

# Ma perchè non ci capiamo?

Strategie e rituali gentili per  
parlare senza ferirsi,  
dividere i compiti e  
ridurre i conflitti



## 🌟 La tua prima azione inizia qui

Hai tra le mani uno strumento che non va letto di corsa, ma vissuto **con calma**.

👉 Scegli **un'azione alla volta** da mettere in pratica. Ogni micro-azione che scegli e ripeti è un seme che, col tempo, porta equilibrio e serenità a tutta la famiglia.

👉 **Non puntare alla perfezione**, punta al progresso. Perché ogni azione che compi oggi è un mattone in più per costruire la serenità di domani.

👉 Le **schede allegate** sono lì per aiutarti: stampale, appendile in cucina, mettile sul frigorifero o vicino alla scrivania. Devono diventare parte della tua quotidianità, sempre a vista e facilmente consultabili.

*“Non importa quanto lentamente tu vada, l'importante è non fermarsi mai. I progressi piccoli ma costanti, giorno dopo giorno, sono quelli che portano ai cambiamenti più duraturi.”*  
Confucio

*Questo testo, basato su esperienza diretta, studi e pratiche reali, è stato redatto con il supporto tecnico dell'Intelligenza Artificiale e la supervisione diretta degli autori, ai sensi della Legge 132/2025.*

# Introduzione

## Perché non ci capiamo quando siamo stanchi

*“La vulnerabilità è la culla dell’amore, dell’empatia e del coraggio.” – Brené Brown*

Capita spesso di sentirsi come su due binari paralleli: si vive insieme, si condividono gli stessi spazi, ma ci si ritrova a non capirsi. A volte basta un piccolo dettaglio per scatenare una discussione: una frase detta di fretta, un imprevisto a fine giornata, una richiesta che cade nel vuoto.

Non è cattiva volontà. È il risultato del **carico mentale** e della stanchezza che si accumula giorno dopo giorno. Quando la mente è piena, anche il partner più attento rischia di non vedere, non ascoltare o non cogliere quello che l’altro sta cercando di comunicare. Il risultato è un cortocircuito: le parole arrivano distorte, i silenzi pesano più dei discorsi e la distanza cresce senza che ci si accorga.

Il carico mentale non riguarda solo le liste di cose da fare, ma anche il continuo *monitorare, prevenire e coordinare*. È come avere sempre un motore acceso dentro la testa. In quelle condizioni, trovare pazienza e gentilezza è difficile, e l’altro può sembrare disinteressato o assente anche quando non lo è.

👉 **Primo punto chiave:** non è questione di “amore che manca”, ma di energie esaurite. Imparare a riconoscere il cortocircuito della stanchezza è già un passo avanti.

## Quando la coppia diventa il “villaggio” dei figli

*“I bambini hanno bisogno della prossimità autentica dei genitori.” – Jesper Juul*

Ogni famiglia vive il proprio equilibrio, ma c'è un aspetto universale: quando la coppia funziona, i figli respirano serenità. Non significa non litigare mai o avere giornate perfette, ma offrire un clima di collaborazione e affetto autentico.

Molte volte si pensa che “basta sacrificarsi per i figli” per essere buoni genitori. In realtà, se la coppia non trova un modo sano per comunicare e sostenersi, il peso diventa insostenibile. I bambini non hanno bisogno di perfezione, ma di **genitori presenti e disponibili**, capaci di mostrarsi anche vulnerabili, di sbagliare e ricominciare.

👉 **Secondo punto chiave:** prendersi cura della relazione non è tempo rubato ai figli, ma il miglior investimento per loro.

## Come usare questo manuale

Questo manuale non è un insieme di teorie astratte né un libro da leggere tutto d'un fiato da lasciare poi sul comodino. È un **playbook pratico**: un manuale operativo da consultare, provare e riprendere nel tempo.

L'approccio è semplice:

- **20 minuti a settimana** bastano per affrontare un tema con il partner e metterlo in pratica.

- Ogni capitolo contiene **azioni concrete**: checklist, schede e rituali da testare.
- Non è necessario applicare tutto insieme: basta un piccolo passo alla volta.

Si tratta di un percorso graduale, in cui ogni micro-azione diventa un mattone per costruire un nuovo equilibrio familiare.

Ecco come sfruttarlo al meglio:

1. Leggere un capitolo alla volta.
2. Scegliere un esercizio e provarlo subito.
3. Riprendere l'esercizio dopo qualche giorno, verificando i risultati.
4. Usare le schede operative come supporto operativo e visivo, da appendere in luogo visibile o da tenere a portata di mano. (N.B. Trovi le schede alla fine del manuale, ti consiglio di stamparle, per poterle utilizzare al meglio).

👉 **Terzo punto chiave:** non serve stravolgere la vita, ma introdurre un nuovo linguaggio di collaborazione, fatto di piccole azioni ripetute.

## Perché funziona

Il manuale è costruito sull'idea che:

- **La comunicazione è un muscolo:** più lo si allena, più diventa naturale.
- **La collaborazione è una scelta:** non nasce dal caso, ma da un sistema condiviso.
- **Il tempo insieme non è quantità, ma qualità:** anche 10 minuti ben usati possono cambiare la percezione di un'intera giornata.

## Un patto di partenza

Leggere questo manuale significa fare una scelta: **non subire più il caos della routine, ma guidarlo.**

Non ci sarà un prima e un dopo improvviso, ma un cammino fatto di passi piccoli e concreti.

Immagina tra qualche settimana: discussioni meno frequenti, più collaborazione spontanea, figli che partecipano, serate con meno stanchezza accumulata. Non la perfezione, ma un equilibrio più sereno.

Questo è il viaggio che stiamo per iniziare insieme.

E la regola è semplice: un passo alla volta, sempre con gentilezza.

# Capitolo 1

## **Parlare senza ferirsi**

## Perché litighiamo sempre sulle stesse cose

A volte sembra di vivere dentro a un disco rotto: stessi argomenti, stesse frasi, stessi silenzi. Le discussioni si accendono rapidamente e finiscono per consumare energie preziose.

La verità è che **non litighiamo per il tema in sé**, ma per come ci parliamo. Non è la lavastoviglie scaricata male o la chat di lavoro interrotta dai figli: è la sensazione di non essere ascoltati, di non essere riconosciuti o di dover combattere da soli.

Quando si è stanchi e pieni di pensieri, il linguaggio si irrigidisce. La mente va in modalità "difesa" e ogni parola dell'altro può sembrare un attacco. È così che il partner non diventa un alleato, ma un avversario.

👉 **Primo passo:** riconoscere che dietro ogni conflitto c'è quasi sempre un bisogno nascosto, non una cattiva intenzione.

## Le 5 frasi "killer" da evitare

Ci sono parole e modi di dire che, anche se pronunciate senza cattiveria, funzionano come benzina sul fuoco.

Ecco le più comuni:

1. **"Non capisci mai niente."** → Etichetta e annulla la persona.
2. **"È sempre la stessa storia."** → Genera senso di inutilità.
3. **"Non fai mai abbastanza."** → Colpisce il valore personale.

4. **“Sei come tuo padre/tua madre.”** → Attacco identitario.

5. **Silenzo punitivo.** → L'altro resta senza appigli, cresce il risentimento.

Al posto di queste frasi, serve passare a un linguaggio che descrive fatti e bisogni senza giudicare.

## Trasformare le parole: dal conflitto al dialogo

Prendiamo un esempio concreto.

- Situazione: i piatti sono ancora sul tavolo.
- Risposta impulsiva: “Non fai mai niente in casa!”
- Risposta trasformata: “E' tardi e mi sento stanco/a. Avrei bisogno di aiuto a sparecchiare. Puoi aiutarmi?”

