#11 ESEMPI DI CONNESSIONI

Per esempio:
A volte faccio dei workshop
con solo coppie sposate
o altre persone che vivono insieme.
Quello che facciamo all'inizio del workshop
è identificare la coppia che ha avuto
il conflitto più duraturo mai stato risolto.
E facevo una previsione - ho avuto ragione almeno il 75% delle volte .
La previsione era questa:
risolveremo il conflitto in 20 minuti
20 minuti dal momento in cui
entrambe le parti sapranno dirmi i bisogni dell'altro.
Ok?
Una volta trovammo una coppia sposata da 39 anni.
Per 39 anni un conflitto non era stato risolto
La moglie disse: Marshall, te lo dico, non riusciremo a risolverlo in 20 minuti.
Abbiamo un buon matrimonio, comunichiamo bene
ma ci sono quelle cose per cui siamo persone diverse da cui nascono conflitti.
Lasciatemi sottolineare che non ho detto che lo risolveremo in 20 minuti
ho detto 20 minuti dal momento in cui entrambi mi saprete dire i bisogni del partner.
Disse: oh Marshall, siamo sposati da 39 anni, ne parliamo ogni giorno,
ti assicuro che ci capiamo, il problema è che siamo persone diverse rispetto al tema.
Dissi: ho sbagliato in passato e potrei sbagliarmi adesso ma proviamo, lo scopriremo in 20 minuti.
Primo: dimmi quali sono i suoi bisogni in questa situazione.
'Non vuole che io spenda soldi'.
Lui risponde immediatamente:
È ridicolo!
39 anni di comunicazione..
Prima di tutto: 'non vuole che io spenda soldi' non è un bisogno.
i bisogni e le strategie devono essere separati.
Loro stavano parlando di quanti soldi lei potesse spendere o meno
ma la cosa più importante qui era
chi dei due dovesse essere responsabile dei soldi.
Lui non le lasciava usare il conto ed era questo il problema principale.
Ma io non volevo lasciare che parlassero delle strategie e delle soluzioni
prima che ci fosse una connessione.
Quando la connessione è presente il conflitto tende a risolversi da solo.
Così l'ho fatto notare: questo non è un bisogno e anche se lo fosse, lui dice che non è vero.
Lei disse: ok, lascia che ti dica quali sono i suoi bisogni
vedi, lui è proprio come suo padre
hanno entrambi una mentalità depressiva quando si tratta di soldi.
Ferma ferma.
Ora sento uno sciacallo psicoanalitico.
Ci vorranno altri 39 anni se continuate così.
Non ho chiesto un'analisi della personalità
ho chiesto quai sono i suoi bisogni.

ESEMPI DI CONNESSIONI

Comunicazione nonviolenta

Non lo sapeva.
Dopo 39 anni non era consapevole dei suoi bisogni.
Così ho detto a lui: ok lei non lo sa, perché non lo dici tu?
Beh Marshall, lasciami dire quali sono i suoi bisogni
vedi lei è una donna amorevole
una madre fantastica e una moglie fantastica
ma quando si tratta di soldi è totalmente irresponsabile.
Stanno per arrivare altri 39 anni..
ho chiesto un bisogno e mi dà una diagnosi.
E ovviamente lei disse subito: non è giusto!
Piano piano...
Ho capito che non avevano un vocabolario dei bisogni
così ho prestato loro le mie orecchie.
Quindi con le orecchie da giraffa sono consapevole che tutti i giudizi 'è totalmente irresponsabile'
sono espressioni tragiche di un bisogno non soddisfatto.
Se avessero avuto queste orecchie avrebbero risolto il problema il primo anno di matrimonio, ma non lo fece
prendeva le cose personalmente.
Quindi l'ho aiutato: 'quando dici che è irresponsabile
ti senti impaurito e hai bisogno di essere sicuro
che la famiglia sia protetta economicamente?'
Lui: 'È esattamente quello che voglio dire!'
Non è quello che avevi detto per 39 anni.
Ma non sapeva come dire i suoi bisogni e sentimenti.
Ok, avevo identificato i suoi bisogni.
Era preoccupato e voleva proteggere la famiglia economicamente.
Mi sono rivolto a sua moglie
'mi puoi ripetere cosa hai sentito dire?'
Ma solo perché una volta... ho usato.. eravamo sposati..
Scusa scusa..
Notate la prima parola che ha detto: 'Ma'.
Non conosce la prima delle leggi giraffa:
non mettere il tuo 'ma' (in inglese anche 'sedere' ndt.) in faccia ad una persona arrabbiata.
Dissi: quali sono i suoi bisogni e sentimenti?
'Ma'
no no no
Quali sono i suoi bisogni e sentimenti?
Vuoi che te li ripeta?
Si! ok..
Ho sentito dire che è impaurito..
'Ma!'' No! calmo calmo..'
Ascolta i suoi bisogni e sentimenti
dopo 39 anni di immagini del nemico non è facile per qualcuno di trasformare queste immagini.
Quando creiamo una di quelle immagini dell'altra persona nella nostra mente
anche quando stanno esprimendo i loro bisogni non siamo capaci di sentirli.
Queste immagini del nemico sono difficili da cambiare..
Lei riusciva a vedere solo la sua mentalità depressiva per 39 anni

ESEMPI DI CONNESSIONI

non riusciva a vedere l'essere umano dietro la sua immagine.
Lascia che te lo ripeta ancora, ho sentito che è preoccupato
perché **ha bisogno di proteggere la famiglia economicamente.**
Me lo puoi ripetere?
'Si, pensa sia un'irresponsabile!'
Proviamo ancora. Dopo 3 tentativi, finalmente
ha potuto sentire i suoi bisogni e sentimenti separatamente dal suo giudizio.
Finalmente.

