

Com-municare



Un esempio per cominciare

- *Maria è una donna di 47 anni, sposata con Antonio. Maria torna da lavoro alle 17,45, con le borse della spesa. Appoggia tutto sul tavolo e dice: «non so se ho parcheggiato bene la macchina». Antonio, con un leggero sorriso, interviene: «tanto per cambiare!». Poi aggiunge: «dove l'hai lasciata?». Maria gli fornisce indicazioni precise sul luogo dove ha lasciato la macchina. Antonio prende le chiavi ed esce di casa.*
- Domande:
 - Che tipo di relazione c'è tra Maria e Antonio?
 - Al posto di **Maria** avreste detto o fatto qualcosa di diverso?
 - Al posto di **Antonio** avreste detto o fatto qualcosa di diverso?

Qual è in
genere il mio
modo di
comunicare?



Comunicazione in genere

- Non possiamo non comunicare!
- Solo il 7% della nostra comunicazione avviene attraverso le parole.
- Il 53% della comunicazione avviene attraverso il nostro corpo.
- In parte passa attraverso il tono delle espressioni.

Quale sarebbe la tua reazione?

- Al ristorante ci viene servita una portata con un insetto all'interno del piatto.
- **Reazione 1**: ci arrabbiamo, insultiamo brutalmente il cameriere, sbattiamo il pugno sul tavolo e ce ne andiamo indignati.
- **Reazione 2**: senza farci notare togliamo l'insetto dal piatto e mangiamo come se niente fosse.
- **Reazione 3**: chiamiamo cortesemente il cameriere ed esprimendo il nostro disappunto, chiediamo che ci venga cambiata la portata.

Stile di relazione passivo

Chi ha uno stile di relazione passivo:

- Tende a **nascondere** il proprio pensiero e i propri sentimenti.
- **non difende** i propri diritti;
- **non esprime** i propri bisogni, opinioni, desideri e stati d'animo, ricorrendo a scuse.



Chiediti se spesso usi queste espressioni...



- Ma... veramente...
- Non so...
- **Non è merito mio**, sarà stato un caso, chiunque sarebbe stato capace di farlo
- Le rubo un minuto... **Non vorrei disturbare...**
- Spero di non annoiarla...
- Spero di farcela, **non vorrei deluderti...**
- **Scusa** se ...
- Non capisco ma mi adeguo, **facciamo come vuoi tu...**

Perché abbiamo uno stile di comunicazione passivo?

- Voglio evitare possibili **conflitti**.
- Preferisco evitare l'**ansia** di mettermi in gioco.
- Voglio far **piacere** all'altro.
- Preferisco rimandare le **decisioni**.
- Voglio evitare **problemi**.



Che cosa sento quando ho uno stile di relazione passivo?

- Ansia, paura, insoddisfazione.
- Rabbia, frustrazione.
- Mi sento sfruttato.
- ...a lungo andare, si scoppia e si passa ad uno stile di comunicazione aggressivo!



Stile di relazione aggressivo

- **Non ammette** di avere torto. Si impone.
- Lascia poco **spazio** agli altri.
- **Non rispetta** le opinioni e gli stati d'animo dell'interlocutore.
- **Non manifesta** i propri bisogni o stati d'animo oppure lo fa in maniera e in contesti poco opportuni.



Espressioni tipiche di uno stile comunicativo aggressivo...

- Sei uno/una...
(etichettamento)
- Te l'avevo detto io...
- Tanto per cambiare...
- Assolutamente...
- Sei sempre il solito...
- Lascia stare, ci penso io...



Chi ha uno stile aggressivo si sente...

- Teso.
- Insoddisfatto.
- È diffidente verso l'interlocutore.
- Non si fida.



A lungo andare...

- Si sente solo, in colpa, prova vergogna.



Una variante subdola: lo stile passivo-aggressivo

- «Fallo tu che sei il migliore...[così dopo è colpa tua]».
- «Se non lo fai tu, non lo fa nessun altro...».
- «Esci pure, e non preoccuparti se non potrò dormire».
- «Sto bloccando il traffico, solo perché voglio la pace!».
- «Le meditazioni di queste sere non mi hanno aiutato nel mio cammino spirituale» (detto con tranquillità a chi ha proposto le meditazioni).



Tratti della personalità passivo-aggressiva

- Il tono è pacato vs violenza del contenuto
- I silenzi
- I ritardi (puntualmente in ritardo) che ricadono sugli altri
- Battute acide

Stile di relazione assertivo

- Libertà di comunicare **onestamente** le proprie opinioni, i propri bisogni, le proprie emozioni senza **danneggiare** (che è diverso dal **ferire**) l'altro e senza sensi di **colpa**.
- In maniera **adeguata** ai contesti e ai tempi.



