



# LA GUIDA **RAPIDA** PER LA COPPIA

*Trasforma il conflitto in  
connessione*



*Migliora il dialogo  
Ripristina la fiducia  
Risolvi i conflitti*



# Introduzione

## A chi è rivolta questa guida?

Alle coppie che stanno vivendo un periodo difficile e che sentono la necessità di ritrovare equilibrio e serenità.

## Cosa propone?

Questa guida offre dieci strategie fondamentali per aiutare la coppia a gestire le difficoltà di comunicazione, i conflitti ricorrenti, perdita di fiducia reciproca, la difficoltà nell'affrontare le sfide quotidiane, la mancanza di intimità. Queste strategie sono state sviluppate sulla base della mia formazione e si rivelano determinanti per promuovere un rapporto salutare e armonioso. Sono convinta che questa guida possa apportare significativi benefici nella tua relazione se riuscirai a mettere in pratica queste 10 pills.

La necessità di creare questa guida nasce dalla consapevolezza dell'importanza che la coppia, dopo aver passato il primo momento meraviglioso della conoscenza, della scoperta, si trova a gestire le responsabilità quotidiane di casa, lavoro e abbia la necessità di ricordare chi si è individualmente e cosa si desidera. Benché ciò non costituisca l'argomento centrale di questa guida, mi concentro sull'affrontare la gestione dei conflitti all'interno della relazione, la comunicazione e il ripristino della fiducia.

## Come ?

Attraverso consigli di comunicazione, domande, esercizi, che puoi leggere in questo ebook che messi in pratica saranno efficaci fin da subito.

## Iniziamo.

Cosa ti ha spinto a scaricare questa guida?

Ti pongo queste tre domande e scrivi immediatamente la risposta da qualche parte, puoi anche utilizzare l'app note del tuo cellulare.

Come ti senti?

Cosa faresti per te ora?

Cosa vorresti per te ora?



# Prima di cominciare...

## Chi sono.

*La persona è al centro del mio interesse.*

Life e family coach, educatrice teatrale e attualmente impegnata in un master di mediazione familiare e scolastica presso la Camera Nazionale di Mediazione e Arbitrato, accreditato dal Ministero della Giustizia. Formazione specifica in pedagogia teatrale ed educazione alla teatralità presso Centro di Arti e Mestieri di Melegnano e Cta di Milano e l'Accademia Europea Formatori Teatrali di Roma e certificata coach in ambito life, parent e teen presso Ywc Academy di Milano, accreditata con l'Associazione Italiana Coach- ( A.I.C.). Ho una laurea in campo medico sanitario e un diploma di make up artist per passione.

Credo nella formazione continua, per cui mi nutro di corsi specifici in educazione emozionale, neuroeducazione, ludopedagogia.

Con grande amore per la libertà e per la bellezza ho fondato TheGoodArt, per promuovere l'educazione emotiva per la persona e per l'individuo attraverso percorsi di coaching personalizzati per coppie, genitori, guide e risorse per autoeducazione.

Credo molto nel valore della condivisione e dell'aiuto reciproco.

Credo nelle parole e nei gesti delicati, quelli capaci di insegnare attraverso la bellezza dell'arte.

Credo nella natura umana e come dice Charles Bukowski :

*"La gente è il più grande spettacolo del mondo. E non si paga il biglietto."*

*Credo nella famiglia e nel suo ruolo di stabilità emotiva.*

Credo che le relazioni siano molto complesse, per tale ragione non credo nel bianco e nero, ma nelle meravigliose graduazioni di sfumature.





# Ti racconto una storia.

In un meraviglioso giardino di vita e bellezza, si intreccia un amore unico tra una farfalla e un fiore. Sono creature di mondi diversi, ma il destino ha tessuto il loro incontro come un magico filo dorato.

Quando i loro occhi si incrociarono per la prima volta, l'amore sbocciò come un petalo delicato nel cuore di entrambi. La farfalla, con le sue ali iridescenti, danzava leggera nell'aria, mentre il fiore si ergeva maestoso nel sole, mostrando i suoi petali vibranti di colori. Insieme, erano una sinfonia di bellezza e grazia.