Hai cercato di entrare in empatia con lei ad un certo punto?
O hai continuato a ripetere i suoi bisogni..
Si, dopo avere tentato un paio di volte a farla ascoltare
ho visto che era troppo addolorata per ascoltarlo.
Quello che vi sto mostrando, in realtà
c'era bisogno di creare empatia all'inizio
prima di poterla prendere per le orecchie e farla ascoltare.
È difficile prendere lo sciacallo per le orecchie perché lui cerca in tutti i modi di morderti
sai fa male sentire una critica
SI! Si.. bla bla bla
Così hai bisogno di avere fiducia.
Si! bla bla bla
Ora vorrei che tu ripetessi quello che ha detto e che gli hai sentito dire.
Così ho cercato di fare un po' di ordine prima di andare avanti
Vedete, ogni immagine che ha sentito in passato
ogni critica, ha sentito dirsi per anni che era un'irresponsabile
ora è difficile per lei ascoltare il bisogno che veniva espresso dietro quelle parole.
Così alla fine sono riuscito a farle sentire i suoi sentimenti e bisogni.
Ok, siamo a metà, mi servirà un'ora!
Ok, ora cerco di aiutare lei.
Mi puoi dire adesso quali sono i tuoi bisogni?
Ora solo perché, sai, esagero con le spese, prima che, sai, non vuol dire che lo faccia ancora...
Lui: 'potremmo anche essere senza soldi, ma..'
Scusate..
Quindi, se ho capito bene, sei frustrata
perché hai bisogno di un po' di fiducia nel gestire i soldi
'Si!'
Marito, me lo puoi ripetere?
'Si eravamo senza soldi!!'
scusa scusa..
Mi puoi dire quali sono i suoi bisogni e sentimenti?
Vuoi che te lo ripeta?
Si.
Dopo circa 3 tentativi, lui riuscì ad ascoltarla.
Non ci vollero 20 minuti per risolverlo a quel punto.
Ogni volta in cui mi trovo in situazioni dove c'è molto conflitto
non permetto nemmeno alle persone di parlare di strategie
prima che siano connesse al livello del cuore.

ESEMPI DI CONNESSIONI

Comunicazione nonviolenta

Lavoravo con due tribù nella Nigeria del Nord.
una tribù cristiana e una musulmana.
Un quarto della popolazione uccisa in un anno.
1 persona su 4 uccisa.
Ad un mio collega sono voluti 6 mesi per raggiungere l'accordo di incontrarsi insieme in una stanza.
Durante quei 6 mesi furono uccise 60 persone.
Quindi durante il tempo necessario per far incontrare queste tribù furono uccise 60 persone.
Quindi non avevo più marito e moglie attorno al tavolo ma i capi delle due tribù.
Ho cominciato allo stesso modo
vorrei che esprimeste i vostri bisogni, quali bisogni non vengono soddisfatti?
Potevo immaginare che non avrei avuto una risposta alla mia domanda.
Perché se le persone avessero comunicato al livello del bisogni non ci sarebbero stati quei morti.
Quindi non ero sorpreso che invece di avere una risposta alla mia domanda
ho avuto questo:
'Queste persone sono assassini!'
'Voi state tentando di dominarci!'
Ho chiesto i bisogni, ho ottenuto diagnosi.
Proprio come con marito e moglie, ho indossato le orecchie
ho tradotto ogni frase in un bisogno
ho fatto ascoltare l'altra parte, non è stato facile
ho dovuto lavorare molto sull'empatia
Avevo questa persona che rappresentava gli assassini,
'quindi tu hai paura di usare la violenza per risolvere i conflitti, e vorresti degli accordi per risolverli in un altro modo?'
'SI esatto!' 'ok'.
Puoi dire quello che ha detto?
'E allora perché hai ucciso mio figlio?'
Non era facile..
Ci volle circa un'ora per avere un bisogno espresso, un bisogno ascoltato
un bisogno espresso, uno ascoltato.
Uno dei capi che non aveva ancora parlato mi disse:
'Se sapessimo come comunicare in questo modo, non avremmo bisogno di ucciderci l'un l'altro.'
È bastata un'ora per vedere
che se rimangono connessi al livello del cuore
nessuno deve morire.
Ci sono risorse per soddisfare i bisogni di tutti.
Ma le perdiamo quando andiamo nella nostra testa e cominciamo ad analizzare l'errore.
Nessun compromesso nel giraffese
non è necessario il compromesso
i bisogni di tutti possono essere soddisfatti.
nessuno deve mollare, nessuno deve perderci
Sono d'accordo con quello che dici, specialmente quando si tratta di fare cose per le altre persone.
La mia teoria è che se faccio qualcosa per qualcun altro
dò a quella persona il potere su di me
La metterei così: se tu fai qualcosa che comprenda una resa,
entrambi ne pagherete.
Niente è stato risolto.

ESEMPI DI CONNESSIONI

Comunicazione nonviolenta

Porterà a problemi.

ESEMPI DI CONNESSIONI