



LO STILE COMUNICATIVO NEL LITIGIO

Il Percorso verso un Dialogo
Consapevole



Dott.ssa Marina Carlotta Peruzzo
Psicologa-Mindfulness Coach

BRAINSTORMING

CHE COS'È PER TE IL CONFLITTO?

.....

CONFLITTO

«Forze contrapposte resistono a conciliarsi»

“Conflitto: esprime l'idea di un contrasto tra tendenze, bisogni e motivazioni tra loro contrastanti che spinge verso una risoluzione” –
TRECCANI

“L'egoico senso del Sé ha bisogno di conflitto perché il suo senso d'identità separata si rinforza con il lottare contro questo o quello
e nel dimostrare che questo sono «io» e che quello non sono «io».
ECKHART TOLLE

CONFLITTO

nella sua accezione negativa...

Mi provoca tristezza, rabbia..

Mi mette in antagonismo con qualcuno,

Non mi dà pace,

Mi ostacola

Non mi permette di essere serena e felice

....

CONFLITTO

nella sua accezione positiva...

Mi aiuta a riconoscere che c'è qualcosa che NON è in LINEA..

*«non mi sento in linea con i miei bisogni,
non mi sento in linea con il mio intuito,
non mi sento in linea con te».*

*Aiuta e guida a trovare il motivo per cui non mi sento «in linea»
ed il modo per tornare «allineata».*

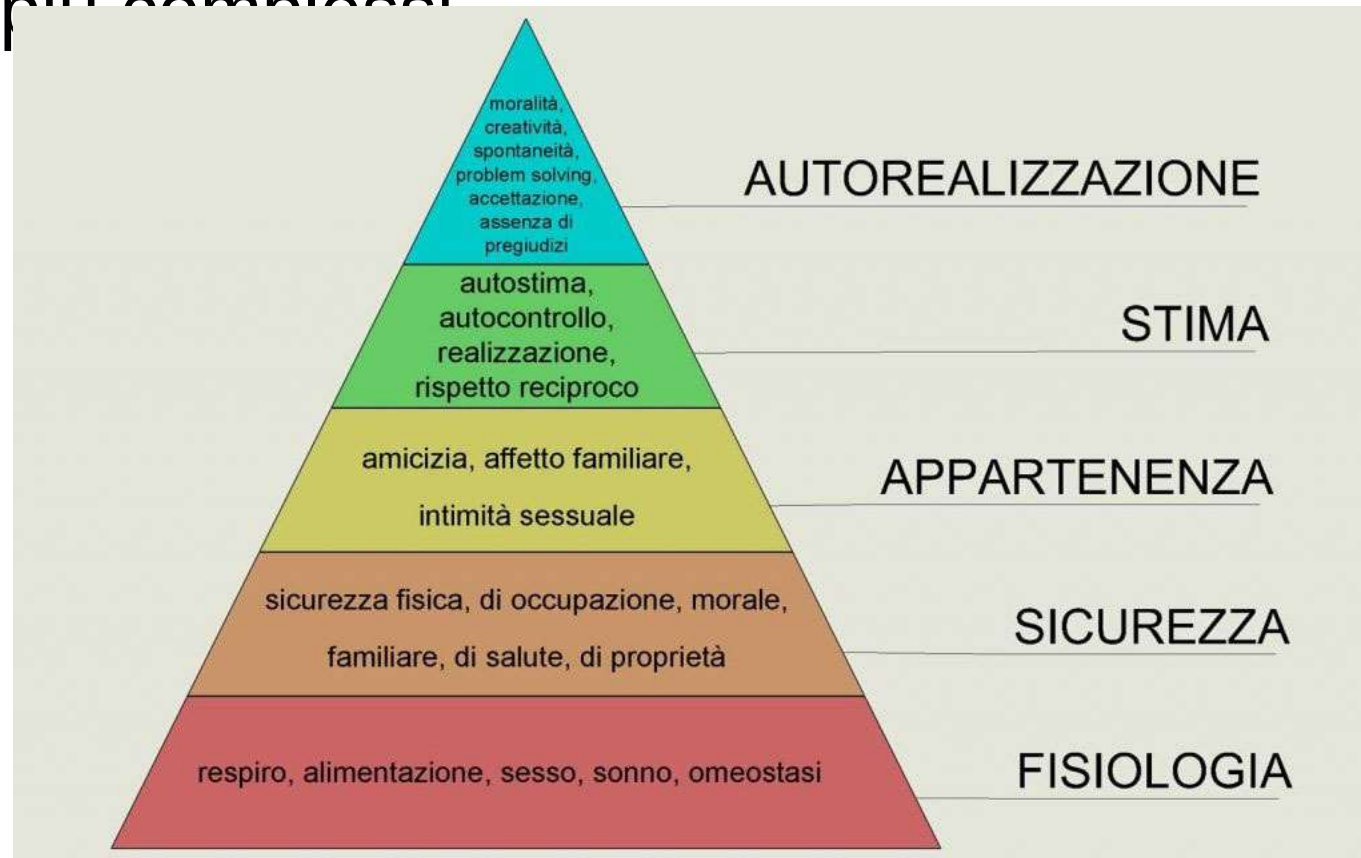
CONFLITTO INTRAPSICHICO (dentro) E INTERPERSONALE (fuori)

