

Istruzioni per il foglio a 4 campi

1. TRIGGER

Scrivi in 2-3 frasi nel campo **osservazione/percezione** ciò che qualcuno ha detto o ciò che è successo.

2. SENTIMENTI

Prova i tuoi **sentimenti**. Dove li percepisci?
Scrivi quali sentimenti emergono quando pensi alla situazione.

Altre reazioni possibili: → *“Goditi lo spettacolo dello sciacallo.”*
Cioè: Scrivi qui tutti i **pensieri** (ad es. giudizi, analisi, opinioni....ecc.) che ti passano per la testa.

3. BISOGNI

Connettiti con i **bisogni** che stanno dietro ai sentimenti e/o ai pensieri:
Che cosa vorresti vivere?

Suggerimenti:

- Un aiuto è di tradurre un giudizio che hai nell'opposto e di mettere un *“Ho bisogno....”* di fronte ad esso.

Esempio: *“Sei incosciente!”* → *“Ho bisogno di ... attenzione!”*

“E' un razzista!” → *“Ho bisogno di ... tolleranza!”*

Rimani in collegamento con i sentimenti e i bisogni fino a quando non senti un po' di sollievo.

A volte il dolore (tristezza/rabbia) stimola anche nuovi pensieri e qualche variante dello “spettacolo sciacallo”. Poi prova di nuovo a metterti in contatto con i sentimenti e i bisogni sottostanti.

L'intero processo non è necessariamente lineare, probabilmente salterai avanti e indietro tra i tre elementi: **osservazione, sentimenti/pensieri e bisogni**.

4. RICHIESTA ovvero: Le possibili strategie per soddisfare i tuoi bisogni

Ora scegli il bisogno "più urgente" e soffermarti su di esso per un po' di tempo.

Chiediti: Quali possibilità ci sono per soddisfare questo bisogno?

Scrivi una lista e scegli cosa vorresti provare/tentare **tu** oppure:

Che cosa vorresti che **l'altra persona** facesse.

Possibile formula per una richiesta:

1. *Quando sento, vedo ...*
2. *Mi sento/provo ...*
3. *Perchè mi è importante / ho bisogno ...*
4. *Ti prego (una delle tre possibilità sottostanti)*

a) Richiesta di azione:

Ti prego di fare .../ Per favore dimmi... _____ Sei pronto a fare ciò?
(Formulare in "positivo", preferibilmente non ciò NON vorreste che l'altro/a faccia.)

b) Richiesta di connessione:

P. f. dimmi come ti senti sentendomi dire ciò? (→ elementi 1-3)

c) Richiesta di chiarimento:

Dimmi p.f. cosa mi hai sentito dire?

(Voglio chiarire, se sono riuscita ad esprimermi come volevo.)