La seconda frase non accusa, ma descrive lo stato emotivo e formula una richiesta concreta.

👉 **Formula utile:** “Quando succede X, io mi sento Y, avrei bisogno di Z. Puoi aiutarmi?”

## Il potere delle parole gentili

Secondo Marshall Rosenberg, ideatore della comunicazione non violenta, *“Le parole possono essere finestre o muri.”*

Le finestre aprono possibilità, i muri chiudono ogni via. In famiglia, imparare a scegliere le finestre significa mantenere il legame anche nei momenti difficili.

Esercitarsi non richiede ore di dialogo: **basta scegliere una sola frase gentile al posto di una frase giudicante ogni giorno**. Dopo qualche settimana, il linguaggio della casa cambia.

## Script pratici da usare subito

- **Per chiedere aiuto:** “Mi farebbe comodo se ti occupassi di questo, così posso finire quest’altro.”
- **Per dire no senza colpa:** “Vorrei aiutarti, ma ora non riesco. Possiamo rimandare?”
- **Per una critica gentile:** “Quando succede questo, mi sento frustrato/a. Possiamo trovare un’altra soluzione?”
- **Per ringraziare:** “Ho apprezzato molto che tu abbia pensato a questo. Mi ha alleggerito.”

Sono frasi semplici, ma hanno un effetto potente: **cambiano la percezione del partner**, che non si sente attaccato ma coinvolto.

## Coinvolgere i figli nella comunicazione

Non è solo questione di coppia. I figli imparano osservando. Se in casa sentono solo urla o silenzi, interiorizzano quel modello. Se

invece vedono genitori che parlano con rispetto, imparano a fare lo stesso.

Esempio:

- Figlio: "Non voglio fare i compiti!"
- Risposta alternativa: "Capisco che sei stanco/a. Facciamone due adesso, poi una pausa."

👉 Coinvolgere i figli con un linguaggio gentile non significa cedere, ma insegnare loro a **gestire emozioni e responsabilità**.

"Per ottenere cooperazione: descrivi, informa, una parola, esprimi come ti senti." – Adele Faber

## Conclusione del capitolo

Parlare senza ferirsi non significa non discutere più, ma imparare a farlo con rispetto. Ogni frase trasformata è un mattone che rafforza la fiducia reciproca.

Non serve essere perfetti. Basta una parola diversa al giorno per cambiare il linguaggio della famiglia.

**"Le parole possono costruire ponti o alzare muri. Inizia oggi a costruire il tuo ponte."**



## Scheda 1: "Frase gentili al posto giusto"

# Capitolo 2

## L'uomo e la donna: due mondi che parlano lingue diverse

## Premessa: perché è importante comprendere le differenze

Ci sono momenti in cui sembra di vivere sotto lo stesso tetto ma parlare lingue completamente diverse. Quello che per una parte della coppia è ovvio, per l'altra resta invisibile. Ciò che viene detto con un certo tono, viene percepito in modo completamente diverso.

Non è incapacità, non è mancanza di amore, non è disinteresse: **è differenza.**

Uomini e donne (in senso ampio: partner con approcci diversi, energie maschili e femminili che convivono e si alternano) ragionano, percepiscono e reagiscono secondo logiche differenti.

Il problema nasce quando queste differenze non vengono comprese, ma interpretate come difetti.

👉 "Lui non mi capisce."

👉 "Lei pretende troppo."

La verità è che **dietro ogni fraintendimento c'è un bisogno** non espresso o non accolto.

Capita inoltre che in molte famiglie i ruoli "tradizionali" di uomo e donna si sono modificati: la donna può lavorare fino a sera per sostenere il bilancio familiare, l'uomo può occuparsi della casa e dei figli, o semplicemente dividersi equamente le responsabilità.

Questo fa sì che le differenze nel modo di ragionare e percepire il mondo non siano legate a imposizioni di ruolo, ma possano

emergere da **istinti, predisposizioni evolutive** e dall'interazione tra natura e cultura.

Comprendere queste differenze non significa giustificare comportamenti che feriscono, né impedire che ciascuno cambi o cresca. Significa **avere una mappa cognitiva** con cui riconoscere i momenti in cui l'altro "non capisce" non per colpa, ma per **modalità differente di vedere il mondo**. E usare questa consapevolezza per comunicare con rispetto e efficacia.

Parlare di differenze tra uomini e donne è un terreno delicato: nessuno vuole sentirsi messo in un cliché. Eppure, che ci piaccia o no, per secoli i nostri antenati hanno vissuto in ruoli ben distinti: chi cacciava e difendeva, chi cresceva e proteggeva.

Oggi viviamo in un mondo molto diverso, con famiglie in cui i ruoli si mescolano, si scambiano e, a volte, si invertono del tutto per esigenze di lavoro o di vita.

Questo non è un problema, perché **ciò che davvero conta è l'equilibrio**: ogni famiglia trova la sua formula unica. Ma quei vecchi "programmi" sono rimasti da qualche parte nel nostro modo di reagire e comunicare.

Per questo qui proveremo a raccontare certe caratteristiche in modo un po' estremo, senza pretese scientifiche assolute, ma con l'intento di farci sorridere e riflettere.

Perché, in fondo, **se ci capiamo meglio, litighiamo meno**.

Bisogna imparare a "parlare" nella lingua dell'altro, pur restando sé stessi. Ed è proprio qui che si gioca la partita della comprensione reciproca: non cancellare le differenze, ma imparare a usarle come risorse..

# Parte A – Per lei

## Parte A – Per lei: capire l'uomo

### A.1. I diversi istinti e compiti primordiali

Secondo molte teorie evolutive, uomini e donne si sono differenziati nei ruoli per ragioni di sopravvivenza e prosperità del gruppo. Ad esempio: il compito di protezione (verso potenziali minacce) era più spesso affidato agli uomini, mentre quello della cura quotidiana (raccogliere cibo, cura dei piccoli) più spesso alle donne. Queste differenze antiche emergono ancora in modalità come percezione del rischio, reazione difensiva e visione spaziale vs relazionale.

Neuroscienze recenti mostrano che, sebbene cervelli maschili e femminili non siano strutturalmente “diversi” in modi netti, **alcune aree e modalità di attivazione** mostrano variazioni medie nei pattern funzionali.

Ad esempio: le donne tendono a eccellere in **velocità percettiva, memoria verbale e riconoscimento emotivo**, mentre gli uomini possono avere un vantaggio medio in abilità spaziali o rotazione mentale.

Queste tendenze non dettano il destino di una persona, ma possono spiegare perché alcuni segnali passano inosservati o vengono interpretati diversamente.

## A.2. Perché sembra non notare, non ricordare o non “capire al volo”

Quante volte capita di pensare: *“Ma davvero non vede quel mucchio di vestiti sul divano? Non si accorge che il frigorifero è vuoto? Non capisce che sono esausta e ho bisogno di aiuto?”*

La spiegazione non è mancanza di attenzione o disinteresse, ma **modalità diverse di osservare la realtà**. Si seguono le caratteristiche prettamente maschili:

- **Attenzione selettiva:** la mente maschile tende a concentrare risorse su un compito alla volta (logica lineare). Se sta leggendo le mail di lavoro, difficilmente noterà le briciole sul tavolo. Non è cattiveria: è focalizzazione.
- **Memoria selettiva:** senza un promemoria esterno, molte informazioni quotidiane non riescono a restare attive nella memoria di lavoro maschile come in quella femminile. Ricordare compleanni, appuntamenti o dettagli quotidiani spesso non è naturale quanto lo è per una donna.
- **Filtri percettivi:** la mente maschile tende a selezionare ciò che considera “urgente” o “rilevante”. Se nessuno lo chiede, può non comparire nella lista mentale o scomparire in fretta.