Nasce quando nella mente dello stesso individuo coesistono due tendenze (emozioni, pensieri, atteggiamenti, comportamenti) interne in contrasto le une con le altre (intrapsichico)

Oppure quando gli individui non condividono lo stesso punto di vista e sono guidati da un atteggiamento personale che li porta a sviluppare opinioni e comportamenti differenti (interpersonale)

PIRAMIDE BISOGNI – Maslow

La Piramide di Maslow nasce dall'esigenza di **aiutare le persone a comprendere i propri bisogni**, da una parte, e **a soddisfarli**, dall'altra, descrivendoli e raccogliendoli in cinque livelli: da quelli fisiologici e più basilari a quelli più complessi.



CONFLITTO INTRAPSICHICO – teoria di BERNE

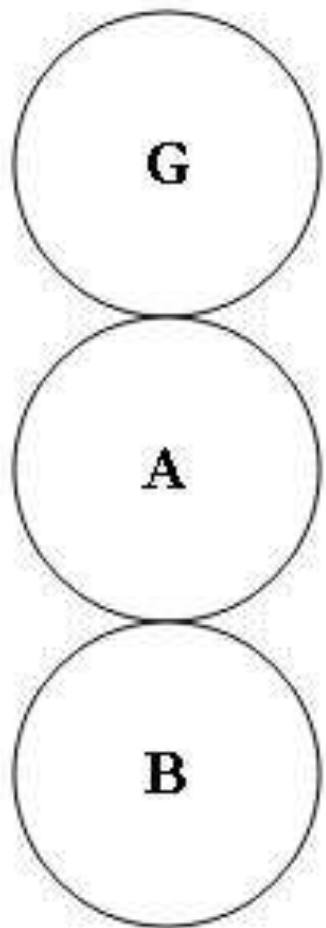
Considerando la piramide di M., emerge conflitto quando uno o più di questi bisogni non sono soddisfatti.

il conflitto interiore si verifica quando nel soggetto operano **due forze dotate di uguale intensità e di opposta direzione.**

Per esempio considerando la strutturazione della personalità come
IO ADULTO, IO GENITORE E IO BAMBINO,
c'è conflitto quando emerge una tensione all'interno di uno Stato dell'io
o tra due Stati dell'io diversi.

CONFLITTO INTRAPSICHICO – personalità

Es. di CONFLITTO INTRAPSICHICO



Stato dell'Io Genitore

Comportamenti, pensieri ed emozioni trasmessi dai genitori o dalle altre figure d'attaccamento

Stato dell'Io Adulto

Comportamenti, pensieri ed emozioni che sono una risposta diretta al qui-ed-ora

Stato dell'Io Bambino

Comportamenti, pensieri ed emozioni appresi ed esperiti nell'infanzia

Io Genitore: «*Si deve prima concludere tutto il lavoro e poi ci si può dedicare ad un po' di riposo*».

Io Bambino: «*Voglio riposarmi, non ce la faccio più, sono stanchissimo*».

CONFLITTO INTERPERSONALE

varie situazioni...

A. Problemi di comunicazione;

B. Frustrazione: *togliersi potere nella relazione, non soddisfacimento bisogni personali (vedi piramide)*

C. Divergenze di opinioni, interessi, valori, obiettivi;

D. Differenze di personalità e difficoltà personali (dinamiche intrapsichiche)

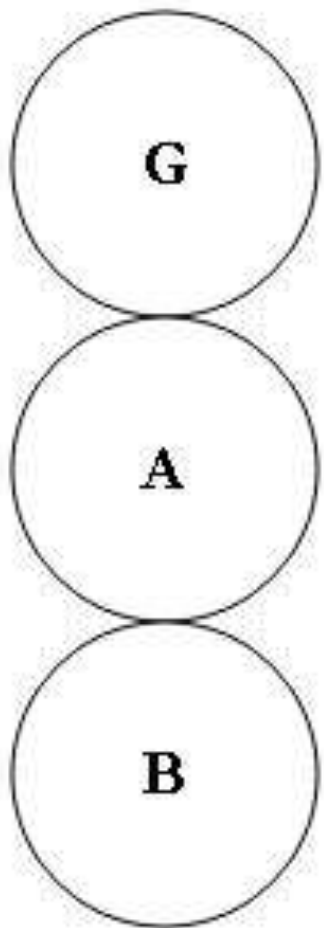
CONFLITTO INTERPERSONALE– relazioni

Es. di CONFLITTO INTERPERSONALE

Modi diversi di fare le cose, valori diversi, convinzioni diverse, credo diverso, ecc...