Un presupposto necessario

- Buona **immagine** di se stessi.
- Essere in contatto con le proprie **emozioni**.
- Imparare a **riconoscere** e dare un nome alle proprie emozioni.



Strumenti per diventare assertivi

- Scegliere **momenti** opportuni per comunicare.
- Parlare **in prima persona** e comunicare **sentimenti**: «Io sento che...».
- Concentrarsi su **un punto** e dare esempi.
- Esprimere la propria **opinione** e non un giudizio definitivo: «A me sembra che».
- **Paroline magiche**: «Correggimi, se sbaglio...»; «Cosa ne pensi?».
- Idea di fondo: **tu vali, io valgo**.



Esercizio 1

- È sabato. Sono le 18,30.
- Maria di solito va a prendere Francesco in palestra alle 19,00.
- Oggi però è un po' indietro con la cena, alle 20,00 arrivano Carla e Giuseppe.
- Maria chiede al marito Antonio di andare lui a prendere Francesco.
- Antonio deve assolutamente inviare una relazione urgente e importante ad un'azienda in Cina entro sera.
- **Provate a costruire un dialogo assertivo tra Maria e Antonio.**

Esercizio 2

- I genitori del gruppo di catechismo del primo anno della comunione sono andati a lamentarsi con don Gianni per i metodi rigidi e antiquati della signora Vittoria, che fa catechismo da circa 40 anni.
- I genitori minacciano di ritirare i bambini e di mandarli nella parrocchia vicina dove don Carlo propone dei percorsi innovativi per la catechesi.
- Don Gianni convoca la signora Vittoria per parlarle e comunicarle le sue decisioni...
- **Provate a costruire il dialogo tra don Gianni e la signora Vittoria.**

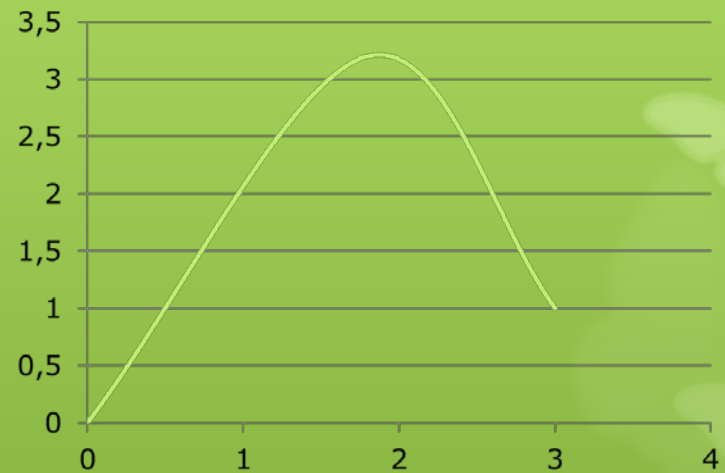
Riconoscere le proprie emozioni e i propri sentimenti

- Per comunicare meglio



Le emozioni

- Reazioni
- Brevi
- Stimolo
- Pubbliche



I sentimenti

- Legati ai pensieri
- Pensimento...?
- Dura nel tempo
- Privati



Rabbia e amore...



Un vocabolario degli affetti

Via da
(minaccia)

- Insofferenza
- Paura
- Rifiuto

Contro
(aggressività)

