

BOZZA LETTERA COMUNICAZIONE EFFICACE

- Si comincia parlando di voi in positivo: senza smancerie ma tirando fuori quello che avete costruito insieme...– IN QUESTO MODO NON LO IRRIGIDISCI SUBITO.
- Poi gli scrivi il motivo della lettera: IMPORANTE NON DARE LA COLPA MA TIRANDO FUORI IL PROBLEMA E IL TUO DOLORE.
- Spieghi cosa c'è che non va. “Nello specifico la mia sensazione è che io e te non riusciamo più a parlare, a condividere momenti, a confrontarci...”. IN QUESTO MODO DELINEI MAGGIORMENTE IL PROBLEMA. Fino a qui non hai attribuito responsabilità a nessuno in particolare.
- Scrivi di quali possono essere le tue mancanze...” IN QUESTO MODO TI APRI E METTI SUL PIATTO LE TUE MANCANZE IN MODO TALE CHE LASCI MENO SPAZIO A LUI/LEI DI BUTTARTI ADDOSSO COLPE. TU TI PRENDI COMUNQUE LE TUE RESPONSABILITA’.
- Parli delle sue mancanze senza giudicare ma sottolineando quanto ti fanno soffrire e quanto ti allontanano da lui/lei. “IN QUESTO MODO GLI SPIEGHI QUALE SUO COMPORTAMENTO TI FA STARE MALE E PERCHE’
- Concludi dicendo “Io penso che la vita sia abbastanza faticosa di suo per caricarci noi due di ulteriore fatica. Io ci tengo...ma so che ci tieni anche tu! Io sono disposta/o a lavorare su di me e su quello che ti può dare fastidio (se me lo scrivi anzi sono felice di saperlo per poter migliorare) ma ho bisogno di sapere che anche tu sei disposto/a a farlo.” GLI DICI QUAL È LA TUA ESIGENZA.
- Concludi facendo leva sulle esigenze dei bambini “...Solo impegnandoci ognuno nel proprio pezzetto potremo farcela! Penso che per loro ma anche per noi abbia senso farlo! Cosa ne pensi?” IN QUESTO MODO LO/LA MOTIVI SEMPRE IN POSITIVO.
- Concludi dicendo che ti aspetti una risposta scritta o a voce...ti aspetti un segnale. Senza pressare.