

LA MAPPA DELLA MIA COMUNICAZIONE

Scopri il copione che si attiva
quando vuoi dire qualcosa che conta



Consapevolezza



Direzione



Relazione



Chiarezza

Metodo CRE-Azione

LA MAPPA DELLA MIA COMUNICAZIONE

**Scopri il copione che si attiva quando
vuoi dire qualcosa che conta**

Uno strumento per la Comunicazione Orientata del

Metodo CRE-Azione

ideato creato e realizzato da

Rossella Schneider Coach

CRE-Azione copyright by Go in your Life - created by Rossella Schneider-Malpangotti - proprietà intellettuale tutti i diritti riservati

Prima di iniziare

Ti è mai capitato di voler chiarire qualcosa e ritrovarti, pochi minuti dopo, dentro lo stesso litigio di sempre?

Di dire “va bene”, ma sentire che dentro non va bene affatto?

Di spiegarti tanto e avere comunque la sensazione che l'altra persona non ti abbia davvero capita/o?

Di voler fare una richiesta semplice, ma accorgerti che le parole sono uscite come una critica, un rimprovero o una difesa?

Oppure, al contrario, di non dire nulla per non creare tensione, salvo poi sentirti distante, frustrata/o o poco considerata/o?

Quando una comunicazione diventa importante, spesso non escono solo parole. Escono anche emozioni, tensioni, paure, aspettative, bisogni non detti e vecchi automatismi.

Questa mappa ti aiuta a osservare il tuo modo abituale di comunicare quando qualcosa per te conta davvero.

Non l'ho creata per giudicare se comunichi “bene” o “male”, ma per aiutarti a scattare “un selfie” del tuo modo di comunicare:

- che cosa si attiva in te,
- che cosa stai cercando di proteggere,
- quale prezzo paghi nel tempo e
- quale direzione desideri iniziare a creare.

Prenditi qualche minuto, rispondi con sincerità, senza cercare la risposta

Pensa alle comunicazioni della tua vita quotidiana:

in famiglia, nella coppia, con amici, colleghi o conoscenti.

Indica quanto ti riconosci in ciascuna affermazione.

0 = mai | 1 = qualche volta | 2 = spesso

Quando devo comunicare qualcosa di importante, mi capita di...

Evitare o rimandare

0 1 2

Rimando il momento di parlare

☐ ☐ ☐

Dico che va tutto bene anche quando non è così

☐ ☐ ☐

Rinuncio a dire ciò che penso per non creare tensione

☐ ☐ ☐

Accumulare o esplodere

Accumulo diverse cose prima di parlarne

☐ ☐ ☐

Affronto più temi contemporaneamente

☐ ☐ ☐

Parlo quando sono ancora attivato emotivamente

☐ ☐ ☐

Difendermi o convincere

Mi giustifico prima di aver ascoltato fino in fondo

☐ ☐ ☐

Cerco di convincere che il mio punto di vista è quello corretto

☐ ☐ ☐

Formulo una critica quando, in realtà, avrei una richiesta

☐ ☐ ☐

Perdere il contatto con l'altra persona

Faccio supposizioni sulle intenzioni dell'altro

☐ ☐ ☐

Preparo mentalmente la risposta mentre l'altro parla

☐ ☐ ☐

Continuo a parlare anche quando l'altro si sta chiudendo

☐ ☐ ☐

2. CHE COSA OSSERVO?

Osserva le affermazioni in cui hai segnato “spesso”,
Sono indizi del copione comunicativo che tende ad attivarsi quando vivi una
conversazione come per te importante e diventa delicata.