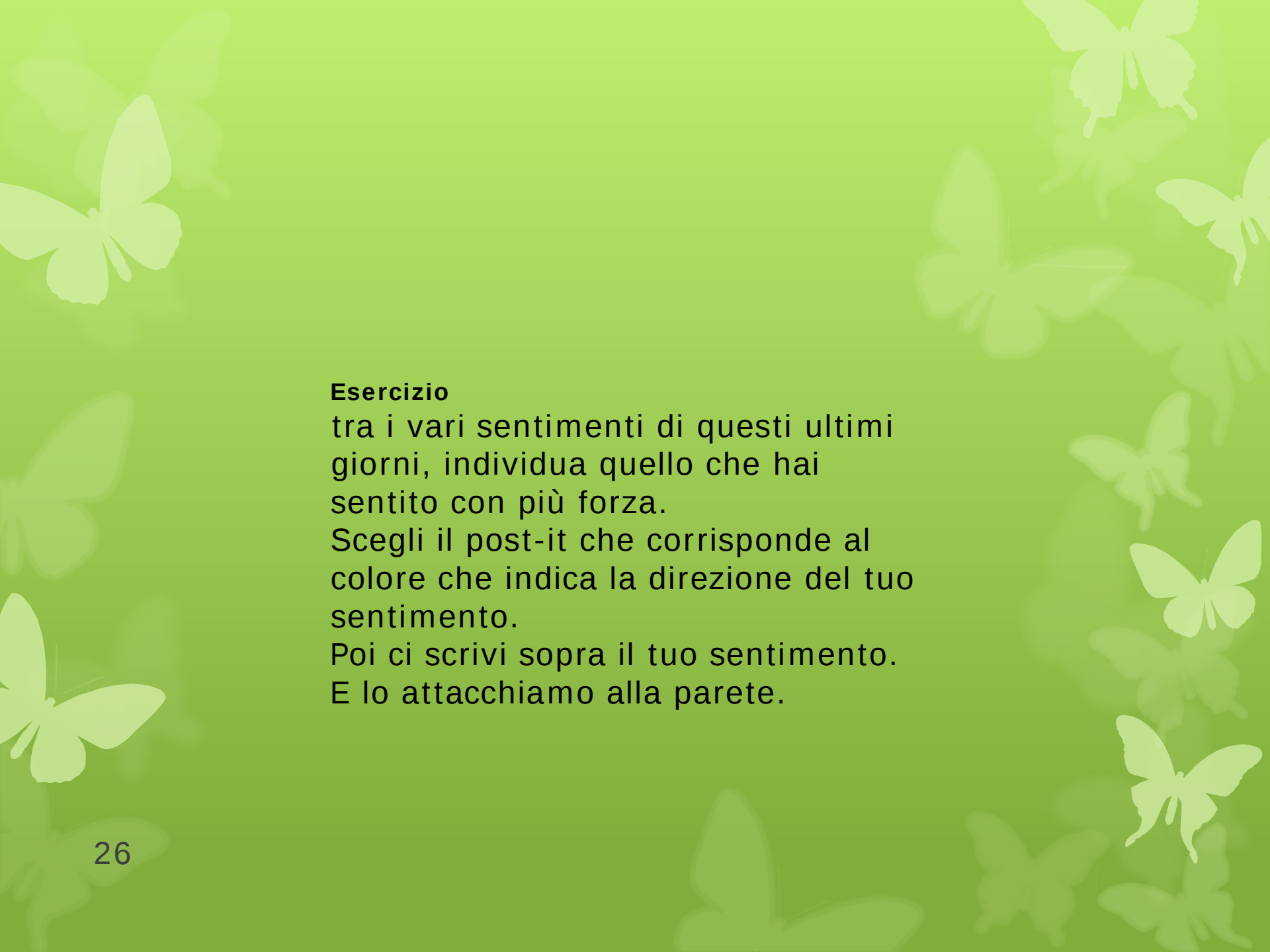
- Rabbia
- Gelosia
- Invidia

Senza
(lutto)

- Noia
- Solitudine
- Abbandono

Verso con
(piacere)

