

NON RIESCO PIÙ A PARLARE CON TE!

**COME DA UNO SCONTRO POSSIAMO GENERARE UN
INCONTRO?**

3 NOVEMBRE 2022

A CURA DI CINZIA MAROSTEGAN

QUALCOSA È CAMBIATO...

- Lo **spazio comunicativo si trasforma** a mano a mano che **noi** ci trasformiamo
- La **relazione è uno spazio vivo**, in evoluzione, che si muove

CHE FARE?

Riconoscere lo **scontro** che si genera con il cambiamento

- Osservare
- Dare valore
- Accettare

.... le difficoltà, il malessere, la frustrazione di non riuscire, il giudizio, la colpa, la paura

- Riconoscere in **quale tipo di relazione** ci sta portando lo scontro

- ✓ Generativa

- ✓ Degenerativa

- Parlo/agisco io o parla/agisce la mia rabbia?

- Penso io o i miei pensieri sono sequestrati dalla paura o dalla frustrazione?

Ricontattare quali **risorse** abbiamo come adulti

per creare un nuovo **spazio di incontro**

- nel quale **invitare** l'altro
- nel quale entrambi possiamo **maturare e crescere**
(**CO-Costruire l'incontro**)

COSA CI VIENE CHIESTO DI ACCETTARE?

- **Lo scontro:** «io sono diverso da te» – non è in discussione l'amore, ma il ruolo che va aggiornato nelle modalità di espressione
- **Il figlio reale** – «ciò che è» è diverso da «ciò che mi aspetto»
- **La nostra umanità**
 - Paure di non essere all'altezza
 - Insicurezze e vulnerabilità personali
- **L'impotenza e l'aggressività:**
 - Riconosco che mi paralizza nella dinamica giudizio/colpa e nel senso di fallimento
 - Sviluppo dispiacimento
 - Non posso crescere al posto tuo
 - Non posso cambiarti, senza che tu te ne accorga
 - Non posso evitarti frustrazioni e difficoltà

ACCETTAZIONE

- Diversa da:
 - Giustificazione
 - Rassegnazione
 - Sopportazione
 - Passività
 - Vittimismo
 - Compromesso
- Capacità (da allenare) di stare di fronte all'evento come osservatore
- Sviluppo di uno spazio di non giudizio, per offrire abitazione e dignità a ciò che si manifesta

AGGRESSIVITÀ

- ✓ Nello scontro si mette in campo l'energia aggressiva.
- ✓ L'aggressività è innata, è un'energia istintuale, neutra, necessaria per la propria realizzazione (né buona né cattiva).
- ✓ L'aggressività esige espressione
- ✓ Ha le funzioni di:
 - Difesa
 - Conquista (raggiungimento di obiettivi)
 - Esplorazione

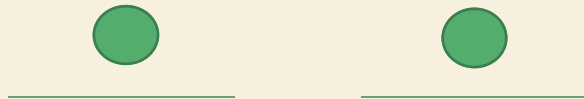
AGGRESSIVITÀ

E' LEGATA AL TEMA DELL'AUTOSTIMA E DELL'AUTOAFFERMAZIONE

Quando:

- ✓ mi sento visto e riconosciuto
- ✓ ho fiducia nella capacità/possibilità di affermare il mio pensiero
- ✓ riconosco l'ascolto dell'altro

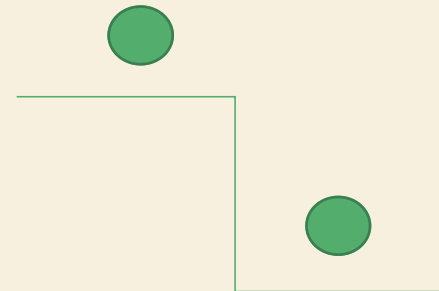
uso l'aggressività in modo diretto e costruttivo