Le farfalle volteggiavano attorno al fiore, come piccoli baci di aria, e le loro danze erano un linguaggio senza parole. Il fiore si apriva, svelando il suo calice profumato, mentre la farfalla si posava delicatamente, succhiando il nettare dell'amore. Era un connubio magico, una simbiosi di vita e passione.

Ma anche in un giardino paradisiaco, gli ostacoli possono sorgere come tempeste impreviste. Le stagioni cambiano e il fiore, talvolta, può appassire, lasciando solo il ricordo di petali appassiti. La farfalla, con il suo battito di ali frenetico, sente il peso della lontananza. Eppure, il loro amore non si spegne.

La farfalla si nutre di coraggio e perseveranza, cercando altri fiori che possano sostituire la dolcezza perduta. Ma nel suo cuore, il fiore originale rimane la sua vera casa. E così, dopo molte avventure, torna al suo amore, al profumo unico che solo il fiore sa emanare.

Il fiore, intanto, si prepara ad accogliere la farfalla come un amante paziente. Spreme ogni goccia di rugiada, rinnovando i suoi petali, per attirare l'attenzione del suo amore sfuggente. E quando finalmente la farfalla ritorna, le loro anime si riuniscono come l'abbraccio del sole e del vento.

Perché il legame tra questi due esseri così diversi, è un amore eterno. È un'interconnessione di bellezza e vita, in cui la farfalla trova rifugio e nutrimento, e il fiore si sente completo. È un ciclo senza fine di trasformazioni e rinascita, dove ogni incontro è un nuovo inizio.

E così, nel giardino incantato, la farfalla e il fiore continuano la loro danza d'amore. La farfalla, con le sue ali delicate, solleva il fiore verso il cielo, mentre il fiore dona alla farfalla la sua essenza profonda. Insieme, consapevoli di essere ciò che sono. Consapevoli che il fiore appassisce e la farfalla deve continuare a nutrirsi.

Nel giardino dell'amore, la farfalla e il fiore si amano senza riserve. Attraverso le loro ali e petali, parlano una lingua segreta, sussurrando promesse di eternità. Perché l'amore tra una farfalla e un fiore è la più pura espressione della bellezza che nasce dalla diversità e dalla connessione.





# *Rifletti e analizza con me*

## *Cosa vuole comunicarci questa storia?*

- 1. L'amore va al di là delle apparenze: La farfalla e il fiore sono creature diverse, appartenenti a mondi distinti. Tuttavia, trovano un legame speciale che va oltre le differenze esterne. Ciò ci ricorda che l'amore autentico si basa sulla connessione profonda tra le anime, non solo sull'aspetto fisico o sulle convenzioni sociali.
- 2. La pazienza e la perseveranza nell'amore: Nonostante le sfide e le separazioni temporanee, la farfalla e il fiore rimangono fedeli al loro amore. Questo ci insegna l'importanza di essere pazienti e perseveranti nei momenti difficili delle relazioni, lavorando per superare gli ostacoli e rafforzare il legame.
- 3. La trasformazione e la rinascita: La farfalla e il fiore vivono cicli di trasformazione e rinascita. Attraverso le loro esperienze di perdita e ricerca, imparano a rinnovarsi e ad accogliere il cambiamento. Questo ci invita a essere aperti al processo di crescita personale e relazionale, consentendo a noi stessi e ai nostri partner di evolvere e trasformarsi nel corso del tempo.
- 4. L'importanza della casa e del ritorno: La farfalla, nonostante le avventure, sente la chiamata del suo vero amore, del suo luogo di appartenenza. Questo ci ricorda che, nonostante le tentazioni o le distrazioni esterne, è importante ritornare alle radici del nostro amore, al calore e alla sicurezza del nostro rapporto stabile.
- 5. La bellezza della diversità: La farfalla e il fiore rappresentano la bellezza della diversità e della complementarietà. Insieme, creano un quadro affascinante e armonioso, dimostrando che le differenze possono arricchire la nostra vita e le nostre relazioni. Ci invita a celebrare e ad accogliere la varietà delle persone che incontriamo nel nostro percorso, imparando da loro e coltivando legami che vanno oltre le barriere convenzionali.

Ci ricordano che l'amore vero e profondo può superare le sfide, trasformarci e donarci una gioia duratura. Sottolinea l'importanza di coltivare connessioni autentiche, accogliere il cambiamento e abbracciare la bellezza delle differenze nelle nostre relazioni.