La modalità che riconosco più spesso è:

Questa modalità compare soprattutto con:

- | | |
|---|--|
| ☐ Partner | ☐ colleghi |
| ☐ Figli | ☐ clienti/collaboratori |
| ☐ Genitori | ☐ persone autorevoli |
| ☐ Fratelli/sorelle | ☐ Altro: _____ |
| ☐ Amici | _____ |

In particolare si attiva quando:

2. CHE COSA STO CERCANDO DI PROTEGGERE?

Molti automatismi comunicativi non nascono perché “sbagliamo”, ma perché una parte di noi sta cercando di proteggerci. Quando una conversazione tocca qualcosa di importante — un bisogno, un limite, una delusione, una richiesta, la paura di non essere ascoltati o di essere giudicati — il nostro sistema nervoso può percepire quella situazione come potenzialmente minacciosa. Non sempre si tratta di un pericolo reale, ma il corpo può reagire come se dovesse proteggerci da qualcosa: un conflitto, un rifiuto, una critica, una perdita di controllo, la possibilità di ferire l'altro o di sentirci vulnerabili.

In quei momenti non scegliamo sempre con lucidità. Spesso si attivano ***risposte automatiche che hanno una funzione precisa: farci sentire un po' più al sicuro.***

- A volte stiamo zitti per proteggere la relazione.
- A volte attacchiamo per proteggere il nostro valore.
- A volte spieghiamo troppo per evitare il fraintendimento.
- A volte compiaciamo per non deludere.
- A volte ci chiudiamo per non sentirci vulnerabili.
- A volte insistiamo per recuperare controllo.
- A volte rimandiamo per non affrontare subito qualcosa che ci attiva troppo.

Il problema è che ciò che ci protegge nell'immediato non sempre ci aiuta davvero nel tempo. Può ridurre la tensione per qualche minuto, ma lasciare qualcosa di importante non detto. Può evitare uno scontro, ma aumentare la distanza. Può farci sentire più forti sul momento, ma rendere l'altra persona più chiusa o difensiva.

Il punto, quindi, non è colpevolizzarsi.

Il punto è iniziare a capire che funzione ha quel modo di comunicare.

Quando riconosci che cosa stai cercando di proteggere, smetti di giudicarti solo per “come hai reagito” e inizi a osservare il bisogno che stava cercando di farti spazio sotto quella reazione. Da lì può nascere una possibilità nuova: non eliminare la protezione, ma imparare a scegliere un modo più chiaro, più consapevole e più orientato per prenderti cura di te e della relazione.

Quando comunico in questo modo, forse sto cercando di evitare...

- | | |
|---|--|
| ☐ un conflitto | ☐ di perdere il controllo |
| ☐ una critica | ☐ di non essere capita/o |
| ☐ un rifiuto | ☐ di vedere cambiare la relazione |
| ☐ di ferire o deludere l'altra persona | ☐ di sostenere una reazione difficile |
| ☐ di sembrare egoista o esigente | ☐ Altro: _____ |
| ☐ di sentirmi vulnerabile | _____ |

La cosa che temo di più, se dicessi chiaramente ciò che penso, sento o desidero, è _____

Da che cosa sto cercando di proteggermi? _____

Che cosa sto cercando di proteggere nella relazione? _____

3. CHE PREZZO STO PAGANDO?

Ogni automatismo comunicativo offre un vantaggio immediato.

Tacere, forse ti fa evitare una discussione; attaccare, forse ti fa sentire più forte per qualche minuto; dare spiegazioni, forse fa credere di farti capire meglio.

Se dici “non importa”, forse eviti di mostrarti vulnerabile; se ti chiudi, forse eviti una risposta che potrebbe farti male. **Ma poi c'è il costo.**

- Il costo di ciò che resta non detto.
- Il costo della distanza che aumenta.
- Il costo della frustrazione che si accumula.
- Il costo di sentirti poco capita/o.
- Il costo di ripetere sempre lo stesso copione.

Continuare a comunicare così, che cosa mi costa?