- Gioia
- Entusiasmo
- Solidarietà

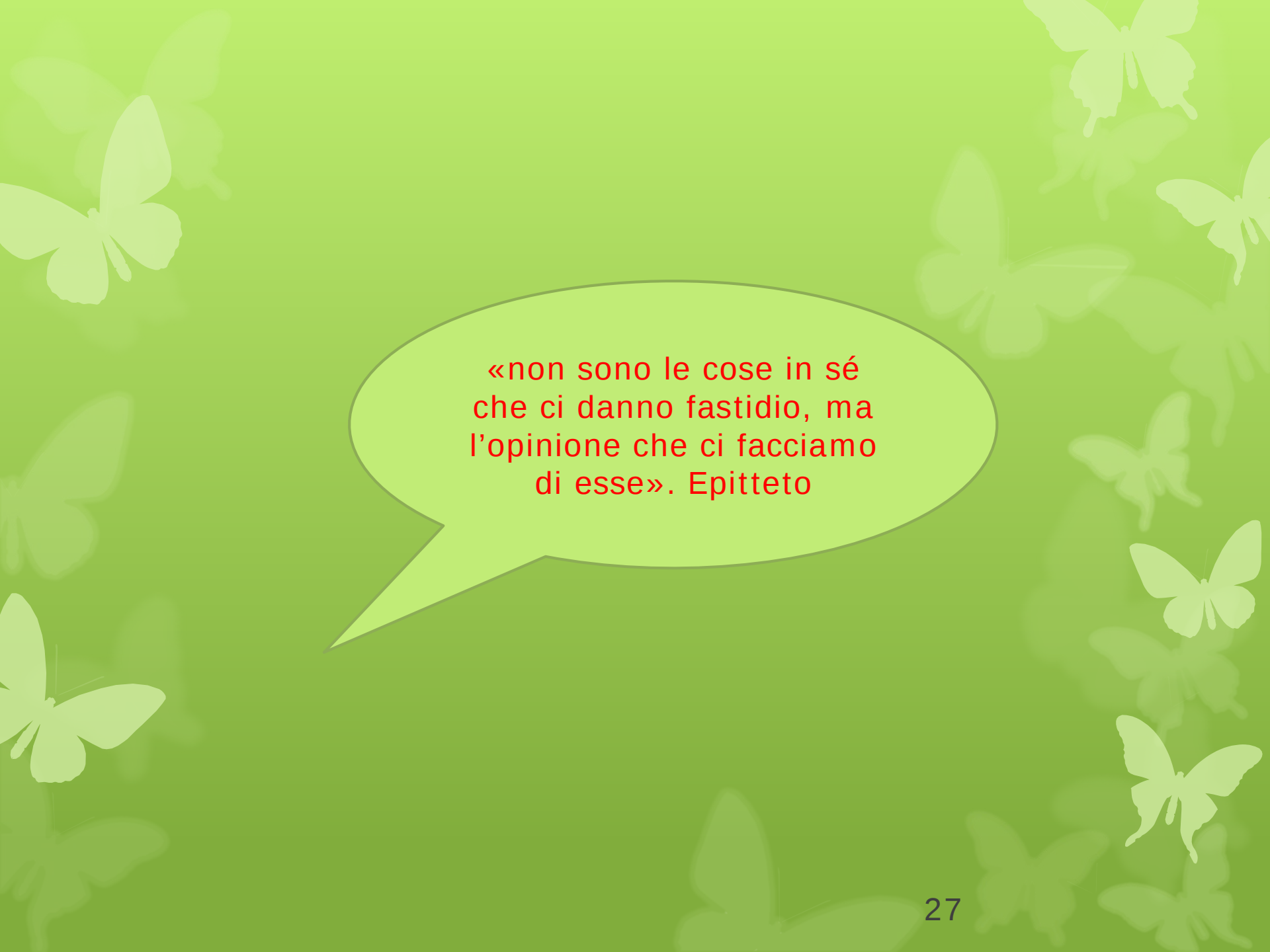


Esercizio

tra i vari sentimenti di questi ultimi giorni, individua quello che hai sentito con più forza.

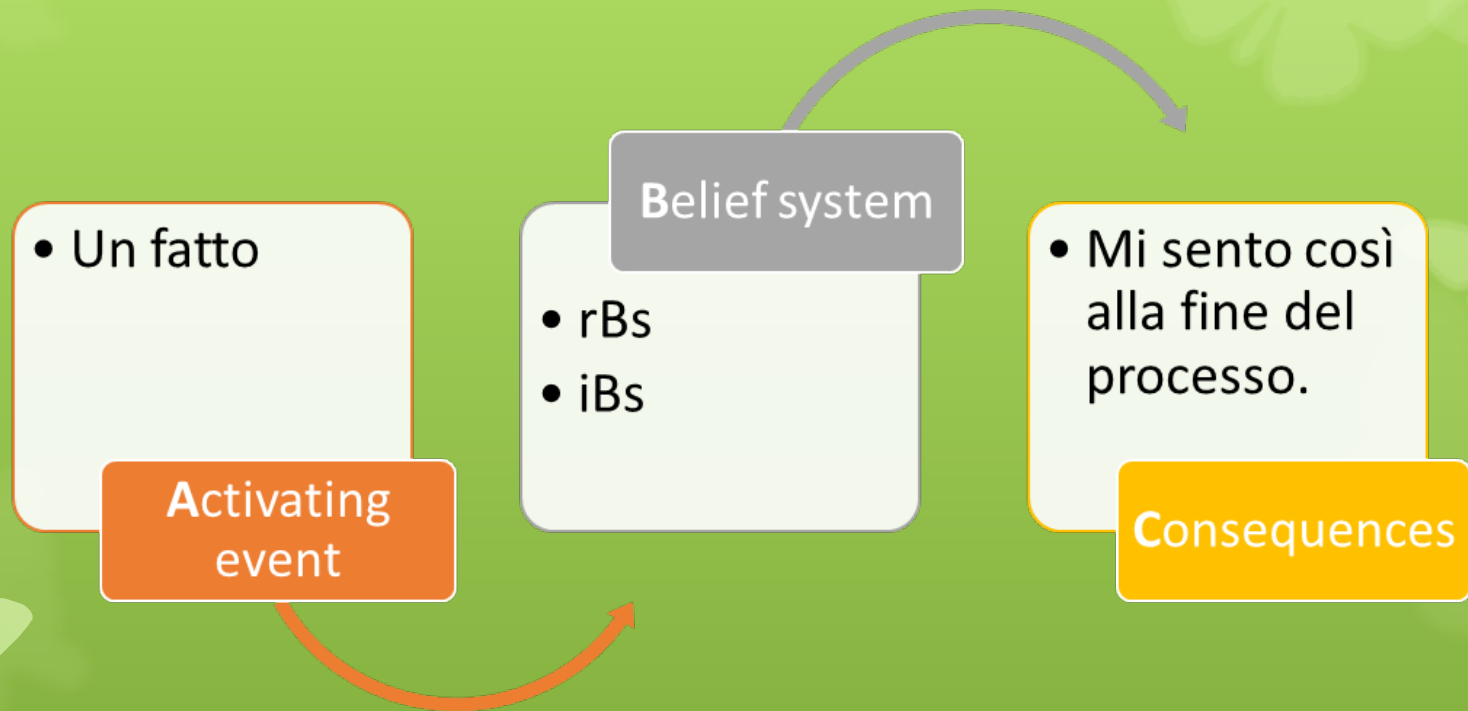
Scegli il post-it che corrisponde al colore che indica la direzione del tuo sentimento.