In effetti, capisco che la storia tra la farfalla e il fiore può sembrare una rappresentazione idealizzata dell'amore, mentre la realtà delle relazioni umane è spesso molto più complessa. Quando ci troviamo in situazioni in cui ci sono continue discussioni e conflitti con il nostro partner, diventa difficile vedere che il nostro partner è pronto ad amarci e supportarci come un fiore che si nutre del suo amore.

Nel contesto delle relazioni umane, quando affrontiamo momenti di tensione e difficoltà, può essere complicato far finta che tutto vada bene mentre siamo tentati di cercare sostegno altrove. È normale che le persone abbiano bisogni emotivi e relazionali che devono essere soddisfatti, e talvolta potrebbe sembrare che il nostro partner non riesca a rispondere adeguatamente a tali bisogni.

In questi momenti, è importante aprire un dialogo sincero e onesto con il partner. Comunicare i nostri sentimenti, le nostre aspettative e le nostre necessità può contribuire a creare una maggiore comprensione reciproca. Dobbiamo essere disposti a esplorare insieme le cause dei conflitti e cercare soluzioni che soddisfino entrambi.

Tuttavia, è anche importante tenere presente che le relazioni richiedono impegno e sforzo da entrambe le parti. Non possiamo aspettarci che il nostro partner ci nutra completamente con il suo amore se non siamo disposti a fare altrettanto. Dobbiamo essere consapevoli dei nostri atteggiamenti e comportamenti all'interno della relazione e lavorare per coltivare un ambiente di rispetto, fiducia e sostegno reciproco.

Sebbene la realtà delle relazioni possa essere complicata e impegnativa, è possibile superare le sfide se entrambe le parti sono disposte a mettere il cuore e l'impegno necessari. Non dobbiamo dimenticare che l'amore richiede tempo, comprensione e lavoro costante, proprio come un fiore che richiede cure e attenzioni per fiorire.

Quindi le domande che ti pongo ora sono queste:

- Come ti senti quando accade un litigio?
- Come fai di solito a gestire queste situazioni?



# 1 pill

## OSSERVATI

Quando ti trovi di fronte ad un litigio è importante fare una pausa prima di reagire e riflettere su come ti senti. Ti consiglio di fermarti e di prenderti un momento per considerare le tue emozioni.

Una strategia utile può essere quella di tenere un diario delle tue emozioni, in cui annoti esattamente ciò che ti ha fatto provare quell'emozione. Osserva il comportamento del partner, il tono di voce che usa, le parole che sta pronunciando. Registrare questi dettagli può aiutarti a identificare modelli e a capire meglio come reagisci a determinati comportamenti.

Inoltre, cerca di ricordare se nella tua infanzia hai vissuto episodi simili. Riflettere sulle tue esperienze passate può offrirti una prospettiva più ampia e aiutarti a comprendere meglio le tue reazioni attuali.

Questo processo di auto-riflessione può essere utile per guadagnare consapevolezza delle tue emozioni, dei tuoi trigger emotivi e delle tue reazioni. Una volta che hai compreso meglio te stesso e le tue emozioni, sarai in una posizione migliore per affrontare e gestire i comportamenti di conflittualità in modo più calmo e costruttivo.

IL RESPIRO è FONDAMENTALE PER  
AIUTARTI A CALMARTI

perchè?

Il respiro aiuta a regolare il sistema nervoso autonomo e dall'attivazione del sistema simpatico che produce cortisolo (ormone dello stress) il respiro aiuta ad attivare il sistema parasimpatico che attraverso risposte biochimiche e fisiologiche ristabilisce equilibrio.

# 2<sup>pill</sup> ACCOGLI

## L'emozione del tuo partner perchè?

Anche se ti è stato insegnato che mostrare rabbia non è appropriato, la verità è che frasi come "Non ti arrabbiare" possono causare più danni di una sana discussione.

Perché non dovresti arrabbiarti se quella cosa ti ha ferito?  
Se pensi di aver subito un'ingiustizia?

Questo tipo di commenti sminuirebbero il tuo sentire, la tua emozione.

Chiediti:

- di cosa ha bisogno? Di cosa ho bisogno io?
- Cosa sta cercando di comunicarmi veramente?