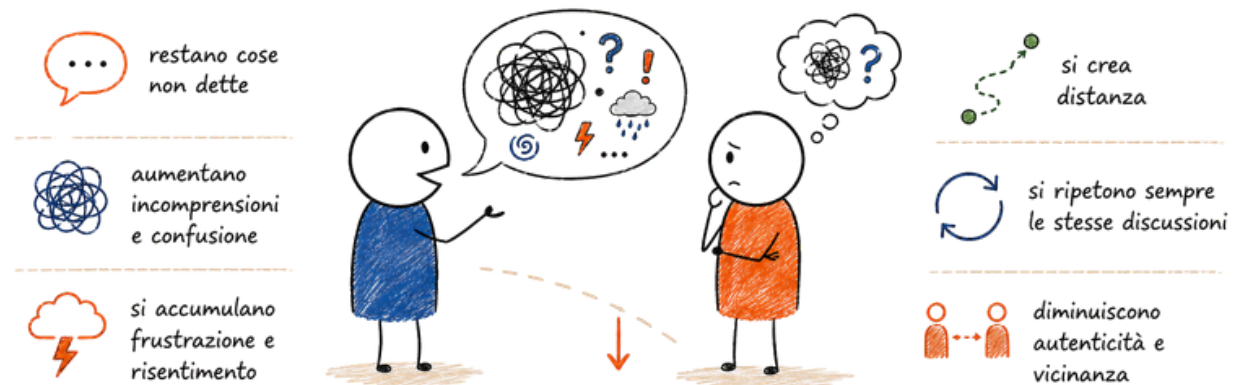
- ☐ rimane qualcosa di non detto
 - ☐ accumulo tensione o risentimento
 - ☐ mi sento poco considerata/o o poco capita/o
 - ☐ mi allontanano da ciò che penso e desidero davvero
 - ☐ mi sento in colpa
 - ☐ mi sento frustrata/o
 - ☐ perdo fiducia nella possibilità di essere compresa/o
 - ☐ aumentano le incomprensioni
 - ☐ si crea distanza
 - ☐ si ripetono sempre le stesse discussioni
 - ☐ diminuiscono autenticità e vicinanza
 - ☐ l'altra persona si sente criticata, controllata o esclusa
 - ☐ Altro: _____
-

Il costo più evidente per me è _____

Il costo più evidente nella relazione è _____

A cosa sto rinunciando continuando a comunicare in questo modo? _____

Quando il messaggio si perde, anche la relazione ne risente.



➤ Ciò che protegge nell'immediato, a lungo andare può allontanare. ➤

4. COME VORREI COMUNICARE DAVVERO?

Qui non si tratta di immaginare “La comunicazione perfetta”, ma di iniziare a pensare a un modo di comunicare in cui tu possa sentirti più presente, libera/o e autentica/o: capace di esprimere ciò che per te conta con più chiarezza e rispetto, senza perdere il contatto con te e con la relazione.

Vorrei riuscire a...

- ☐ dire con più chiarezza ciò che penso
- ☐ riconoscere ciò che provo prima di parlare
- ☐ distinguere i fatti dalle mie interpretazioni
- ☐ parlare senza accusare o colpevolizzare
- ☐ formulare richieste più chiare e concrete
- ☐ scegliere meglio il momento in cui parlare
- ☐ ascoltare senza preparare subito la risposta
- ☐ accorgermi quando io o l'altra persona si sta chiudendo
- ☐ altro: _____

Le tre capacità che voglio sviluppare sono:

1. _____

2. _____

3. _____

Come voglio sentirmi quando comunico? _____

Che cosa voglio rendere possibile nella relazione quando comunico? _____

La prima piccola differenza che scelgo di creare è _____

5. LA MIA SINTESI

Hai fatto qualcosa di molto importante per te: hai osservato te stessa/o e raccolto molte informazioni importanti sul tuo modo di comunicare, sulle dinamiche che si attivano più facilmente e sulla direzione verso cui desideri andare. Ora prenditi ancora qualche minuto per riunire ciò che hai osservato e trasformarlo in una sintesi chiara e personale.