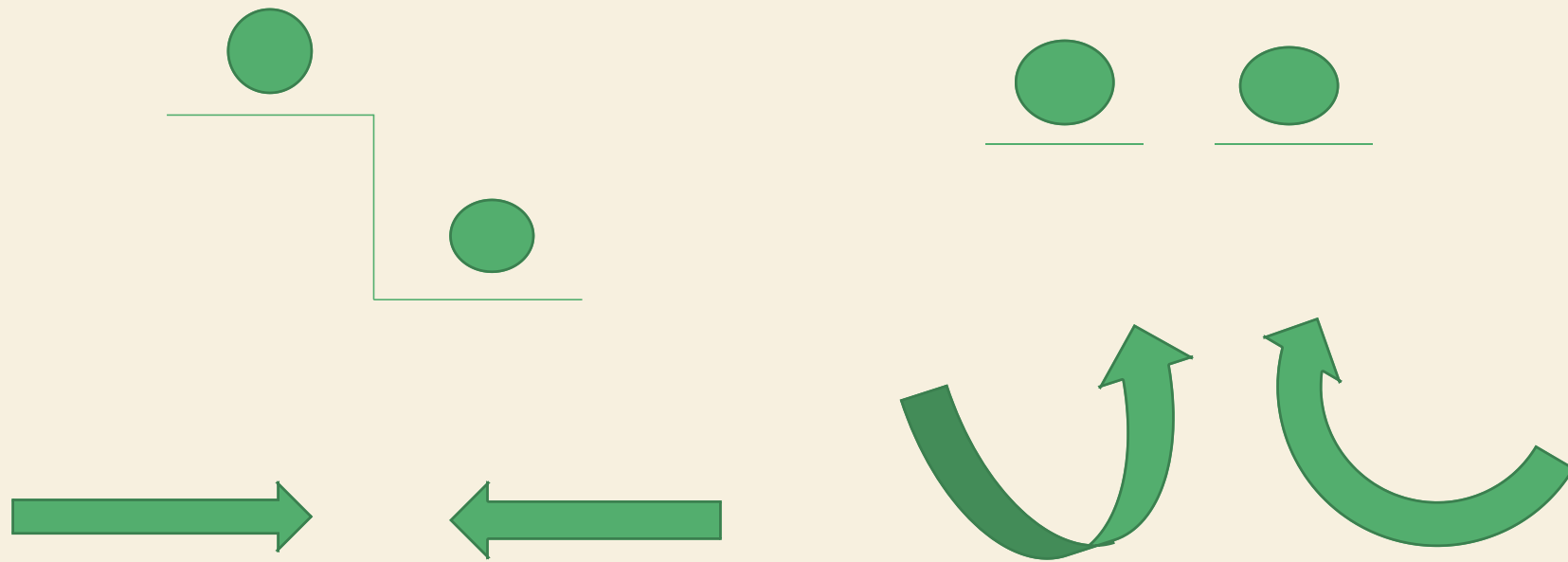
Quando:

- ✓ non mi sento considerato
- ✓ non mi fido della mia capacità di espressione
- ✓ non sento il valore di ciò che devo esporre
- ✓ non sento la disponibilità dell'altro

posso mettere in atto forme di aggressività indirette, inconsapevoli e talvolta «inquinanti» la relazione



DUE APPROCCI NEL CONFLITTO



CONFLITTO COME ATTO CREATIVO

Tre posizioni

I posizione: guardare dal proprio punto di vista

II posizione: entrare nei panni dell'altro

III posizione: osservare da un punto di vista esterno la relazione tra sé e l'altro

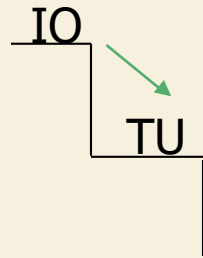
AFFRONTARE IL CONFLITTO RICHIEDE

- ✓ Coraggio di vedere veramente
- ✓ Disponibilità a perdere l'equilibrio; se si vuole che il conflitto sia agente di trasformazione bisogna accettare la tensione (ovvero l'aumento di energia) che il conflitto suscita in noi.
- ✓ Disponibilità a muoversi spostandoci dalla propria posizione
- ✓ Flessibilità, cioè riconoscere che la nostra verità è una verità relativa
- ✓ Disponibilità a costruire qualcosa di nuovo; considerare il conflitto come un processo produttivo, tendente alla soluzione migliore per tutti

AFFRONTARE IL CONFLITTO RICHIEDE

- ✓ Superamento delle posizioni rigide IO-TU
- ✓ Rinunciare al nostro punto di vista come unico e migliore
- ✓ Rinunciare alla logica del o/o → ragione/torto; giusto/sbagliato; perdente/vincente
- ✓ Creazione di uno spazio condiviso, logica del e/e; esperienza del NOI come possibile territorio per la soluzione

QUALE POSIZIONE SCEGLIAMO?