Ricordati è normale arrabbiarsi, per cui non trattenere la rabbia, ma non lasciarti travolgere e governare da essa. La svolta sa



# 3 pill NON COMINCIARE NESSUNA CONVERSAZIONE se tu o il tuo partner siete nel culmine dell'emozione perchè?

Un approccio utile in questi casi è la Comunicazione Non Violenta (CNV).

Prima di iniziare qualsiasi conversazione, è importante "far calmare le acque". È molto più facile lasciarsi coinvolgere in un vortice emotivo, in una tempesta emotiva, ma è altrettanto importante comprendere che in quel momento l'ascolto vero può risultare difficile dall'altra parte.

Durante il periodo refrattario ovvero, quando le emozioni sono forti, è difficile gestirle. Ciò significa che in quel momento non c'è un vero ascolto, ma un continuo impuntarsi, quindi non ci sarà un vero dialogo.

*che è l'esatto contrario di quello che vuoi tu*

Puoi dunque considerare di aspettare il momento opportuno per affrontare la discussione. Quando le emozioni sono più tranquille, potrai avere una conversazione più costruttiva. Ricorda che è importante che entrambe le parti siano disponibili ad ascoltare e comprendere, quindi cerca di creare spazi di dialogo rispettosi in cui tutti possano esprimere le proprie emozioni e pensieri.

La Comunicazione Non Violenta e assertiva può essere uno strumento prezioso per promuovere la comprensione reciproca e costruire una comunicazione efficace all'interno della famiglia, nella vostra relazione.



# 4 pill può sembrare strano che ci si arrabbi con le persone che più amiamo, perchè?

ma in realtà sono quelle che possono deluderci, dunque ferirci di più . ( ti ricordo che la delusione potrebbe essere una causa, che provoca la rabbia).

Come possiamo riconoscerla negli altri e in noi stessi?

Le modalità espressive della rabbia possono essere riconosciute attraverso diverse caratteristiche comuni. Le urla, le minacce e il ricatto sono comportamenti spesso associati .. Potresti averli sperimentati nella tua infanzia con i tuoi genitori e potresti attualmente ricorrere a essi nelle tue modalità comunicative con il tuo partner.

Allo stesso modo, l'innalzare un muro emotivo è un'altra manifestazione.

È possibile che tu abbia cercato il dialogo e abbia avuto l'impressione che la tua voce non venisse ascoltata. In risposta, potresti aver provato rabbia, anche se l'ascolto potrebbe essere presente, ma sopraffuso da un'altra emozione.

Le espressioni facciali possono fornirci ulteriori indicazioni.

Sopracciglia aggrottate, sguardo intenso e labbra serrate sono segni comuni di questa emozione. Inoltre, le sensazioni fisiche che si possono provare nel confronto con una persona arrabbiata includono pressione, tensione e calore.

Ti sembrano famigliari?

Il battito cardiaco accelera, la tensione si accumula nella zona della bocca e della mascella.

Riconoscere questa emozione sia negli altri che in noi stessi, può essere il primo passo per affrontarla in modo sano ed efficace. Ciò può includere l'apprendimento di strategie di gestione, come la comunicazione assertiva, la consapevolezza delle emozioni e il rilassamento.

Ha già provato qualche tecnica? Cosa sta funzionando?



# 5 pill

## Come rispondere al/la partner quando è arrabbiate?

La cosa migliore da fare in presenza della rabbia è NON parlare direttamente della sua rabbia in quel momento. Piuttosto, è importante accoglierla, come abbiamo detto scritto precedentemente. Ma cosa significa esattamente "accogliere la rabbia"? Significa dare spazio alla persona arrabbiata, avviando una conversazione sul suo stato emotivo, ma in modo che la comunicazione sia orientata a ridurre l'intensità emozionale. L'obiettivo è far sì che il/la tuø riduca il livello di intensità emotiva in modo da poter avere un dialogo costruttivo. Questo significa che se siamo arrabbiati, alzare la voce o essere collerici, non saremo mai in grado di entrare in una dimensione di ascolto reciproco.