👉 **Traduzione pratica:** se vuoi che si ricordi di portare fuori la spazzatura, non aspettarti che lo noti da solo. Chiedi in modo chiaro, semplice e diretto, senza sarcasmo o sottintesi. Usa check-list e sistemi di promemoria per ricordare le cose da fare.

### A.3. Logica lineare vs pensiero multitasking

Molte donne pensano e agiscono contemporaneamente su più fronti: preparano la cena, parlano con un figlio e intanto ricordano un impegno di lavoro. Gli uomini possono fare **fatica a dividere attenzione su tanti livelli** insieme.

Questo porta a incomprensioni:

- Se lui sembra “sparire” mentre svolge un compito, non significa che ignori il resto, ma che ha bisogno di concentrazione.
- Se lei parla di più argomenti insieme e lui fatica a seguirla, non significa che lui non ascolta, ma che ha bisogno di un filo più lineare.

In situazioni di stress, l'uomo può “staccare” per focalizzarsi su un compito, mentre la donna può percepirlo come distacco emotivo. Non è mancanza, è modalità diversa.

👉 **Consiglio pratico:** prova a condividere un pensiero alla volta, soprattutto quando si tratta di richieste pratiche.

### A.4. La tendenza a “risolvere” invece che “ascoltare”

Molti uomini hanno un istinto “progettuale”: **percepiscono un problema e subito cercano la soluzione.**

Quando la donna racconta un disagio, può sentire che la risposta è troppo pragmatica, fredda, non empatica.

Uno dei classici fraintendimenti: racconti una giornata difficile e invece di ricevere empatia, arrivano soluzioni:

- “Perché non chiedi aiuto a tua madre?”
- “Basta che ti organizzi meglio.”
- “Se fossi al tuo posto farei così...”

Non è mancanza di cuore, ma il riflesso di voler essere utili. Molti uomini si sentono “buoni partner” se offrono soluzioni, non se rimangono in ascolto.

È utile che lui capisca che in certi momenti **non serve una strategia**, serve solo ascolto e riconoscimento.

👉 **Consiglio pratico:** quando vuoi solo condivisione, anticipa la richiesta: “Ho bisogno solo che tu mi ascolti, non di una soluzione.”

## A.5. Il bisogno di spazi propri

Quando lui si chiude in garage, va a correre o resta incollato a una partita in tv, può sembrare fuga.

In realtà spesso è un modo per ricaricarsi.

- Non è disinteresse, è autoregolazione.
- Non è allontanamento, è ricarica emotiva.

- Non è egoismo, è bisogno di decompressione.

👉 **Consiglio pratico:** rispettare i suoi spazi non significa accettare l'assenza continua. Significa riconoscere che anche questo è un linguaggio di cura, perché consente di tornare con più energia.

## A.6. Uomo/padre: dalla protezione al pensiero lineare

Come già accennato, fin dall'antichità, il ruolo dell'uomo è stato spesso legato alla **caccia, alla difesa e al procacciamento dei beni materiali** necessari alla sopravvivenza della famiglia.

In questa prospettiva, servivano **forza fisica, concentrazione e capacità decisionale rapida:** caratteristiche che hanno favorito uno stile di pensiero più diretto, lineare e orientato alla risoluzione dei problemi.

Non è questione di "freddezza" o "egoismo", ma di **funzioni adattive** che ancora oggi, in certi contesti, possono emergere come modalità abituali.

👉 Questo spiega perché alcune persone, in particolare uomini, sembrano più portate a "chiudersi" in un compito alla volta e a dare risposte pratiche piuttosto che emotive.

È come se il cervello fosse addestrato a **cercare soluzioni immediate**, più che a soffermarsi sulle sfumature relazionali.


## Esempio quotidiano

- Affermazione: “La casa è un disastro!”
- Risposta tipica: “Allora facciamo una lista e sistemiamo domani mattina.”
- Interpretazione: non è indifferenza, è un tentativo di **trovare subito una soluzione pratica**.

### Micro-azione pratica

Quando ti accorgi di questa “logica risolutiva”, prova a chiarire subito cosa ti serve:

- “Grazie per la soluzione, ma adesso ho bisogno solo di sfogarmi un attimo.”
- Oppure: “Questa idea mi piace, possiamo segnlarla sul planner e occuparcene domani?”

 In questo modo si evita il fraintendimento: lui non si sentirà accusato di non capire e tu otterrai ciò di cui hai bisogno davvero, che sia ascolto o collaborazione pratica.

## **Consigli pratici per comunicare con lui senza sentirsi ignorata**

1. **Chiedi con chiarezza:** evita i sottintesi, formula frasi dirette come “Mi serve che tu porti fuori la spazzatura oggi”.
2. **Usa messaggi brevi e concreti:** un’informazione alla volta riduce il rischio che venga dimenticata.
3. **Dai tempo di decodifica:** dopo una richiesta, aspetta qualche minuto prima di ripeterla: serve a elaborarla.
4. **Formula richieste, non lamentele:** “Ho bisogno del tuo aiuto con questo” funziona meglio di “Non fai mai...”.
5. **Valorizza ogni gesto:** anche se imperfetto, un “grazie” rafforza la disponibilità a collaborare.
6. **Accogli la sua logica risolutiva:** se offre soluzioni, spiega quando preferisci solo ascolto, senza svalutare il suo approccio.
7. **Rispetta i suoi spazi personali:** non sono fuga, ma momenti di ricarica che lo aiutano a tornare più presente.
8. **Usa supporti visivi:** post-it, lavagne o checklist condivise riducono incomprensioni e alleggeriscono il carico mentale.
9. **Coinvolgilo gradualmente:** se tende a non notare certe cose, aiuta con segnali chiari o strumenti visivi fino a renderlo più autonomo.
10. **Condividi il “perché”:** spiegare perché una cosa è importante per te la rende significativa anche per lui.

# Parte B – Per lui

## Parte B – Per lui: capire la donna

### B.1. Diversi istinti e compiti primordiali

Nella storia evolutiva, la donna ha spesso avuto il compito di proteggere e nutrire la prole, monitorare segnali ambientali e relazionali, gestire reti sociali. Questi compiti hanno contribuito allo sviluppo di **sensibilità emotiva, empatia e attenzione ai dettagli**.

Con la pressione del carico mentale moderno, molte donne mettono in campo competenze ancestrali di sorveglianza emotiva.

### B.2. Perché sembra chiedere “troppo” o cambiare idea

Molti uomini hanno questa percezione:

- “Non è mai contenta.”
- “Appena penso di aver fatto qualcosa di giusto, mi chiede altro.”
- “Cambia idea di continuo.”

A volte può sembrare che lei chieda molto e poi cambi prospettiva. In realtà:

- **Pensiero relazionale:** lei considera più variabili insieme, tiene conto del contesto, delle emozioni, delle relazioni. dei dettagli e di come tutto si collega.
- **Dettagli invisibili:** punti che per lui sono trascurabili (che manca qualcosa in casa) per lei sono segnali di disattenzione.
- **Adattabilità emotiva:** le sue esigenze possono cambiare nel tempo, non per incoerenza, ma per evoluzione interna.

Se lui tende a guardare il quadro generale, lei spesso si concentra sui dettagli:

- Lui vede che lo zaino è chiuso e quindi pensa sia pronto per domani.
- Lei sa che quasi certamente manca la merenda nello zaino (il figlio la dimentica sempre).