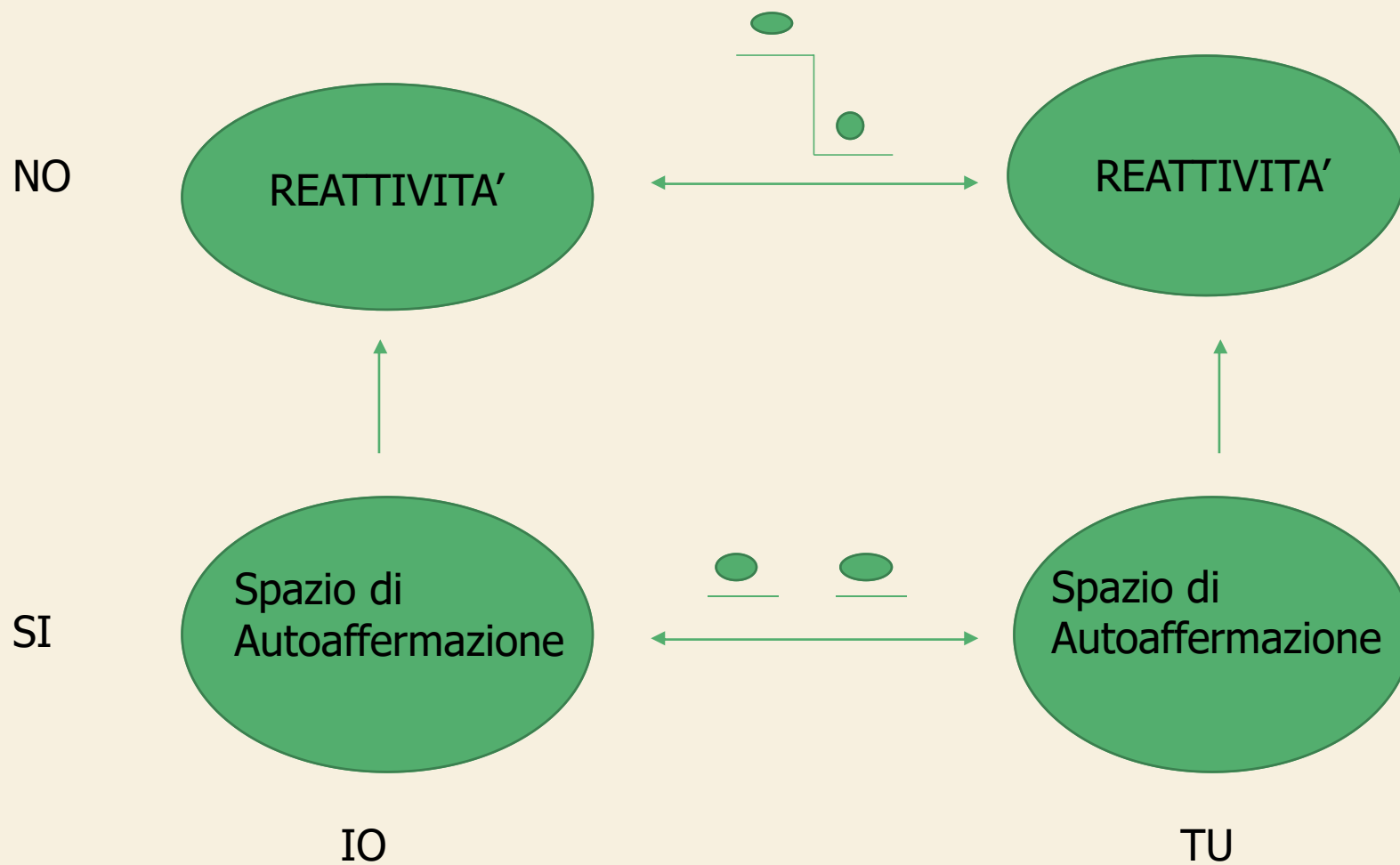


IO TU

Modello Personale
Asimmetrica
Delega
Deresponsabilizzante
Focus of control esterno
Atteggiamenti reattivi
ATTIVO-PASSIVO

Modello Posizionale
Simmetrica
Proattività
Responsabilizzante
Focus of control interno
Esperienza di autoefficacia
ATTIVO-ATTIVO

DA DOVE COMUNICO?