Un esempio di come avviare questa conversazione potrebbe essere:

"So che quello che ti ho detto è stata una brutta notizia per te, e capisco che potresti sentirti deluso. Ho avuto l'impressione che tu ne sia rimasto male, e mi chiedevo se sarebbe utile parlarne." Oppure, "Magari ne parliamo, ma non adesso, magari più tardi."

Durante una discussione accesa, è facile dire cose di cui poi ci pentiamo. Pertanto, rimandare la discussione a un momento successivo rappresenta la soluzione migliore, poiché la rabbia genera altra rabbia. Tuttavia, è importante sottolineare che rimandare non significa evitare di parlarne del tutto.

Ciò che ho appena descritto può essere applicato in qualsiasi contesto, sia familiare che professionale e con qualsiasi persona. Le modalità comunicative possono cambiare, ma l'importante è adottare un approccio che permetta una comunicazione costruttiva e rispettosa.



# 6 pill Utilizza la tecnica di perchè? Richard Lazarus

Noto teorico delle emozioni, che consiste nell'integrare la gestione delle emozioni con il concetto di soglia di attivazione emotiva. Secondo Lazarus, non solo possiamo imparare a gestire la rabbia, ma abbiamo anche la possibilità di disinnescarla. Sebbene ciò possa risultare difficile, è sicuramente un obiettivo raggiungibile, soprattutto se siamo dotati di empatia.

Perché dico questo? Come ha affermato il Dalai Lama, per riuscire a governare la rabbia, potremmo concentrare il nostro pensiero sul motivo per cui una persona ha agito in un determinato modo e cercare di capire cosa potrebbe averla fatta arrabbiare. Ciò non significa che non esprimiamo il nostro stato emotivo, ma in questo caso indirizziamo la rabbia verso l'azione e non verso la persona stessa. Questo è un punto fondamentale da tenere presente. Se riusciamo ad adottare questo approccio, potremmo dire che scompare il desiderio di ferire l'altra persona sostituendolo con il desiderio di aiutarlo a non agire in quel modo.

Per fare ciò, dobbiamo porci delle domande.

Prendi un foglietto e una penna e scrivi:



*Durante il litigio... Cosa ti ha toccato di più?*

*Come hai percepito il conflitto?*

*Che tono di voce hai usato? Prova a descrivere il tuo tono di voce se non riesci a farlo.*

*Quali parole hai usato? Hai usato linguaggio offensivo?*

*Cosa ti aspettavi? Cosa volevi? (Lavoriamo sulle aspettative)*

*A cosa pensavi in quel momento?*

*(Avevi desideri di ferire l'altra persona?)*

*Fuggire da casa?)*

Sei sul palco, hai una sedia, ti siedi e...

**RACCONTA LO STESSO EPISODIO SOLO DAL PUNTO DI VISTA DEL TUO PARTNER.**

Immagina di essere sul palcoscenico e di interpretare il ruolo del tuo compagno/a...

Rispondi a queste domande:

- Cosa ha toccato di più nell'episodio?
- Cosa vorrebbe davvero tuo partner?
- Di cosa avrebbe bisogno?
- Cosa si aspettava il tuo partner?



# 7 pill e se gli piacesse litigare?

Nella vita, può capitare di trovarsi di fronte a persone che sembrano amare i conflitti. Potrebbe essere proprio il nostro partner, un familiare o un amico stretto. Ognuno di noi ha un temperamento innato che, nel corso del tempo, si sviluppa in una personalità e un carattere unici. Esistono individui che, in determinati momenti, preferiscono non essere aiutati e trovano piacere nel confronto acceso per sfogare la propria tensione emotiva. In situazioni come queste, è importante considerare che la tecnica che descritta precedentemente può essere di aiuto principalmente a chi "subisce" la rabbia, anziché all'altra persona coinvolta.

In questo caso quindi come puoi fare?

Sulla scia della tecnica di Lazarus pone attenzione al tuo comportamento e atteggiamento . Sul tuo tono di voce e sulle tue azioni e cosa più importante su ciò che provi.

**Quando succede annota sul quaderno dell'emozioni il tuo atteggiamento.**



# 8 pill resisti alla tentazione di saltare alla conclusioni perchè?

Un prezioso consiglio per gestire al meglio le situazioni conflittuali è resistere alla tentazione di saltare alle conclusioni e sforzarsi di considerare altre ragioni alternative a quelle che potremmo sospettare immediatamente. Quando ci troviamo di fronte a un partner o a una persona che sembra apprezzare i conflitti, è fondamentale evitare di assumere immediatamente che il loro intento sia quello di creare tensione o di volerci ferire.

