

FRASARIO EMPATICO



“Devo sempre fare tutto da sola/o!”



“Mi sento sommersa/o e sopraffatta/o:
Ho bisogno di aiuto. Possiamo venirci incontro?”



Veniamoci incontro



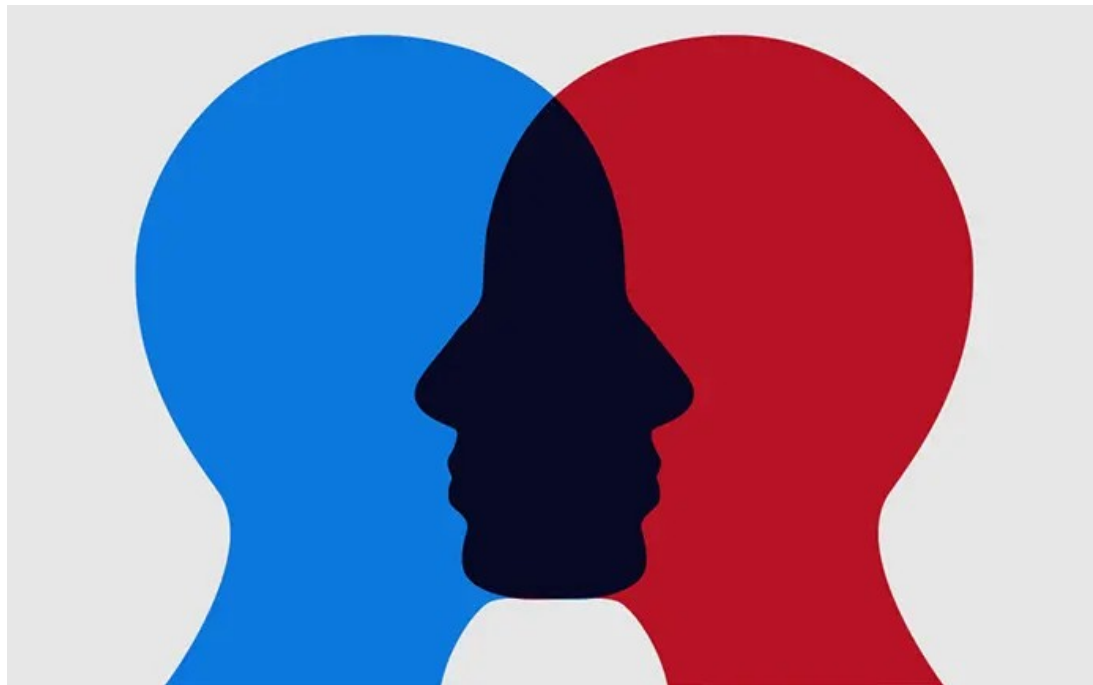
“Sei troppo testardo/a, non ti abbassi mai a capire il mio punto di vista”



“Apprezzo il fatto che tu difenda con forza le tue opinioni, ma credo possa essere importante per noi provare a metterci l’uno nei panni dell’altra/o, così da comprendere le ragioni di entrambi.”



Vestiamo i panni dell'altro/a



“Oh ma ci senti? Mi stai ascoltando?”



“Mi sembra che non presti attenzione a quello che dico, ed è frustrante. Potresti concentrarti sulla conversazione, mentre ti parlo?”



Prestiamo attenzione



“Pensi solo a te stesso/a”



“Vorrei che mi prendessi in maggiore considerazione: spesso ho l'impressione che mi trascuri o mi ignori, e questo mi abbatte molto. Possiamo parlarne?”



Considerami



“Sei proprio come tuo padre/madre”



“So che sei stato cresciuto/a così e che la tua famiglia ha influenzato il tuo modo di pensare, ma credo sia importante trovare un modo nostro di gestire e vedere le cose.