Modi diversi di gestire nel qui e ora le situazioni

Modi diversi di esprimere bisogni, bisogni diversi, provare emozioni, ecc...



Stato dell'Io Genitore

Comportamenti, pensieri ed emozioni trasmessi dai genitori o dalle altre figure d'attaccamento

Stato dell'Io Adulto

Comportamenti, pensieri ed emozioni che sono una risposta diretta al qui-ed-ora

Stato dell'Io Bambino

Comportamenti, pensieri ed emozioni appresi ed esperiti nell'infanzia

CONFLITTO INTERPERSONALE

varie situazioni...

A. Problemi di comunicazione: comunicazione passiva (non mi esprimo, compiacio, mi astengo dal rispondere, mi isolo) o aggressiva (prevarico, mi pongo in modo arrogante, mi esprimo con parole e non verbale in cui traspare rabbia).

Esercizio: Dove ho imparato a comunicare così?
Come comunica mia madre?
E mio padre?
Io da piccolino come comunicavo?

CONFLITTO INTERPERSONALE

varie situazioni...

B. Frustrazione: provare emozioni di rabbia, paura, tristezza perché ci si toglie potere nella relazione, non soddisfacimento bisogni personali

Non riconoscersi possibilità di avere spazio d'azione nella relazione, di avere propria autonomia, di avere bisogni e necessità di soddisfarli.

Esercizio: Come ho visto mamma e papà prendersi cura dei loro bisogni personali nella relazione di coppia che hanno avuto? (erano consapevoli loro bisogni? Li comunicavano al partner? Li soddisfacevano? Lottavano per il loro benessere?)

CONFLITTO INTERPERSONALE

varie situazioni...

C. Divergenze di opinioni, interessi, valori, obiettivi

Esercizio: Qual è il sistema di riferimento valoriale del mio partner?
Quale visione ha sul mondo, sulla vita, sulle relazioni, ecc?
Quali obiettivi abbiamo circa le nostre vite?
Quali opinioni sulla politica, sulla sanità, sull'istruzione, ecc?
Com'è per me questa differenza tra noi?

CONFLITTO INTERPERSONALE

varie situazioni...

D. Differenze di personalità e difficoltà personali: modalità diverse di vedere, sentire e comportarsi dettate da differenze strutturali della personalità che hanno a che vedere con la storia di vita passata di ogni persona.

Esercizio: quanto sono consapevole che il mio modo di «vedere e sentire» le cose dipende dalla mia struttura di personalità e dalla mia storia di vita passata? E così il mio partner della sua?

CONSEGUENZE

COME REAGIAMO DI FRONTE AL CONFLITTO?

- Tra le conseguenze interne del conflitto troviamo comunemente la riduzione del senso di autoefficacia e dell'autostima. Compaiono, inoltre, emozioni negative come la tristezza, la rabbia e lo stress;
- A livello relazionale, invece, possono insorgere difficoltà di interazione sociale che ci spinge ad isolarci o ad essere allontanati dagli altri.

COME USCIAMO DAL CONFLITTO?

Abbandono, compiacenza, collaborazione, dominanza.



COME USCIAMO DAL CONFLITTO?

X **Abbandono** (in modo passivo o aggressivo chiudiamo la conversazione e ci allontaniamo oppure usciamo dalla relazione); **Compiacenza** (in modo passivo ci assoggettiamo alla situazione, rinunciando a noi stessi favorendo l'altro); **Dominanza** (in modo aggressivo e/o manipolativo portiamo la situazione dalla nostra parte e assumiamo il controllo)

OK **Collaborazione** (ascolto, empatia, comunicazione assertiva di emozioni e bisogni, richieste esplicite)

SOLUZIONI

CONSAPEVOLEZZA e CONOSCENZA DI SE'
(percorso di crescita personale)

COMUNICAZIONE ASSERTIVA

(“Il conflitto è inevitabile, ma la lotta è facoltativa” – Max Lucade)

COOPERAZIONE

(“Ogni volta che sei in conflitto con qualcuno, c'è un fattore che può fare la differenza tra danneggiare la relazione e rafforzarla. Questo fattore è l'atteggiamento”- William James)

FINE 1 INCONTRO

Ci vediamo alla seconda puntata!