Spesso, le situazioni conflittuali nascono da una serie complessa di fattori, tra cui malintesi, mancanza di comunicazione efficace o semplicemente da una diversa prospettiva. Prendersi il tempo per considerare alternative spiega potenziali motivazioni o punti di vista diversi può aiutare a evitare di scivolare nella negatività e nel ciclo del conflitto.

Quando sorgono situazioni di conflitto, è utile cercare di adottare un approccio empatico e di ascolto attivo. Ciò significa mettere da parte le nostre preconcetti e cercare di comprendere le intenzioni e le motivazioni dell'altra persona. Potremmo scoprire che dietro la sua propensione al conflitto si nasconde una necessità di esprimere le proprie opinioni o di affrontare un problema in modo diretto.

Inoltre, è importante tenere presente che il conflitto può essere una forma di espressione emotiva per alcune persone. Potrebbero sentirsi più a loro agio confrontandosi direttamente piuttosto che trattenere le emozioni all'interno. Capire questo aspetto può aiutare a non prendere le discussioni conflittuali in modo personale, ma piuttosto come un mezzo per affrontare le questioni che emergono all'interno della relazione.

Infine, è essenziale cercare soluzioni costruttive insieme all'altra persona coinvolta. Trovare un terreno comune e lavorare insieme per risolvere i problemi può rafforzare la fiducia e migliorare la comunicazione. Mantenere un atteggiamento aperto e disposto a considerare alternative alle prime supposizioni può portare a una maggiore comprensione reciproca e a una riduzione del conflitto.



# 9 pill cerca di capire cosa si nasconde dietro quella risposta perchè?

Come puoi farlo? Attraverso critiche costruttive e una comunicazione efficace e non violenta.

Potete adottare la tecnica di comunicazione sviluppata da Thomas Gordon, conosciuta come metodo IO. Questo metodo si basa sulla comunicazione in cui si esprime inizialmente il proprio stato d'animo e poi si comunica il proprio bisogno.

Come funziona concretamente? Innanzitutto, si comunica al partner come ci si sente, esprimendo le proprie emozioni in modo chiaro e onesto. Ad esempio, si potrebbe dire:

"Mi sento triste / arrabbiata quando inizi ad alzare la voce".

Successivamente, si comunica il bisogno o la necessità legata a quella situazione. Ad esempio, si potrebbe continuare dicendo:

"Ho bisogno che tu capisca che ho bisogno di tranquillità per parlare".

Utilizzando questa tecnica, si offre una comprensione chiara delle conseguenze del suo comportamento e delle tue aspettative. Questo metodo favorisce una comunicazione rispettosa e costruttiva.

Ricordate che l'obiettivo è promuovere una comunicazione sana e una in cui vengano sviluppate abilità di ascolto, empatia e rispetto reciproco.

# 10<sup>pill</sup>

## CERCA DI CAPIRE

## COSA E' IMPORTANTE

## PER LUI/LEI perchè?

Spesso, il livello di tolleranza in una determinata giornata può essere influenzato da conflitti precedenti, come discussioni sul lavoro o con altre persone, ad esempio con un amico o un'amica. È plausibile che in queste situazioni si sia più inclini a perdere facilmente la pazienza.

Quando ciò accade, è importante ricordare una cosa fondamentale: il tuo partner, oltre a non volerti provocare intenzionalmente, può reagire in modo istintivo a causa di automatismi. Gestire le emozioni può essere molto difficile per entrambi, poiché se si è vissuto in un contesto familiare nella propria infanzia dove era lecito alzare la voce e rispondere in maniera impulsiva è facile che automaticamente si torna a ricreare quel tipo di ambiente. Pertanto, spetta a entrambi il compito di aiutarsi reciprocamente a gestire le emozioni.