Non è fissazione: è cura preventiva. È quella sensibilità che permette alla famiglia di funzionare.

👉 **Consiglio pratico:** invece di sentirti giudicato, prova a leggere le sue osservazioni come parte di un sistema di protezione.

### **B.3. Bisogno di riconoscimento e ascolto attivo**

Molte donne non cercano "soluzioni", ma riconoscimento: vogliono sentirsi viste.

- Un "grazie per la cena" vale più di mille discorsi.

- Uno sguardo di attenzione durante un racconto è più importante di un consiglio tecnico.

👉 **Consiglio pratico:** esercitati nell'**ascolto attivo**: guarda negli occhi, annuisci, ripeti brevemente ciò che ha detto. Non servono grandi frasi: basta esserci.

Esempio: raccontare una frustrazione e avere risposta "Capisco che è difficile" è già un sollievo. Non serve sempre una strategia.

## **B.4. Sensibilità agli sbalzi emotivi e carico invisibile**

Il carico mentale pesa in modo diverso. Molte donne portano sulle spalle una **lista invisibile di incombenze**.

Dietro ogni sbalzo emotivo può esserci una lista di cose invisibili: cosa fare domani, scadenze, gestione figli, attenzioni da dare. Questo significa che il partner dovrebbe dare spazio, prendere carico, partecipare senza possedere.

Se lui riconosce e alleggerisce questo carico, non solo facilita la pace domestica, ma **costruisce un clima di alleanza**.

Nella coppia serve corresponsabilità: il peso non può restare sulle stesse spalle.

👉 **Consiglio pratico:** non minimizzare gli sbalzi d'umore, ma chiedi: *"Come posso aiutarti adesso?"*

## B.5. Donna/madre: dalla cura all'empatia relazionale

Come già accennato, il ruolo femminile, in molte culture e per gran parte della storia, è stato legato al **caregiving, alla raccolta e alla cura dei figli e della comunità**. Questo ha favorito lo sviluppo di una **maggiore sensibilità ai segnali emotivi e relazionali**, utile a cogliere in anticipo i bisogni dei bambini e a mantenere l'equilibrio del gruppo. Ancora oggi, molte donne sembrano avere un vero e proprio "radar relazionale" che intercetta dettagli e stati d'animo.

👉 Questo non significa che debbano sempre sacrificarsi: la tendenza a "rinunciare a sé per i figli" può diventare un peso enorme se non sostenuta dal partner e da una rete familiare. La chiave è trasformare questa capacità empatica in un **punto di forza condiviso**, non in una responsabilità esclusiva.

Esempio quotidiano

- Situazione: il figlio torna a casa agitato.
- Reazione tipica: la madre nota subito il tono di voce, l'espressione, la postura, e prova ad avviare un dialogo.
- Interpretazione: non è solo preoccupazione, è **attenzione profonda ai dettagli emotivi** che possono fare la differenza.

💡 Micro-azione pratica

- Per il partner: chiedere esplicitamente "Vuoi che me ne occupi io?" → anche solo una piccola azione (controllare i compiti, preparare lo zaino) può alleggerire enormemente il carico invisibile.

## **Consigli pratici per comunicare con lei senza sentirsi sotto esame**

1. **Ascolta fino in fondo:** lascia che completi il pensiero senza interrompere, anche se hai già in mente la risposta.
2. **Rifletti ciò che senti:** ripeti a parole tue (“Mi sembra che tu stia dicendo che...”) per farle capire che l’hai davvero ascoltata.
3. **Dai valore ai dettagli:** se ti racconta piccole cose della giornata, non sono frivolezze: è il suo modo per farti entrare nel suo mondo.
4. **Fai domande curiose:** “Come ti sei sentita in quella situazione?” → mostra interesse autentico.
5. **Mostra riconoscimento quotidiano:** un “grazie” o “mi ha fatto piacere come hai gestito quella cosa” riducono la sensazione di invisibilità.
6. **Condividi il carico invisibile:** chiedi tu spontaneamente cosa puoi prendere in carico, senza aspettare che lo chieda lei.
7. **Non minimizzare le emozioni:** anche se ti sembrano sproporzionate, hanno un significato importante per lei.
8. **Crea rituali di ascolto:** 10 minuti al giorno senza telefoni, solo per raccontarsi la giornata, costruiscono fiducia.
9. **Offri presenza, non solo soluzioni:** a volte non serve “aggiustare” un problema, ma stare accanto.
10. **Rispetta i suoi tempi:** se vuole parlarne subito, prova ad esserci; se preferisce aspettare, accetta il suo ritmo senza giudizio.

## Conclusione del capitolo

In una coppia sana, le differenze non sono un ostacolo, ma una ricchezza. Uomini e donne non devono pensare allo stesso modo: devono imparare a **tradurre i propri linguaggi**.

Quando due mondi convivono, non serve cancellare le differenze: serve imparare a tradurle, rispettarle e ascoltarle.

Le incomprensioni nascono spesso non da volontà, ma da **modalità di ragionamento e percezione diverse**. Con la pratica, la comunicazione esplicita e la consapevolezza, si costruisce un linguaggio di coppia.

Non basta dire "ti voglio bene": serve mostrarsi disponibili, chiedere e offrire, capire senza dare per scontato.

Dedicare tempo all'analisi dei ruoli in casa, a capire come ciascuno processa il mondo e a comunicare in modo esplicito può prevenire litigi e fraintendimenti.

Scegliere ogni giorno di parlare, ascoltare e collaborare è l'unico modo per trasformare due mondi diversi in una vita condivisa.

"Il nostro bisogno più profondo è essere amati da una scelta consapevole." - Gary Chapman

## **Box comparativo – Uomo ↔ Donna**

**Lui** → tende ad avere una **logica lineare**: affronta un problema alla volta, cerca la soluzione più rapida.

**Lei** → utilizza un **pensiero multitasking e relazionale**: intreccia più piani (emotivi, pratici, sociali) nello stesso discorso.

**Lui** → i **momenti di silenzio o isolamento** servono come ricarica, non come disinteresse.

**Lei** → i **momenti di dialogo** sono ricarica, sentirsi ascoltata la fa sentire riconosciuta.

**Lui** → quando c'è un problema, tende a **proporre soluzioni concrete**.

**Lei** → quando c'è un problema, spesso desidera **essere capita ed accolta emotivamente** prima ancora della soluzione.

**Lui** → i **dettagli** possono sembrare secondari, si concentra sul quadro generale.

**Lei** → i **dettagli** sono fondamentali perché danno significato alla relazione e al vissuto.

**Lui** → il **riconoscimento** passa anche attraverso il rispetto dei suoi spazi e della fiducia.

**Lei** → il **riconoscimento** passa attraverso l'attenzione, i gesti quotidiani e le parole di apprezzamento.

# Capitolo 3

## **Chi fa cosa senza rifare da capo**

## Il problema dei “compiti invisibili”

Ogni famiglia funziona grazie a una serie infinita di attività quotidiane. Alcune sono visibili – cucinare, pulire, accompagnare i figli – mentre altre restano **invisibili**, spesso gestite da una sola persona: ricordare le scadenze, organizzare la spesa, controllare il calendario scolastico, pianificare visite mediche.

Questi compiti non si vedono, ma pesano moltissimo sul carico mentale.

👉 Il vero problema non è “chi fa cosa”, ma che chi si occupa dei compiti invisibili rischia di sentirsi **sempre responsabile, sempre in allerta**.

Esempio quotidiano

- Qualcuno prepara la cena.
- Ma chi ha pensato al menù, fatto la lista, comprato gli ingredienti e organizzato i tempi?

Il cucinare è visibile, tutto il resto è invisibile.