Poi ci scrivi sopra il tuo sentimento. E lo attacchiamo alla parete.



«non sono le cose in sé
che ci danno fastidio, ma
l'opinione che ci facciamo
di esse». Epitteto

Rational Emotive Therapy
o modello ABC
di Albert Ellis



Pensieri	Sentimenti
Io devo fare bene ed essere approvato dalle persone che giudico importanti per me.	<i>Stati d'animo di depressione, ansia, indegnità.</i>
Gli altri mi devono trattare con considerazione e giustizia.	<i>Ostilità e rabbia omicida.</i>
Le condizioni devono essere come voglio io, altrimenti non sopporto di vivere in questo mondo orribile.	<i>Stati d'animo di bassa tolleranza alla frustrazione ed autocommiserazione.</i>

Assolutizzazioni

- **Rendere tutto terribile:** «La giornata è iniziata storta e finirà peggio!».
- **Rendere le cose insopportabili:** «Solo il pensiero, mi fa venire l'ansia!».
- **Auto-svalutazione:** «non ci riuscirò mai...»; «non ne sono capace...».

Quando il dialogo fallisce?

- **Puntualizzare**: far notare continuamente ciò che non va.
- **Accusare / rinfacciare / predicare**: possiamo anche aver ragione, ma chi si sente accusato reagisce scappando o aggredendo.
- **Te l'avevo detto io**: se sono già arrabbiato per quanto è successo, non mi aiuta certamente il fatto che tu mi faccia notare che me lo avevi detto.
- **Lo faccio solo per te**: crea uno squilibrio, sensi di colpa, inadeguatezza, fa sentire in debito.
- **Lascia, faccio io**: sembra gentilezza, invece è un modo per svalutare l'altro.

Comunichiamo con il corpo

- Con la mano destra diamo il messaggio – con la mano sinistra sentiamo il messaggio:
 - Ti voglio bene
 - Alcune cose mi preoccupano
 - Ti proteggerò
 - Mi fido di te



