

Scopo dell'incontro

- Confrontarci sulle competenze relazionali per facilitare il rapporto interpersonale, tra i sacerdoti e tra i sacerdoti e le persone che incontra
- Per questo ci focalizzeremo su
- quali sono gli atteggiamenti e i comportamenti che promuovano un clima relazionale che facilita lo sviluppo del Sé
- le competenze comunicative dell'emittente e dell'ascoltatore,
- La procedura per risolvere i problemi

Motivazione del corso

- I sacerdoti si trovano a gestire sia il rapporto tra di loro che con le diverse persone che incontrano in diversi contesti per questo fondamentale conoscere cosa può facilitare e migliorare i rapporti interpersonali
 - **Metodo di insegnamento**
- Partecipazione attiva

- Comincerò a presentarvi le competenze che promuovono un clima relazionale che facilita lo sviluppo del Sé
- Come si sviluppa il Sé?
-

$G (P/R)$

$F (R/P)$



Sé

P

R



R

P

Proponente

- Fondamentalmente dalle ricerche condotte da Scilligo emerge che per sviluppare e rinforzare il Sé integrato una persona è importante che come Proponente sia:
- attivo (metafora della mano che ha un impatto sull'altra) sostenendo con affetto, spiegando come le cose vanno fatte, e ricordando le cose che devono essere fatte
- capace di stimolare ed incoraggiare la capacità dell'altro di pensare e muoversi con la propria testa (stimolando autonomia e differenziazione), accettando l'altro per come è con i suoi modi di fare e pensare
- il tutto con una connotazione affettiva positiva .

Rispondente

- Dalle ricerche è emerso che per promuovere e consolidare lo sviluppo del Sé integrato è importante che una persona come Rispondente, sia in grado di:
- Essere contenitivo fidandosi di saper accogliere ciò che viene dall'altro accettando le proposte e le attenzioni dall'altro
- Essere assertivo sapendo scegliere liberamente, in base al contesto, come esprimersi tenendo conto dei suoi pensieri sentimenti e muovendosi di conseguenza.
- Tutto ciò, con una connotazione affettiva positiva in modo tale da avere un impatto positivo sull'altro e quindi sulla relazione.

Sintesi

- **Proponente:**
 - Attivo e contenitivo
 - Stimolare l'altro a pensare con la propria testa
- **Rispondente**
 - Accogliere cosa dice l'altro sia aspetti positivi che critiche
 - Essere assertivo
 - Tutto con atteggiamento affettivo positivo

- Il precipitato delle relazioni legate all'attivazione di modi di proporsi e rispondere stimola nell'altro la costruzione di un **Sé integrato** che permette all'individuo di
- sentirsi sicuro dandosi credito, esprimendosi per come è, comportandosi seguendo le proprie idee nel rispetto di quelle dell'altro
- Quindi capace di interdipendere nella relazione con l'altro: di saper fare cioè la danza tra sé e l'altro.

Competenze comunicative

L'Ascolto

- Cosa tener presente
- la Percezione Selettiva
- l'Attenzione Strutturata
- gli Stili Inefficaci di Comunicazione



Da "Siddharta" di Herman Hesse

“Quando qualcuno cerca, allora accade facilmente che il suo occhio perda la capacità di vedere ogni altra cosa fuori di quella che cerca, e che egli non riesca a trovar nulla, non possa assorbir nulla in sé, perché pensa sempre unicamente a ciò che cerca, perché ha uno scopo, perché è posseduto dal suo scopo.

Cercare significa avere uno scopo.

Ma trovare significa essere libero, restare aperto, non avere scopo”

RECEPIRE



TROVARE

La Percezione Selettiva

- La prima impressione (effetto alone)
- Le proprie emozioni
- Gli stereotipi, i pregiudizi
- La ridefinizione per mantenere inalterato il proprio quadro di riferimento, il proprio Sè (TIP)

Interventi inefficaci di risposta

- Un adolescente vi dice:

“La vita mi sembra che non abbia più senso perché allora giorno dopo giorno continuare a vivere?”

● *Interventi inefficaci di risposta*

MORALIZZARE

È così

Si offre un giudizio morale basato sul proprio sistema di valori.

Es: L'uomo non dovrebbe disperarsi, dovresti cercare di non guardare soltanto ai momenti negativi della sua vita.