💡 **Micro-riflessione:** quante volte una discussione nasce perché uno dei due partner pensa di “aver fatto tanto”, ma l’altro sente che il grosso del lavoro organizzativo è rimasto sulle proprie spalle?

## Divisione dei ruoli con standard “buono abbastanza”

Uno dei principali motivi di conflitto nasce quando il partner prova a dare una mano... ma l’altro rifà tutto da capo perché “non era come volevo io”. Questo atteggiamento, pur

comprensibile, diventa una trappola: chi riceve la critica smette di provare, chi corregge si stanca ancora di più.

👉 La soluzione è adottare lo standard **“buono abbastanza”**: accettare che il compito fatto da qualcun altro possa essere diverso da come lo faremmo, ma comunque valido.

Esempio pratico

- I piatti non sono sistemati perfettamente in lavastoviglie.
- I vestiti dei bambini non sono piegati “alla perfezione”.
- La spesa non segue il tuo ordine abituale.

Risultato? Il lavoro è comunque fatto. E il beneficio è duplice:

1. Il carico mentale non resta tutto sulle tue spalle.
2. Chi collabora sente fiducia e responsabilità.

💡 **Micro-azione:** la prossima volta che il partner o un figlio svolge un compito, evita di correggerlo subito. Ringrazia e lascia che impari gradualmente.

Per evitare incomprensioni, la divisione dei ruoli deve essere chiara. Non serve un contratto rigido, ma una **mappa visibile** che ricordi chi si occupa di cosa.

Crea insieme alla tua famiglia la carta dei ruoli. Fallo diventare un piccolo “rito di famiglia”, come un gioco di squadra.

 **Scheda 2: “Carta dei ruoli familiari”**

# Capitolo 4

## Conflitti →

# Riparazioni

## Perché discutere è normale (e anche sano)

In ogni famiglia ci sono momenti di tensione: parole dette in fretta, stanchezza che prende il sopravvento, incomprensioni che diventano litigi. È naturale. Non esiste una coppia, né un genitore, che non viva discussioni.

👉 La verità è che i conflitti non sono il problema in sé. Il vero rischio nasce quando i conflitti **restano aperti**, senza una riparazione.

John Gottman, uno dei massimi esperti mondiali di relazioni, afferma:

“Un tentativo di riparazione è qualunque parola o gesto che evita l’escalation della negatività.”

In altre parole: litigare non è ciò che separa, ma non sapere come riconnettersi dopo.

Discutere, se fatto con rispetto, è persino sano: aiuta a chiarire bisogni, mettere limiti e crescere insieme. L’importante è imparare a **trasformare lo scontro in occasione** di maggiore comprensione.

## I 5 trigger più frequenti nelle famiglie

Ogni famiglia ha i propri “bottoni rossi” che, se premuti, accendono il conflitto. I più comuni sono:

1. **Stanchezza e stress** → una parola di troppo la sera può accendere la miccia.
2. **Compiti invisibili** → chi fa di più, chi si sente non visto, chi accumula frustrazione.
3. **Gestione dei figli** → divergenze sullo stile educativo (“sei troppo severo/a” vs “sei troppo permissivo/a”).
4. **Organizzazione della casa** → ordine, spesa, pulizie: piccoli dettagli che diventano montagne.
5. **Tempo personale** → quando uno dei due si sente trascurato o senza spazio per sé.

#### **Esercizio di consapevolezza**

Prendetevi 10 minuti e segnate insieme su un foglio:

- Quali di questi 5 trigger sono più presenti nella vostra famiglia?
- Quali episodi recenti potete collegare a uno di essi?

 Riconoscerli è il primo passo per disinnescarli.

## **Kit anti-escalation: pausa, frasi ponte, riparazioni veloci**

Quando la tensione cresce, la mente smette di ascoltare. Il cuore batte forte, le parole diventano armi. Qui serve un **kit d'emergenza**.

### 1. Pausa consapevole

Prendetevi un **time-out breve (5-10 minuti)**. Non è fuga, è prevenzione.

- Frase utile: "Mi sento troppo agitato/a, facciamo una pausa e ne riparlamo tra poco."

### 2. Frasi ponte

Parole che disinnescano e aprono spiragli:

- "Capisco che per te è importante."
- "Non voglio che litighiamo, proviamo a capire insieme."
- "Aiutami a vedere la cosa dal tuo punto di vista."

### 3. Riparazioni veloci

Dopo la discussione, serve un gesto che ricuce. Non servono discorsi lunghi:

- Un abbraccio.
- Un messaggio: "Mi dispiace per come ho parlato."
- Un bicchiere d'acqua portato all'altro.

Marshall Rosenberg, padre della Comunicazione Nonviolenta, ricorda:

"La Comunicazione Non Violenta trasforma messaggi interni negativi in sentimenti e bisogni."

👉 Non si tratta di eliminare la rabbia, ma di imparare a esprimerla in modo che l'altro possa capirla.

## Esempi concreti di trasformazione del conflitto

- Figlio che non vuole fare i compiti → invece di urlare:  
"Non fai mai i compiti!" → prova con:  
"Vedo che sei stanco/a, iniziamo insieme i primi 10 minuti?"
- Partner che non ha buttato la spazzatura → invece di:  
"Non fai mai nulla in casa!" → prova con:  
"Ho bisogno che tu porti fuori la spazzatura stasera, così non devo pensarci."

👉 Come suggerisce Adele Faber:

"Per ottenere cooperazione: descrivi, informa, una parola, esprimi come ti senti."

### **Scheda 3: "Pronto soccorso conflitti"**

**Come usarla:** appendetela in cucina o nella camera da letto, come promemoria rapido nei momenti di tensione.

1. Fermati – fai un respiro.
2. Nomina cosa senti ("Sono stanco/a", "Sono frustrato/a").
3. Usa una frase ponte.
4. Chiedi ciò che serve in modo specifico.
5. Ripara con un gesto concreto entro 24 ore.

## Confini che proteggono

Non tutto si può accettare. Dire “no” è un atto necessario per la salute della coppia e della famiglia.

Paolo Crepet ricorda: **“Dire no è un atto d’amore.”**

Mettere limiti non significa respingere, ma dare struttura. È proprio grazie a quei confini che i legami diventano più solidi.

## Conclusione motivazionale

I conflitti non vanno temuti: vanno **gestiti e riparati**. Ogni volta che si litiga e poi si trova un modo di riconnettersi, il legame diventa più forte.

👉 Non puntate alla famiglia senza discussioni: puntate a una famiglia che sa **litigare bene** e soprattutto **riconciliarsi presto**.

Gary Chapman, esperto di linguaggi dell’amore, ricorda:

**“Il nostro bisogno più profondo è essere amati da una scelta consapevole.”**

E scegliere di riparare, ogni volta, è proprio questo: un atto consapevole di amore.

# Capitolo 5

## **Tempo per sé e tempo per la coppia**

“Siamo tutti vulnerabili nell’amore. L’isolamento splendido è per i pianeti.” — Sue Johnson

## Il paradosso del tempo personale

C’è un’idea diffusa ma sbagliata: per essere un buon genitore e un buon partner bisogna sacrificarsi sempre. In realtà, succede il contrario: **più ci si prende cura di sé, meglio funziona la famiglia.**

Quando un genitore trova momenti per ricaricare le proprie energie, torna alla relazione con più pazienza, ascolto e disponibilità.

Immagina due scenari:

- un genitore che non ha mai un minuto per sé → irritabile, stanco/a, pronto/a a scattare;
- un genitore che riesce a ritagliarsi anche solo 10 minuti di respiro → più calmo/a, presente e disposto/a ad accogliere.

