario... Per ogni prelievo, è necessario che avvengano tre depositi, per evitare il fallimento della relazione.

Esprimete gratitudine l'uno con l'altro, ogni giorno.

Ricorda, inizia sempre le tue conversazioni con empatia e comprensione, senza giudicare.

Proverbi 18:21 *“La lingua ha il potere della vita e della morte e chi l'ama ne mangerà i frutti”.*

**"CERCA TU PER PRIMO DI COMPRENDERE L'ALTRA PERSONA,
PRIMA CHE L'ALTRO COMPRENDA TE"**