DIAGNOSTICARE

Sei così

Si esprime un giudizio sulla situazione dell'altro, fatto con distanza, si propone una classificazione

Es: Stai sperimentando alcune delle sensazioni che si provano nei momenti di transizione della vita

● *Interventi inefficaci di risposta*

INTERPRETARE

questo è così perché..

Si esprime la causa che può spiegare la situazione che la persona sta sperimentando

Es: ti chiedi questo perchè non hai imparato a gestire le frustrazioni che in questo momento la vita ti pone di fronte

GENERALIZZARE

questo succede spesso

Nel tentativo di tranquillizzare l'altro si minimizza l'evento affermando che è comune a tanti.

Es: Domande del genere se le fanno tante persone, ma di solito tutti riescono a superare la crisi

● *Interventi inefficaci di risposta*

IDENTIFICARE

è successo anche a me

Si parla delle proprie difficoltà, si sposta l'attenzione su chi ascolta.

Es: Anch'io in adolescenza mi facevo spesso la stessa domanda

PUSHING

come soluzione ti propongo

*Si propone una soluzione, un consiglio.
Es: La vita vale sempre la pena viverla, forse hai bisogno di un periodo di riposo, potresti organizzare un viaggio*

INVESTIGARE

perché...?

Si fa una domanda senza prima rimandare la comprensione empatica che rischia di essere invasiva.

Es: Perché ti chiedi questo?

Interventi di Risposta Efficaci

- *ATTEGGIAMENTO di COMPrensione*
- *FORME di SUPPORTO VERBALI non Direttive*
 - Parafrasi o Riformulazione
 - Verbalizzazioni
 - Domande esplorative
 - Sommario

Elaborazione

Per elaborare il messaggio è necessario tener presente le quattro dimensioni comunicative

➤ **CONTENUTO**

“di cosa sta parlando?”

➤ **AUTORIVELAZIONE**

“che cosa sta dicendo di se?”

➤ **APPELLO**

“che cosa chiede?”

➤ **RELAZIONALE** “come percepisce la nostra relazione?”

Esemplificazione

"La vita non ha senso. Perché giorno dopo giorno continuare a vivere?"

- **Contenuto:** senso della vita
- **Auto rivelazione:** tristezza
- **Appello:** si chiede come mai continuare a vivere
- **Relazione:** chiede supporto in modo paritario

Esemplificazione

Riformulazione

attenzione al contenuto e all'appello

*In questo momento ti sembra che
la vita non abbia senso e ti chiedi
come mai giorno dopo giorno
continuare a vivere*

Verbalizzazione

attenzione all'auto rivelazione

*Ti senti giù di tono e ti chiedi come mai
giorno dopo giorno continuare a vivere*

PARAFRASI

- Sintetica
 - Delucidativa (quando è comunicazione confusa, disordinata)
 - Sottolineatura (enfaticizzare una sola dimensione-
es. L'appello
 - Figura sfondo (al lavoro non si può fare discorso innovativo ---- ti senti solo per quanto riguarda fare un discorso innovativo al lavoro)
 - Critica
- (“Non esiste un libro di psicologia ben fatto”--- Dai libri di psicologia che ha letto non ne ha trovato nessuno ben fatto)

VERBALIZZAZIONE

TIPI

- **Sinonimi** (felice –contento)
- **Antinomia** (infelice –non contento)
- **Optativo** (mi sento triste =desideri essere felice)

Esercizi sul libro

esercizi

- Uomo, 30 anni: "All'inizio ho fatto del mio meglio per cercare di capire e aiutare mia moglie sapendo che aveva avuto un'infanzia così infelice... Ora però sono davvero stanco. Avrò grossi problemi, ma è una persona intelligente: anche lei potrebbe provare a comportarsi in modo maturo. Mi ha deluso profondamente; ora provo solo moltissima rabbia verso di lei".
-

- Un confratello vi dice: "Tutte le sere il mio vicino di stanza accende il televisore tenendo il volume alto. Non oso lamentarmi perché temo le loro reazioni; ho paura che per dispetto facciano peggio. D'altra parte così non si può continuare.
- Uomo, 40 anni: "A volte mi arrabbio per niente, divento furioso, non riesco a controllarmi. Questo mi mette in situazioni difficili... Dopo mi scuso, ma..."