👉 Non è questione di egoismo, ma di equilibrio. Daniel J. Siegel lo spiega con chiarezza:

“Integrazione non significa mescolare: mantenere il ‘me’ e collegarlo al ‘we’.”

Tradotto: restare individui, ma connessi come coppia e come famiglia.

## Perché serve anche il tempo di coppia

La coppia è il cuore che pompa energia a tutta la famiglia. Se il cuore rallenta, anche la vita familiare perde ritmo. Non serve organizzare vacanze costose o cene settimanali fuori casa: bastano **micro-appuntamenti** costanti, piccoli momenti che ricordano a entrambi che esiste un "noi", non solo il ruolo di genitori.

🌟 10 idee di micro-appuntamenti (anche da 10-15 minuti)

1. **Colazione insieme senza telefono** – 10 minuti solo per guardarsi negli occhi e parlarsi.
2. **Passeggiata dopo cena** – due giri dell'isolato per staccare dalla routine.
3. **Film a puntate** – guardare 15 minuti al giorno di una serie, creando un rituale.
4. **Messaggi vocali affettuosi** durante il giorno: brevi, ma che scaldano.
5. **Caffè insieme sul balcone** mentre i bambini disegnano o giocano.
6. **Playlist condivisa**: ascoltare una canzone insieme, ballando o solo rilassandosi.
7. **Scriversi un biglietto** e lasciarlo in un posto inaspettato (borsa, agenda, auto).
8. **Complicità pratica**: cucinare insieme una cena semplice, ridendo dei pasticci.
9. **Mini-ricordo condiviso**: sfogliare insieme delle foto di momenti felici.
10. **10 minuti di silenzio insieme**, senza parole, solo presenza e vicinanza.

👉 Non conta la durata, conta la **regolarità**.

## Quando sembra impossibile trovare tempo

Capita di pensare: “Non ho un minuto libero!”. Eppure spesso si spreca minuti preziosi scrollando il telefono o rimandando attività. La differenza è **scegliere consapevolmente** di dedicare uno spazio, anche minuscolo, alla relazione.

Esempio pratico:

- Invece di restare mezz'ora sui social a fine giornata, dedica 10 minuti al partner e poi concediti il resto.
- Invece di sbrigare mille piccole cose in silenzio, trasformane una in attività condivisa (lavare i piatti insieme, piegare i panni chiacchierando).

## Un aiuto per i figli: rituali di rassicurazione

Molti genitori si sentono in colpa a ritagliarsi spazi di coppia, pensando che i figli possano sentirsi trascurati. In realtà, i bambini hanno bisogno di genitori sereni.

Come sottolinea Daniela Lucangeli:

“Un bambino non va lasciato solo nella paura.”

👉 Introdurre rituali semplici (“torniamo presto”, “questo tempo serve a mamma e papà per stare meglio insieme”) permette ai figli di capire che l'amore non viene tolto, ma rafforzato.

## Scheda 4: “Mini-calendario appuntamenti”

Crea un calendario mensile con spazi piccoli, dove scrivere almeno **un micro-appuntamento di coppia a settimana**.

- Obiettivo realistico: 4 appuntamenti al mese, anche da 10 minuti.
- Usa colori diversi per distinguere tempo personale (ME) e tempo di coppia (WE).
- Appendilo in cucina o in camera da letto: la visibilità motiva entrambi.

### Conclusione motivazionale

Non serve rivoluzionare l’agenda: servono **rituali gentili e costanti**.

Ogni gesto di presenza e attenzione nutre la coppia e rafforza la famiglia.

“L’autenticità è la pratica quotidiana di lasciar andare chi dovremmo essere.” – Brené Brown

👉 Sii autentico/a: non il genitore perfetto, ma la persona che coltiva il proprio benessere e la propria relazione. Perché una coppia che si sceglie ogni giorno diventa la base solida di una famiglia serena.

# Capitolo 6

## **La riunione di famiglia: 20 minuti che salvano la settimana**

## Perché serve un rituale fisso

Ogni settimana la famiglia corre: scuola, lavoro, attività extrascolastiche, imprevisti. Ognuno ha il proprio ritmo e spesso i conflitti nascono da **mancanza di coordinamento**.

👉 Un rituale semplice come la **riunione di famiglia** può diventare l'antidoto al caos.

Non serve un'ora di discussioni infinite: bastano **20 minuti fissi alla settimana** per fermarsi, parlare e pianificare insieme. È un tempo breve ma potente, che **riduce incomprensioni e aumenta la collaborazione**. Non si tratta solo di organizzare compiti e impegni, ma di creare sinergia, allinearsi come squadra e togliere quel peso di "dover ricordare tutto da soli".

La riunione di famiglia può essere un momento per divertirsi, per condividere idee, desideri e piccole responsabilità, un **cerchio di condivisione che rafforza i legami**. Sapere in anticipo chi fa cosa e cosa accadrà nella settimana riduce l'ansia e permette a ciascuno di sentirsi parte attiva della vita familiare.

Può essere organizzato come un momento piacevole: una tisana o un gelato a tavola, un sottofondo musicale rilassante, una penna colorata per scrivere sul planner. Perché anche l'organizzazione, se fatta insieme, può trasformarsi in un piccolo rituale gentile che **porta leggerezza e serenità**.


"La chiave non è pianificare il tempo, ma organizzare le priorità."  
— Stephen Covey

## Agenda in 4 punti

La riunione di famiglia funziona se ha una scaletta chiara e condivisa.

Ecco i 4 punti fondamentali:

1. Vittorie della settimana
  - Ognuno condivide una piccola cosa positiva successa.
  - Questo rafforza il clima di gratitudine e riconoscimento.
  
2. Intoppi e difficoltà
  - Spazio per dire cosa non ha funzionato, senza giudizi.
  - Si impara a esprimere bisogni invece che rimproveri.
  
3. Priorità della nuova settimana
  - Impegni scolastici, lavoro, attività extra, momenti importanti.
  - Si chiariscono le aspettative ed evitano sorprese.
  
4. Ruoli e responsabilità
  - Chi si occupa di cosa: compiti domestici, accompagnamenti, piccoli incarichi.
  - Tutti sanno cosa fare, riducendo il carico invisibile.

 **Consiglio pratico:** scegliete sempre lo stesso giorno e orario (es. domenica sera dopo cena). La costanza trasforma la riunione in un vero rituale familiare.

## Benefici della riunione

- Riduce i conflitti quotidiani (ognuno sa già cosa aspettarsi).
- Rafforza il senso di squadra.
- Insegna ai figli l'importanza della comunicazione e dell'organizzazione.
- Alleggerisce il carico mentale di chi normalmente tiene tutto sotto controllo.

👉 Anche i bambini piccoli possono partecipare: possono dire la loro vittoria, scegliere un compito o disegnare l'impegno della settimana.



### Scheda 5: "La riunione dei 20 minuti"

## Conclusione motivazionale

La riunione dei 20 minuti non è burocrazia familiare, è un modo per **costruire dialogo e fiducia**. In soli 20 minuti si prevencono giorni di litigi, incomprensioni e stress.

Come diceva Covey: "Comincia dalla fine in mente."

E la fine che immaginiamo è una **famiglia più serena**, dove ognuno trova il proprio posto e sente di avere voce.

# Capitolo 7

## Mantenere l'energia nel tempo

## Perché serve continuità

Molte famiglie partono con entusiasmo: nuove routine, schede compilate, maggiore collaborazione... ma dopo due settimane il rischio è tornare alle vecchie abitudini. Non perché non funzionino le strategie, ma perché la costanza richiede energia.