Immagini bibliche

Il seminatore (Mt 13,1-9) vs Socrate



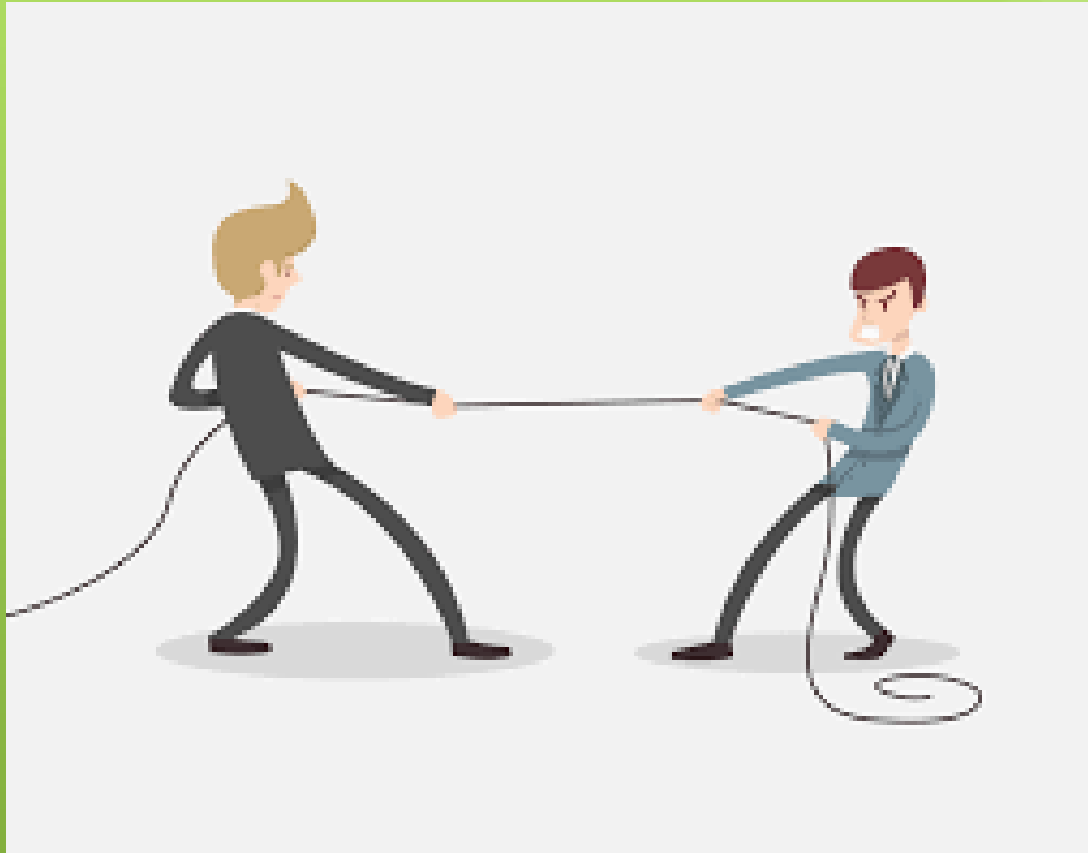
- Lo spreco.
- Un seme gettato in tutti i terreni, non solo in quelli che possono dare un frutto adeguato.
- La comunicazione è espressione dell'amore: il modo in cui comunichiamo dice il modo in cui amiamo!

Gesù e la Samaritana (Gv 4,1-42)



- **«Dammi da bere!»**: Gesù sceglie un momento e una circostanza opportuna.
 - Comincia da una sua esigenza, da come lui si sente, esprime un bisogno.
- **«Va' a chiamare tuo marito!»**: non è un'etichetta, ma un'occasione di riflessione.
- **«Hai detto bene»**: Gesù valorizza ciò che la donna dice e riparte da lì.

Il conflitto



Cosa sta avvenendo?
Cosa sento?





Interpretiamo a partire da noi stessi

Visioni diverse di uno stesso evento

Cosa mette in evidenza il conflitto?

- C'è una relazione.
- C'è una frustrazione (che in genere si esprime con la rabbia).
 - Qual è il bisogno che non è stato visto e che per me è importante?
- C'è una domanda di cambiamento.
- C'è una possibilità di proseguire.



Come si cerca di evitarlo

- Falsa armonia: tipico delle gestioni dittatoriali.
- Conflitto eterno: non può essere diversamente («mi odino pure...»).
- Espiazione: ruolo della vittima («trattami male»)