Completa le frasi che seguono lasciando emergere ciò che senti più significativo, senza cercare risposte perfette.

Oggi mi accorgo che, quando comunico qualcosa di importante, tendo a _____

Questa modalità probabilmente mi protegge da _____

Ma nel tempo mi costa _____

Voglio imparare a _____

La prima piccola differenza che scelgo di creare è _____

HAI APPENA VISTO IL TUO PUNTO DI PARTENZA

Questa mini-mappa ti ha aiutato a riconoscere il tuo copione comunicativo: che cosa fai quando una conversazione diventa delicata, che cosa stai cercando di proteggere e quale costo può avere per te e per la relazione.

Questo è un primo passo importante. Ma da solo non basta.

Sapere che tendi a tacere, spiegare troppo, accumulare, accusare, giustificarti, rimandare o chiuderti non ti dice ancora come trasformare quel copione in un messaggio più chiaro, rispettoso e orientato.

Il passaggio successivo è imparare a preparare una comunicazione diversa.

Una comunicazione che abbia un focus.

Una direzione.

Un'intenzione più chiara.

Un modo più consapevole di arrivare all'altra persona.



IL PASSO SUCCESSIVO...

il workshop per passare da

"Tu non mi capisci"

a parole che l'altro può ascoltare senza chiudersi subito.



CRE·Azione
COMUNICARE | RELAZIONARSI | EVOLVERSI

Parole che costruiscono relazioni che fanno bene. ♥

COMUNICAZIONE ORIENTATA

▶ Workshop ora disponibile come **video corso**

“ Hai qualcosa di importante da dire, ma finisci per litigare, tacere o sentirti fraintesa? ”

CIÒ CHE PUOI OTTENERE

- ♥ Dire ciò che ti pesa **senza trasformarlo in lamentela.**
- 👤 Chiedere ciò che desideri senza l'accusa del "tu non fai...".
- 🙏 Smettere di stare in silenzio, esprimerti **senza paura.**

🏷️ Solo **47€** | valore effettivo 97€ | 📺 GUARDA QUANDO VUOI, DOVE VUOI

Da **"Tu non mi capisci"** a parole che l'altro può ascoltare **senza chiudersi subito.** ♥

➔ **SCOPRI DI PIÙ**

Nel workshop Comunicazione Orientata impari a prendere una situazione reale della tua quotidianità e trasformarla, passo dopo passo, in un messaggio più chiaro, concreto e orientato.

Non ci si focalizza a trovare le parole perfette, ma a scegliere parole più consapevoli, coerenti e capaci di creare una possibilità di incontro.

Nel workshop imparerai a:

- *osservare che cosa accade dentro una comunicazione;*
- *riconoscere emozioni, automatismi, tono e non verbale;*
- *verificare il tuo stato interiore prima di parlare;*
- *capire se l'altra persona ha lo sportello aperto per ricevere il messaggio;*
- *distinguere fatti, interpretazioni e giudizi;*
- *mettere a fuoco un solo tema;*
- *chiarire la tua intenzione;*
- *costruire un Messaggio Orientato con 5 passaggi;*
- *trasformare una critica in una richiesta più concreta;*
- *sperimentare parole più chiare, più coerenti e più vicine a ciò che desideri davvero comunicare.*

Vuoi trasformare il tuo copione comunicativo in un messaggio più chiaro che arriva davvero all'altra persona?

Scopri il workshop Comunicazione Orientata e continua il percorso.

SCOPRI IL WORKSHOP

Hai qualche dubbio e vuoi capire se questo è il percorso adatto a te?

Puoi prenotare una call conoscitiva gratuita per osservare insieme la tua situazione e valutare il modo migliore per iniziare.

👉 [prenota ora il tuo spazio di ascolto e incontro](#)

Rossella Schneider - Life & Emotional Coach - rossella@goinyourlife.com - www.goinyourlife.com