👉 È qui che entrano in gioco i **mini-rituali quotidiani**: azioni brevi, ripetibili e condivise che diventano parte della vita familiare senza sforzo. Un minuto per scrivere un pensiero sul planner, cinque respiri profondi insieme prima di cena, dieci minuti di ordine lampo in cui tutti si muovono come una squadra. Non serve strafare: ciò che fa davvero la differenza è la ripetizione costante di gesti semplici che, nel tempo, si radicano e cambiano l'atmosfera della casa.

“La soluzione in famiglia nasce da rispetto e responsabilità.” —  
Lucia Rizzi


Mantenere l'energia nel tempo significa rispettare i propri limiti e quelli degli altri, evitando di caricare tutto sulle stesse spalle e accettando che la perfezione non sia l'obiettivo. Si tratta di assumersi responsabilità piccole ma costanti, che ognuno può portare avanti senza sentirsi sopraffatto. La vera forza nasce quando ogni componente della famiglia mette un tassello, e insieme quei piccoli contributi costruiscono un **equilibrio stabile, fatto di collaborazione, leggerezza e maggiore serenità.**

## Mini-rituali quotidiani

Un rituale non deve essere complicato: è una **micro-azione che si ripete** e che porta benefici concreti nel tempo.

Esempi di mini-rituali quotidiani:

- **Rituale mattutino di 3 minuti:** un “buongiorno” collettivo senza telefoni, solo guardandosi negli occhi.
- **Rituale serale dell’ordine lampo:** ognuno sistema 3 oggetti prima di andare a dormire.
- **Rituale del “grazie”:** a cena, ognuno dice una cosa positiva successa in giornata.
- **Rituale del respiro:** prima dei compiti o della cena, 3 respiri profondi tutti insieme.

 **Consiglio pratico:** scegliete 1 solo rituale e fatelo per 7 giorni. Poi, se funziona, aggiungetene un altro.

## La regola delle micro-azioni

Il cambiamento non nasce da grandi rivoluzioni, ma da piccoli gesti ripetuti.

 **La regola è questa: se non puoi fare tutto, fai almeno 5 minuti.**

Esempi concreti:

- Non puoi riordinare tutta la cucina? Metti via solo i bicchieri.
- Non puoi giocare un’ora con i figli? Dedica 5 minuti di attenzione totale.
- Non puoi aggiornare tutta l’agenda? Scrivi solo la priorità di domani.

Come ricorda Tina Payne Bryson: “Il tuo caos o la tua calma sono contagiosi.” Se anche solo un genitore mantiene un piccolo rituale, l’energia positiva si diffonde a tutta la famiglia.

## Diario delle energie

Uno strumento utile per non perdere la bussola è il **Diario delle energie**. Ti permette di osservare i momenti della giornata che drenano forza e quelli che invece ti ricaricano.

Esempio pratico:

- Mattina → stress alto per ritardi a scuola.
- Pomeriggio → energia positiva dopo la merenda insieme.
- Sera → stanchezza per troppi compiti.

👉 Dopo una settimana, avrai un quadro chiaro delle situazioni da semplificare o ripetere.

## Scheda 6: “Diario delle energie (1 settimana)”

### Ruolo dei figli e dei partner

Il segreto della continuità è non fare tutto da soli.

- I figli possono essere coinvolti con piccole responsabilità quotidiane (anche solo 2 minuti).
- Il partner può sostenere ricordando i rituali o aiutando a mantenere le micro-azioni.

Come sottolinea Laura Markham: "Prima di correggere, connetti."

Prima di lamentarti se un rituale salta, ricordati di riconoscere quello che funziona.

## Con i bambini: educazione affettiva

Mantenere l'energia nel tempo significa anche coltivare **l'educazione emotiva**.

Alberto Pellai ricorda che: "Proporre educazione affettiva rende i figli più competenti."

Piccoli rituali di educazione affettiva:

- Dare un nome alle emozioni ("oggi mi sento arrabbiato, oggi mi sento felice").
- Usare il diario emotivo serale: un disegno o una parola che descriva la giornata.
- Creare il barattolo delle idee felici: ogni giorno un bigliettino con qualcosa di bello.

## Conclusione motivazionale

Il rischio più grande non è fallire, ma smettere di provare.

La continuità si costruisce con **piccole scelte quotidiane**, anche quando non va tutto liscio.

👉 Non serve essere perfetti: serve **essere presenti**.

E ogni rituale ripetuto nel tempo diventa una base solida per una famiglia più serena.

# Schede pratiche con checklist ed esercizi quotidiani



# scheda n.1

## **Frase gentili al posto giusto**

### **Obiettivo**

Allenarsi ogni giorno a trasformare almeno una frase critica in una frase costruttiva.

👉 Dopo una settimana, il linguaggio familiare cambia e il clima in casa diventa più leggero.

### **Istruzioni**

1. Scegli una frase che usi spesso e che rischia di ferire o generare conflitti.
2. Riscrivila usando la formula:  
“Quando [situazione], mi sento [emozione], avrei bisogno di [richiesta].”
3. Ogni volta che usi la nuova frase al posto di quella “killer”, fai un ✓ nel giorno corrispondente.
4. Dopo 7 giorni, rileggi la scheda: noterai come cambia la comunicazione in famiglia.

## **Tabella settimanale**

Nelle ultime pagine trovi anche la versione a pagina intera.

<b>Giorno</b>	<b>Frase critica che voglio cambiare</b>	<b>Nuova frase gentile</b>	<b>✓ Usata oggi</b>
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

### **Esempi pratici**

- **✗** "Non fai mai niente in casa."  
**✓** "Quando devo sparecchiare da solo/a mi sento stanco/a. Puoi aiutarmi adesso?"
- **✗** "Non capisci mai niente."  
**✓** "Quando non mi ascolti fino in fondo mi sento frustrato/a. Ho bisogno che tu mi dia due minuti di attenzione."
- **✗** "È sempre la stessa storia."  
**✓** "Quando succede di nuovo questa situazione mi sento scoraggiato/a. Vorrei trovare insieme un modo diverso."

### **Promemoria motivazionale**

"Le parole possono essere finestre o muri." – Marshall Rosenberg

👉 Ogni frase gentile è una finestra aperta: più luce, più respiro, più collaborazione.

# scheda n.2

## **Carta dei ruoli familiari**


### **Obiettivo**

Rendere **chiaro e condiviso** chi si occupa di cosa in casa, per ridurre il carico mentale invisibile e favorire collaborazione.

### **Istruzioni**

1. Dedicate **20 minuti nel weekend** per compilare la carta insieme, come un piccolo rito di squadra.
2. Scrivete i compiti principali sotto le varie categorie (cucina, figli, casa, amministrazione).
3. Assegnate i compiti in modo chiaro, scrivendo il nome accanto.
4. Ricordatevi: vale lo standard **“buono abbastanza”** → non serve la perfezione, serve la collaborazione.
5. Appendete la scheda in un posto visibile (frigo, lavagna, bacheca familiare).

## **Tabella dei ruoli**

<b>Categoria</b>	<b>Compito specifico</b>	<b>Chi se ne occupa</b>	<b>Frequenza (giornaliera/ settimanale/ mensile)</b>	<b>Note/ Check</b> 
<b>Cucina</b>	Preparare la cena			
	Sparecchiare			
	Portare fuori la spazzatura			
<b>Cura figli</b>	Controllo compiti			
	Accompagnare a scuola/sport			
	Preparare zaino			
<b>Casa</b>	Pulizie generali			
	Annaffiare piante			
	Cura animali domestici			
<b>Ammini- strazione</b>	Pagamento bollette			
	Organizzazione appuntamenti			
	Comunicazioni scolastiche			

## **Micro-azioni**

- **Settimana 1:** concentratevi su 1 sola categoria (es. cucina).
- **Settimana 2:** aggiungete cura dei figli.
- **Settimana 3:** includete la casa.
- **Settimana 4:** completate con l'amministrazione.