Come coppia, siete responsabili di fornire un ambiente sicuro e di supporto in cui entrambi possiate imparare a gestire le emozioni in modo adeguato. Potete farlo attraverso la comunicazione aperta e rispettosa, l'ascolto attivo e l'offerta di strategie adeguate per l'autoregolazione emotiva. Questo include imparare a riconoscere e comprendere le emozioni, esplorare alternative costruttive per esprimere la rabbia o la frustrazione e incoraggiare il dialogo per risolvere i conflitti in modo pacifico.

Ricordate che il vostro ruolo come coppia è di aiutarvi reciprocamente a sviluppare abilità relazionali ed emotive, fornendo un sostegno amorevole e guidandovi lungo il percorso della crescita emotiva e comportamentale. Insieme, potete creare una connessione più profonda e un legame solido affrontando i conflitti con empatia, rispetto reciproco e collaborazione.

Prima di tutto, è fondamentale trovare la calma interiore per poter instaurare una relazione di ascolto autentico seguendo il metodo IO di Gordon. Questo approccio ci consente di stabilire una comunicazione efficace basata sull'ascolto empatico, ponendoci le seguenti domande: "Cosa vuoi realmente comunicarmi?" e "Qual è il tuo bisogno?".

La pratica dell'empatia, che è la straordinaria capacità di comprendere e condividere le emozioni di, chi abbiamo vicino, ci permette di creare un legame profondo e di aprire un canale di comunicazione sincero e rispettoso. Essa implica un ascolto attivo e la capacità di metterci nei panni delle persone che amiamo, cercando di comprendere le loro prospettive e emozioni. Questa capacità di comprendere le esperienze è cruciale per instaurare una relazione di fiducia.

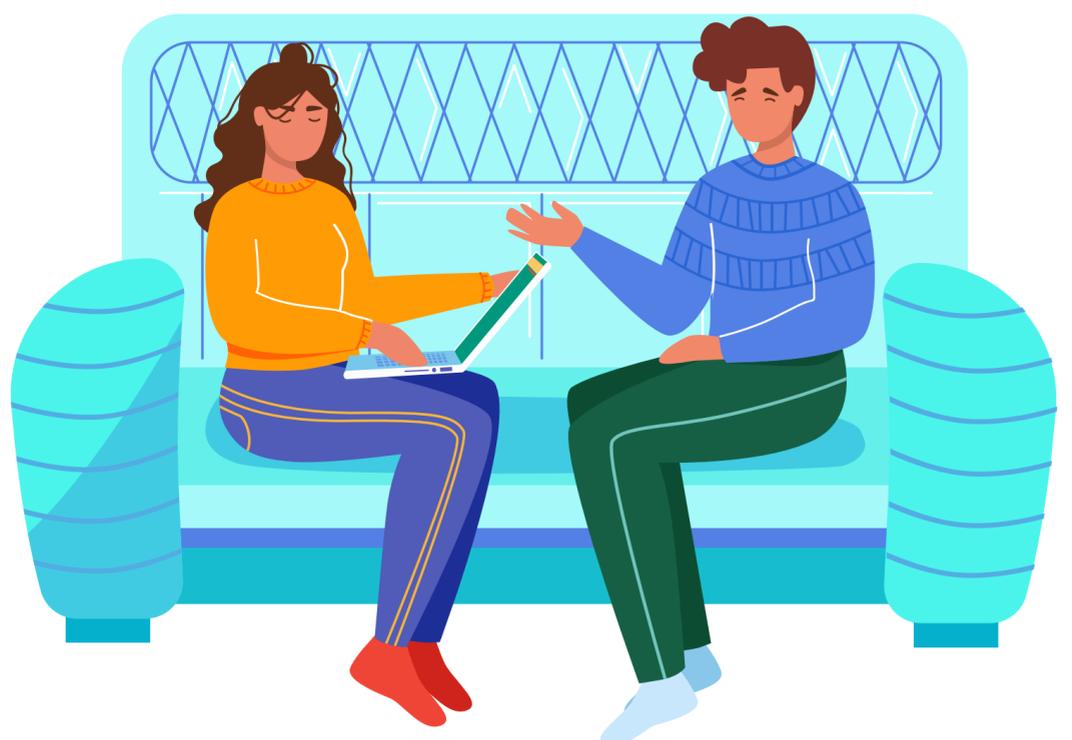
Pertanto, mettendo in pratica l'empatia, creiamo un ambiente in cui il partner si senta innanzitutto compreso/a, sostenuta/o e accettato/a, contribuendo così al suo benessere emotivo e al rafforzamento del legame.

