



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

9 giugno 2024

## Comunicazione efficace 3/5

Angela Zanini

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.

Qualunque sia la verità,  
osservalà.

O & O

## CHI HA UN PROBLEMA?

Uno dei maggiori ostacoli  
nell'instaurazione di relazioni che funzionino  
è l'incapacità di capire  
il concetto di **appartenenza del problema**.

È estremamente importante  
**stabilire a chi appartiene il problema**.

Così facendo, **possiamo scegliere**  
la modalità più funzionale alla situazione.

## BENESSERE

~~nessun disagio~~ so gestire i problemi  
**SCAMBIARE, PROGETTARE, COSTRUIRE**

## L'ALTRO HA UN PROBLEMA

. l'altro vive un disagio non causato da me  
. l'altro vive un disagio causato da me  
**CAPIRE L'ALTRO**

## IO HO UN PROBLEMA

. io vivo un disagio non causato dall'altro  
. io vivo un disagio causato dall'altro  
**FARSI CAPIRE**

## CHI HA UN PROBLEMA?



L'ALTRO HA UN PROBLEMA

IO HO UN PROBLEMA

Il comport. di questa persona ha un effetto **concreto** su di me?  
Sono intollerante nei suoi confronti perché il suo comportamento interferisce con lo svolgimento delle mie **funzioni** o con il soddisfacimento di mie **necessità**?

**SI > IO HO UN PROBLEMA**

Oppure sono intollerante nei suoi confronti perché vorrei che si comportasse diversamente o che non avesse problemi?

**SI > L'ALTRO HA UN PROBLEMA**



## FAI ESPERIENZA

APPARTENENZA DEL PROBLEMA

1. Amico si lamenta con me perché è grasso **SUO**
2. Collega non svolge la sua parte di lavoro che ricade poi su di me **MIO**
3. Il mio socio/a mi attacca perché non l'ho tenuto informato sulla trattativa riguardo a un cliente **SUO**
4. Nelle ore libere voglio rilassarmi in solitudine, ma regolarmente la vicina arriva per chiacchierare **MIO**
5. Al rientro da una serata di baldoria, il/la mio/a partner vuole fare l'amore, io invece no **MIO**

6. Mia suocera non perde occasione per criticare quello che faccio e come lo faccio **MIO**
7. Mia suocera non perde occasione per criticare quello che fa mia moglie/marito **SUO**  
(di mia moglie/marito)
8. Un cliente mi interrompe ripetutamente rendendomi difficile terminare con gli altri clienti **MIO**
9. Mio figlio si è dimenticato di avere una verifica domani e così andrà a scuola impreparato **SUO**
10. Il mio collega non sa dire di no e puntualmente si fa mettere i piedi in testa **SUO**
11. Mio allievo/figlio al saggio di teatro sta sbagliando le battute **SUO**
12. Mi sono iscritta a yoga 2 sere a settimana e a casa dovranno pensare alla cena da soli **SUO**

## EMOZIONI

noia  
ansia  
frustrazione  
rabbia  
rancore  
vergogna  
sorpresa  
tristezza  
...

## MANIFESTAZIONI FISICHE DELLE NOSTRE EMOZIONI

tensione (collo, spalle, mandibola)  
probs circolatori  
probs al cuore  
mal di testa  
disturbi del sonno  
mal di stomaco  
disturbi della digestione  
...

È necessario **assumerci la responsabilità**  
**di queste** che non sono altro che  
**NOSTRE personalissime REAZIONI**

La nostra risposta (verbale e non)  
dipende dalla  
**nostra lettura del messaggio ricevuto,**  
non dal messaggio in sé

## IO HO UN PROBLEMA E PARLO DELL'ALTRO !

- . Abbassa quello stereo, non vedi che sto studiando?!
- . Adesso basta, stai zitto/seduto/fermo
- . La verità è che tu credi che io sia la tua serva!
- . Sei un egoista / un'irresponsabile / una stronza / un tiranno...
- . È possibile che tu non sia capace di avvisarmi quando arrivi in ritardo?
- . Da quando sei stato nominato tu il titolare?
- . Tu rifiuti qualsiasi regola! Continua così e finirai male!
- . Non vuoi proprio ascoltarmi
- . Adesso che hai finito il tuo show, continuiamo la riunione?!
- . Vuoi proprio vedermi infuriata
- . Ti stai comportando così solo per attirare l'attenzione
- . I tuoi sono solo capricci, non ti sei accorta che sei una persona adulta?

## IO HO UN PROBLEMA

↓  
**PARLO DI ME**

- . **mi assumo la responsabilità di ciò che è mio**, ovvero ciò che penso e che percepisco (sensazioni del corpo ed emozioni)
- . **avvio un confronto costruttivo con l'altro**, dunque io dò inizio alla comunicazione

## IO HO UN PROBLEMA E PARLO DELL'ALTRO

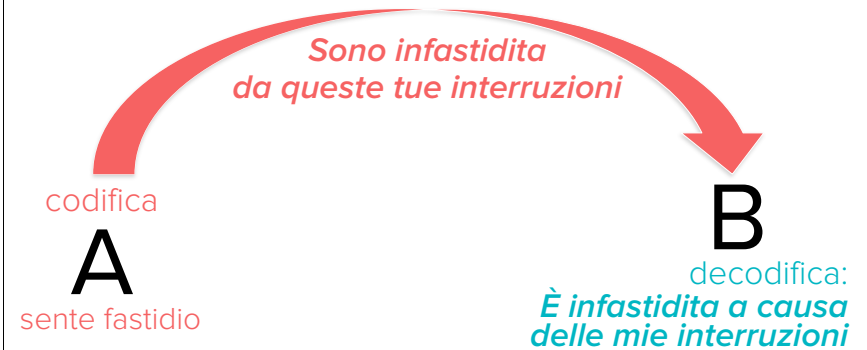


## IO HO UN PROBLEMA E PARLO DELL'ALTRO

- . disapprovo, biasimo l'altro
- . scarico sull'altro la responsabilità della mia reazione al suo comportamento
- . questi mess hanno l'effetto di dare la colpa
- . questi mess parlano da una posizione di superiorità (tu cambi perchè te lo dico io)
- . l'altro non ha la possibilità di sapere con chiarezza in che modo il suo comportamento mi sta disturbando
- . tolgo all'altro la responsabilità del proprio comportamento imponendo la mia soluzione

**IL CONFRONTO È DISTRUTTIVO**

## IO HO UN PROBLEMA E PARLO DI ME



- . Parlo di me
- . Mi assumo la responsabilità del mio stato d'animo
- . Lascio che l'altro si assuma la responsabilità del proprio comportamento e della soluzione

## IO HO UN PROBLEMA E PARLO DI ME

- . ~~Spegni quello stereo, non vedi che sto studiando?!~~
- . Con questa musica alta io faccio fatica a concentrarmi.
  
- . ~~La verità è che tu credi che io sia la tua serva!~~
- . Quando mi chiedi continuamente di fare cose al posto tuo, mi sale una rabbia... e mi sento considerato di poco valore.
  
- . ~~Tu rifiuti qualsiasi regola! Continua così e finirai male!~~
- . Quando non rispetti gli accordi che abbiamo preso insieme e non svolgi la tua parte di lavoro in casa, io mi sento sfruttato e preso in giro