Nella reattività

Energia aggressiva

- Gira a vuoto
- Rimane bloccata
- Si disperde

Nell'autoaffermazione

Energia aggressiva canalizzata
efficacemente per comunicare

STATO DI BLOCCO GENERATO DAL GIUDIZIO

- **Pretesa** che la realtà (cose, eventi, persone..) sia diversa da ciò che è
- La pretesa produce: **rabbia, lamentela, senso di colpa**
- Sorgono imperativi quali: **devo/devi, non posso/non puoi**
- Si sviluppa **attaccamento** ad un'idea, ad un obiettivo preciso che può manifestarsi solamente in base ad una idealizzazione rigida
- Si procede per **automatismi** e azioni/pensieri ripetitivi
- Si crea un terreno di **sfiducia** (verso gli altri, se stessi, la possibilità di cambiare)
- Si alimenta la **paura** di agire diversamente da come si è sempre fatto (attaccamento alle immagini vecchie di sé e degli altri, ma comunque conosciute)

LINGUAGGIO LIMITANTE...GENERATO DAL PERMANERE A LUNGO NELLO STATO DI BLOCCO

- Non tiene conto dei dati di realtà
- Rafforza se stesso
- Rafforza le identificazioni con i pensieri, emozioni, comportamenti
- Non comprende, non motiva, non spiega
- Generalizza, etichetta
- Non ha fede/fiducia
- Rende totale ciò che è parziale

STATO RISORSA

- Guidato dalla capacità di vedere e **riconoscere la realtà** così com'è – canali sensoriali aperti e limpidi
- L'**accettazione** (non sopportazione) della realtà attiva le risorse creative
- Si è nel luogo del **posso/voglio**
- Si riabilita lo spazio di **responsabilità, scelta e libertà**
- Ci si apre alla **fiducia**
- Si attivano comportamenti, pensieri, stati emozionali **flessibili**

LINGUAGGIO CREATIVO...CHE SI PRODUCE RAFFORZANDO L'ESPERIENZA DELLO STATO RISORSA

- Tiene conto dei dati di realtà
- Apre domande utili: al posto di «perché è così», «come posso fare?», «dove voglio andare?», «cosa posso imparare?»...
- E' creativo in quanto genera nuove risposte, nuovi comportamenti
- E' motivante: si attiva il desiderio senza l'attaccamento al contenuto specifico
- Rende desiderabile il cambiamento
- Promuove la scelta, la responsabilità e la libertà

CAUSAZIONE CIRCOLARE

Nella relazione si verifica sempre una causazione circolare rispetto alla quale è necessario sviluppare:

- Capacità di osservazione
- Corresponsabilità

Il compito di condurre efficacemente tale relazione è nostro.

ESPLICITARE IL CONFLITTO

- ✓ Scegliere il momento e il luogo adatto
- ✓ Circoscrivere il conflitto/problema che si pone
- ✓ Condividere il significato specifico del conflitto, cioè:
 - Descrivere la propria visione del problema
 - Descrivere le conseguenze per sé
 - Esprime le proprie emozioni e stati d'animo collegati al conflitto
- ✓ Offrire uno spazio di ascolto neutro all'altro
- ✓ Individuare uno spazio nuovo di risoluzione trasformativa

PROPOSTE DI APPROFONDIMENTO

- Daniele Novara - L'ascolto si impara, domande legittime per una pedagogia dell'ascolto – Edizioni Gruppo Abele
- Marshall B. Rosenberg - Le parole sono finestre (oppure muri). Introduzione alla Comunicazione Nonviolenta – Esserci Edizioni
- John Welwood – Amore perfetto, relazioni imperfette – Saggi Feltrinelli
- Mauro Scardovelli – Feedback e cambiamento – Edizioni Borla