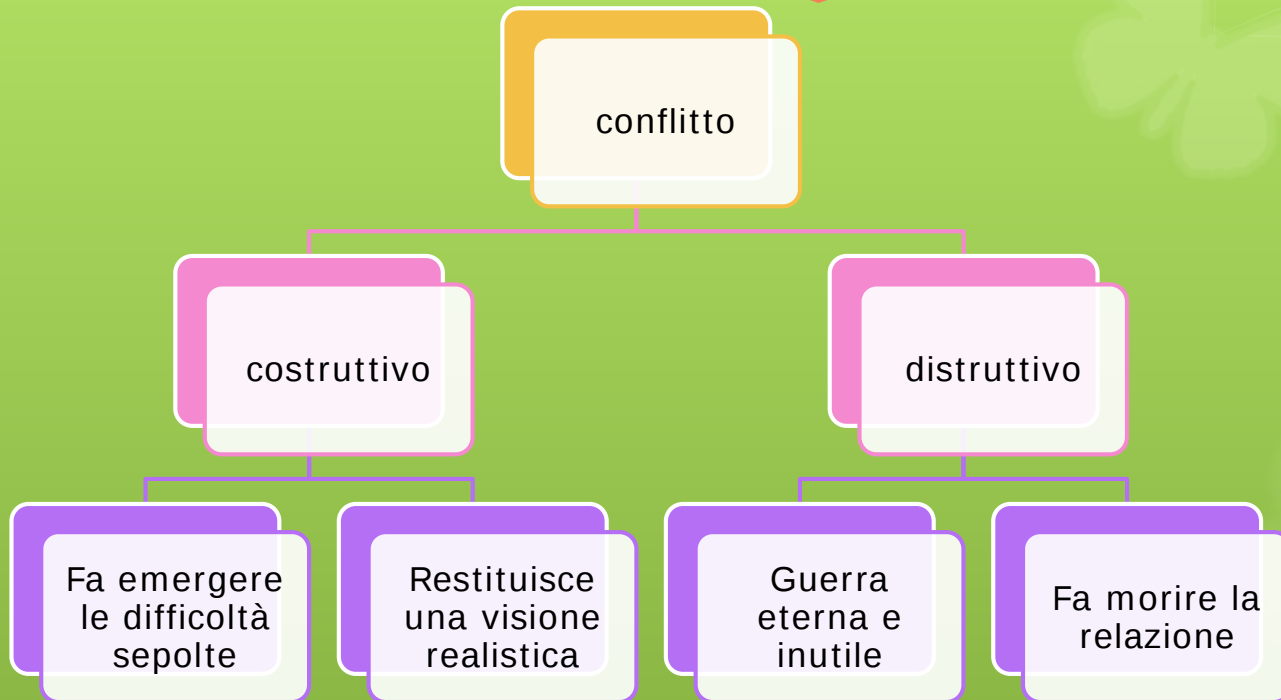


Il conflitto va attraversato

- Se non c'è mai conflitto, qualcosa non funziona!



Me ne rendo conto da
come esco dal
conflitto



Migrante: unico elemento della relazione, cambia solo l'oggetto, si sposta.

Possibili cause

- Pensieri disfunzionali:
- - pensiero dicotomico
- - pensiero magico

Non assolutizzare, ma
esplicitare



Meccanismi di difesa

● Negazione

- una persona che tende a mettersi sempre al centro, potrebbe utilizzare espressioni di questo tipo: «non è vero che cerco di emergere, credo solo che anch'io ho il diritto di essere considerato».
- *Non è vero...* la persona non sta cercando di capire la realtà, ma prova a negarla, occultandola con motivazioni accettabili, mediante le quali cerca di ottenere comprensione.

● Razionalizzazione/spiritualizzazione

- Una persona, che non riesce a stabilire relazioni, potrebbe reagire con una frase di questo tipo: «la vita comune significa relazioni interpersonali, ma qui non ce ne sono!».
- In questo modo la persona offre delle spiegazioni, che di per sé sono ragionevoli, ma che servono a escludere la responsabilità personale di chi le pronuncia.

Meccanismo di difesa/2

- Proiezione complementare (cioè verso un oggetto esterno)
 - Se una persona ha comportamenti infantili, magari proprio perché vive delle dinamiche regressive che non vuole riconoscere, potrebbe spostare il problema fuori di sé, affermando per esempio:
 - «prima di entrare in noviziato, io non ero così, c'è qualcosa che non funziona in questa comunità!».
- Proiezione supplementare (cioè attribuire ad altri i propri sentimenti)
 - A volte davanti a percezioni affettive che ci spaventano o che non sappiamo gestire, possiamo difenderci con affermazioni di questo tipo: “non sono io a cercare lui/lei, è l'altra persona che mi cerca di continuo!».
 - In questo modo, allontanano da me la paura della responsabilità o il timore di vivere qualcosa che non sarei in grado di accettare in me.

Meccanismi di difesa/3

- Formazione reattiva

- Mettere in atto un comportamento diametralmente opposto a quello che si sente e si desidera per occultare e non vedere la propria spinta interiore.
- Un esempio: Alcune persone si prendono scrupolosamente cura dei propri genitori per mettere a tacere il sentimento totalmente opposto che hanno dentro e che non vogliono vedere.

Il triangolo drammatico: un conflitto problematico

- Aggressore: non fa altro che cercare pretesti per denigrare, umiliare, creare disagio... (es: padre che vede solo i difetti e gli errori del figlio)
- Vittima: ce l'hanno tutti con me; non sono capace; subisce e incassa...
- Salvatore: apparentemente difende la vittima, in realtà non vuole la sua evoluzione, ma la usa per costruirsi una sua identità.