 Così la divisione diventa graduale e sostenibile, senza generare ansia.

## **Suggerimenti extra**

- Usate colori diversi per ogni persona → più visivo e motivante.
- Premiate i progressi: un piccolo riconoscimento ("grazie", un abbraccio, una serata relax).
- Rivisitate la carta ogni mese: i ruoli possono cambiare in base agli impegni.

# scheda n.3

## **Pronto soccorso conflitti**

👉 Da usare ogni volta che senti crescere la tensione in famiglia.  
Ricorda: **l'obiettivo non è vincere la discussione, ma proteggere il legame.**

🛑 Step 1 – Fermati e respira

- Ho riconosciuto che sto entrando in conflitto.
- Ho fatto 3 respiri profondi per calmarmi.

Sensazione prevalente: \_\_\_\_\_

🗣️ Step 2 – Nomina cosa senti

Formula la frase:

“In questo momento mi sento \_\_\_\_\_ perché \_\_\_\_\_.”

Esempi:

- “Mi sento frustrato/a perché non sono stato/a ascoltato/a.”
- “Mi sento stanco/a perché ho fatto troppe cose da solo/a.”

🌉 Step 3 – Usa una frase ponte

Scegline una e completala:

- “Capisco che per te è importante...”
- “Non voglio litigare, proviamo a capire insieme...”
- “Aiutami a vedere dal tuo punto di vista...”

Frase scelta: \_\_\_\_\_

 Step 4 – Chiedi ciò che serve (in modo specifico)

Scrivi la tua richiesta chiara e concreta:

“Ho bisogno che tu \_\_\_\_\_ adesso/per questa volta/  
entro oggi.”

 Step 5 – Ripara entro 24 ore

Gesto di riconnessione scelto:

- Messaggio o parola di scuse
- Abbraccio o gesto affettuoso
- Fare un favore concreto (es. preparare cena, portare fuori spazzatura)
- Altro: \_\_\_\_\_



Nota personale

Cosa ho imparato da questo conflitto?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

 Suggerimento motivazionale:

Metti questa scheda in un luogo visibile (frigo, agenda, scrivania). Usala come “manuale d’emergenza” per ricordarti che

**la calma è una scelta e la riparazione è possibile sempre.**

# scheda n.4

## **Mini-calendario appuntamenti**

### **Obiettivo**

Creare e mantenere **piccoli momenti di coppia** durante il mese, anche da 10 minuti, per rafforzare la relazione e ridurre lo stress familiare.



### **Istruzioni**

1. Scegli insieme al/alla partner almeno **1 micro-appuntamento a settimana**.
2. Scrivi l'appuntamento nello spazio del calendario (es. "Passeggiata dopo cena", "Caffè sul balcone").
3. Segna ✓ quando l'avete fatto.
4. A fine mese, riguardate insieme il calendario e celebrate i progressi.

### **Idee rapide da inserire**

- Colazione insieme senza telefoni
- 10 minuti di passeggiata
- Guardare un episodio di una serie
- Preparare un dolce insieme
- Rileggere un ricordo (foto, biglietti, messaggi)

## Calendario mensile (4 settimane)

### Settimana 1

- Appuntamento scelto: \_\_\_\_\_
- Giorno: \_\_\_\_\_ Ora: \_\_\_\_\_
- ✓ Fatto (sì/no)

### Settimana 2

- Appuntamento scelto: \_\_\_\_\_
- Giorno: \_\_\_\_\_ Ora: \_\_\_\_\_
- ✓ Fatto (sì/no)

### Settimana 3

- Appuntamento scelto: \_\_\_\_\_
- Giorno: \_\_\_\_\_ Ora: \_\_\_\_\_
- ✓ Fatto (sì/no)

### Settimana 4

- Appuntamento scelto: \_\_\_\_\_
- Giorno: \_\_\_\_\_ Ora: \_\_\_\_\_
- ✓ Fatto (sì/no)

## Motivazione

Ogni ✓ non è solo un appuntamento segnato, ma un passo concreto verso una coppia più solida e una famiglia più serena.

Ricorda: non serve la perfezione, serve costanza.

# scheda n.5

## **La Riunione dei 20 minuti**

Data della riunione: \_\_\_\_\_

### 1. Vittorie della settimana

 Ognuno condivide un piccolo successo o qualcosa che lo ha reso felice.


---

---

---

---

### 2. Intoppi e difficoltà

 Spazio per dire cosa non ha funzionato, senza giudizi né colpe.

---

---

---

---

### 3. Priorità della prossima settimana 17

 Scrivi gli impegni principali e ciò che è importante ricordare.

---

---

---

---

#### 4. Ruoli e responsabilità 👤

👉 Chi si occupa di cosa? Distribuiamo i compiti per alleggerire il carico.

Compito	Chi se ne occupa	Scadenza	Stato

#### 5. Frase di incoraggiamento 💬

👉 Scriviamo insieme un pensiero positivo per la nuova settimana:

“ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_”

#### ✅ Consigli pratici per usare la scheda

- Dedicate **20 minuti fissi** (sempre lo stesso giorno e orario).
- Fate parlare tutti, grandi e piccoli.
- Stampate la scheda e appendetela in cucina o in un punto visibile.
- Alla prossima riunione rileggete insieme la scheda della settimana precedente per vedere i progressi.

# scheda n.6

## **Diario delle energie (1 settimana)**

### **Obiettivo**

Riconoscere cosa drena e cosa ricarica le energie durante la settimana, per alleggerire il carico mentale e migliorare l'equilibrio familiare.

### **Istruzioni**

1. Compila ogni giorno, alla sera, in 5 minuti.
2. Annota 1 momento che ti ha prosciugato energie e 1 che ti ha ricaricato.
3. Dopo 7 giorni, rileggi tutto e individua schemi ricorrenti.
4. Usa queste informazioni per ridurre ciò che drena e ripetere ciò che ricarica.

## **Tabella settimanale**

Nelle ultime pagine trovi anche la versione a pagina intera.

<b>Giorno</b>	<b>Momento che mi ha prosciugato energie</b>	<b>Momento che mi ha ricaricato</b>	<b>Emozioni e prevalenze</b>	<b>Azione che posso fare la prossima volta</b>
Lunedì				
Martedì				
Mercoledì				
Giovedì				
Venerdì				
Sabato				
Domenica				

Mini-guida motivazionale

- **Non giudicare:** scrivi anche i piccoli episodi, contano tanto quanto i grandi.
- **Osserva i pattern:** se il dreno è sempre la mattina → crea un rituale mattutino semplificato.
- **Premiati:** quando noti un momento che ti ha ricaricato, replicalo più spesso.

👉 Dopo 1 settimana, avrai il tuo **“mappe energetiche personali”**, da usare come bussola per prendere decisioni pratiche.

Scheda 1 – Frasi gentili al posto

## Tabella Settimanale

Giorno	Frasi critiche che voglio cambiare	Nuova frase gentile	Usata oggi
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

## Tabella Settimanale

<b>Giorno</b>	<b>Momento che mi ha prosciugato energie</b>	<b>Momento che mi ha ricaricato</b>	<b>Emozione prevalente</b>	<b>Azione che posso fare la prossima volta</b>
Lunedì				
Martedì				
Mercoledì				
Giovedì				
Venerdì				
Sabato				
Domenica				