- Ragazzo di 15 anni: Sono terribilmente giù di morale... mi vedo brutto e pieno di brufoli. Ieri ho chiesto a Maria di uscire e lei mi ha detto di no. Ho preso 4 in matematica Come vede, mi va tutto storto ... e non so più cosa far ... Cosa posso fare?



*La Comunicazione
dell'Emittente*

Comunicazione Descrittiva

DESCRIZIONE FENOMENOLOGICA DEI
FATTI OSSERVABILI,
NELL'ESPRESSIONE DI ESSI IN
TERMINI CONSTATATIVI

Componenti

- **descrizione di cosa vedo e ascolto**

Comunicazione Rappresentativa

MANIFESTAZIONE DEGLI STATI
EMOZIONALI SPERIMENTATI NEL CORSO
DELL'INTERAZIONE

FA RIFERIMENTO ALLA DIMENSIONE
DELL'AUTORIVELAZIONE

Componenti

- **IO PORTATORE DI ESPERIENZA** (messaggi-io)
- **INDICE REFERENZIALE**

Comunicazione Rappresentativa

Permette attraverso l'auto-rivelazione:

- che le relazioni umane divengano più personali e significative
- alla persona di conoscere meglio se stessa e il suo mondo.

esercizi

Un parrocchiano o un confratello mi porta un regalo di molto superiore alle sue attuali possibilità economiche; gli dico:

- Il mio confratello desidera che andiamo a far visita a una famiglia della parrocchia. A me non va per niente; gli dico:
- Torno in parrocchia e un gruppo di persone mi propone un interessante progetto. Sono contento e gli dico:

- Chiedo al mio collaboratore di fare un servizio, ma lui continua a leggere il giornale; gli dico:
- 8. Vorrei andare al cinema, ma ho paura che la persona con cui voglio andare non voglia venire; gli dico:
- Durante una discussione una persona ha parlato troppo; mi sono infastidito e gli dico:
-

Comunicazione Regolativa (Feed-back)

RIGUARDA LA VERIFICA
DELL'ANDAMENTO DELL'INTERAZIONE
AL FINE DI MODULARE IL PROPRIO
AGIRE INTERPERSONALE

Componenti

- **IO PORTATORE DI ESPERIENZA** (messaggi-io)
- **INDICE REFERENZIALE**
- **DESIDERIO o APPELLO**

Comunicazione Regolativa (Feed-back)

Quando si chiede un feed-back

Su se stessi:

- Riferirsi ad un comportamento concreto, evitare domande generiche

Sull'altro:

- Riferirsi ad un comportamento preciso
- Esprimere il motivo della richiesta

Comunicazione Regolativa (Feed-back)

Quando si risponde ad un feed-back è importante:

- Non mettersi subito in una posizione difensiva
- Verificare se si è compreso correttamente il feed-back

Comunicazione Regolativa (Feed-back)

Quando si risponde ad un feed-back è importante:

- Utilizzare una comunicazione rappresentativa
- Esprimersi in modo concreto e specifico

● Emozioni

Stimolo

Emozione

Bisogno

Azione

Sopruso

Rabbia

rispetto

afferinarsi

Perdita

Tristezza

conforto

chiedere
sostegno

Pericolo

Paura

tranquillità

chiedere
rassicurazione

Riconoscimento Gioia

parteciparla

condividere

sull'essere

sul sentire

sul pensare

sul fare

Comprensibilità del Linguaggio

- Semplice
- Stimolante
- Breve
- Ordinato

- Fermarsi e percepire il problema;
- Osservare ciò che sta capitando e chiedersi: “Cosa sta succedendo?” (definire il problema);
- Considerare gli effetti, le conseguenze di questo problema sulle persone e sul contesto sia a livello affettivo che comportamentale;
- Fare ipotesi delle cause del problema;
- Individuare, in base a queste ipotesi, possibili soluzioni;
- valutare le conseguenze di ogni soluzione
- Decidere quale soluzione attuare e attuarla;
- Verificare l’efficacia dell’intervento ipotizzato, se non ha funzionato, scegliere e attuare un altro intervento tra quelli ipotizzati precedentemente o cambiare ipotesi e ricominciare da capo

Bibliografia

- Colasanti Mastromarino (1991). Ascolto Attivo . Roma:IFREP
- Mastromarino. R. (2013). La gestione dei gruppi Milano:Franco Angeli
- Mastromario R. (2018) . Genitori e figli; Crescere insieme. Trento: Erikson