## **Come fare se il/la partner non riesce proprio ad entrare in connessione?**

Non è semplice, ma come ho detto prima, dare l'esempio è il miglior modo. Per ridurre i conflitti si possono adottare questi consigli cambiando il tuo modo di comunicare.

La comunicazione vincente è la comunicazione:

- non violenta,
- assertiva
- efficace





## IN DEFINITIVA

Questa guida è stata creata con l'intento di fornire un riepilogo essenziale su come gestire i conflitti all'interno della famiglia.

I consigli offerti possono sembrare semplici, ma in realtà richiedono tempo e impegno poiché siamo spesso inclini a reazioni automatiche che possono influenzare negativamente le dinamiche familiari.

Con The Good Art, mi impegno ad aiutarti nella gestione dei conflitti attraverso guide e percorsi personalizzati, poiché comprendiamo che ogni persona è unica, ogni coppia e ogni relazione, con le sue fragilità e i suoi punti di forza. La mia missione è promuovere l'educazione emotiva, aiutando le coppie a conoscere e gestire le emozioni per favorire il benessere e ridurre eventuali disagi. Inoltre, l'autoeducazione è un aspetto centrale in cui le persone possono imparare in autonomia. La ragione per cui ho creato questa guida è proprio questo. Un aspetto cruciale che non viene menzionato è la leggerezza e il divertimento. Attività di coppia quotidiane che vi creano benessere sono fondamentali.

La base per imparare risiede proprio nel piacere del processo, come confermano le neuroscienze. Sono certa che farete un lavoro meraviglioso nel perseguire un ambiente familiare armonioso e sano.

Sono qui per fornirti supporto e risorse che ti aiuteranno lungo il percorso genitoriale.

**GODITI LA TUA FAMIGLIA**  
*LITIGA OGNI TANTO*  
**GIOCA SPESSO**



## Hai bisogno di un aiuto personalizzato?



**Comprendo la necessità di avere a fianco un professionista che aiuti a fare la cosa giusta o che ci dia un supporto nei vostri momenti di crisi.**

**Durante i percorsi con me non vi lascio mai soli. Avete il mio costante supporto **WhatsApp** perchè so cosa significa sentirsi sopraffatti.**

**Contattami se sentite la necessità di intraprendere un percorso per :**

- **risoluzione dei conflitti di coppia**
- **comunicazione efficace**
- **ripristino fiducia**
- **obiettivi di coppia**
- **gestione emozionale - sensi di colpa, ansia, rabbia**

**codice: coppia022**

**Utilizzando questo codice puoi avere 53€ di sconto per tutte le sessioni del percorso.**

Le Informazioni contenute in questa guida non intendono sostituire o sostituirsi a qualsiasi forma medica o professionale e non intendono sostituire la necessità di una consulenza o di servizi medici professionali come alcuni situazioni possono richiedere. IL contenuto e le informazioni contenute in questa guida sono stati forniti a scopo educativo e di intrattenimento.

Le informazioni sono stati raccolti da fonti ritenuti affidabili. Tuttavia l'autore non può garantire l'accuratezza e la validità e non può essere ritenuto responsabile per eventuali errori e/ o omissioni. Laddove necessario in caso si riconoscano dei problemi trattati in questa guida è necessario consultare un professionista prima di utilizzare uno qualsiasi dei rimedi, delle tecniche e delle informazioni suggerite.

Utilizzando i contenuti e le informazioni contenute, l'utente accetta di tenere indenne l'autore da e contro qualsiasi danno, costo e spesa, incluse eventuali spese legali derivanti dall'applicazione di qualsiasi informazione. Questa clausola di esclusione di responsabilità si applica a qualsiasi perdita, danno e lesione causata dall'uso diretto o indiretto, di qualsiasi consiglio o informazioni presentata, sia per violazione del contratto, illecito civile, negligenza, lesione personale, intento criminale o per qualsiasi altra causa.

L'utente accetta tutti i rischi derivanti dall'utilizzo delle informazioni presentate all'interno di questa guida ed è consapevole di doversi rivolgere prima ad un professionista per avere informazioni ben mirate a risolvere il suo particolare problema.