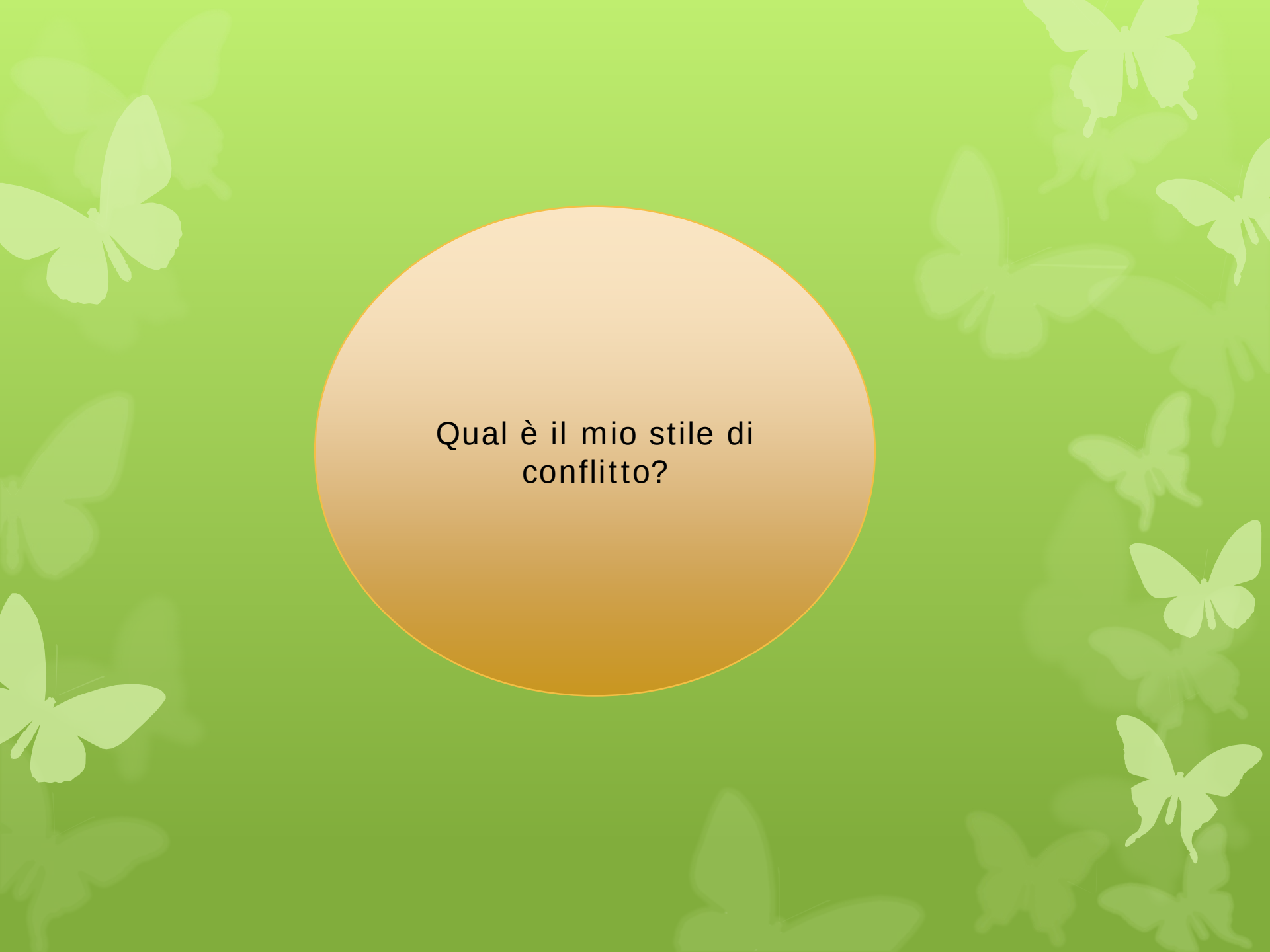
Conflitto intrapsichico

Cercare un'armonia
tra le diverse
dimensioni



Esercizio

- Chi sono oggi? Come mi definirei...
- Chi vorrei essere? Aspirazioni, sogni, obiettivi...
- Cosa dicevano di me i miei genitori?

The image features a vibrant green background adorned with a pattern of white butterflies of various sizes, some in flight and others resting. In the center, there is a large, circular orange gradient shape. Inside this circle, the text "Qual è il mio stile di conflitto?" is written in a black, sans-serif font.

Qual è il mio stile di
conflitto?

Buon cammino!!!

**TROVA LA PACE
E MIGLIAIA INTORNO A TE
TROVERANNO SALVEZZA
(SERAFINO DI SAROF)**

