



A.I.C.C.e F.

Associazione Italiana
Consulenti Coniugali
e Familiari

Fondata nel 1977

LA CONSULENZA ALLA FAMIGLIA

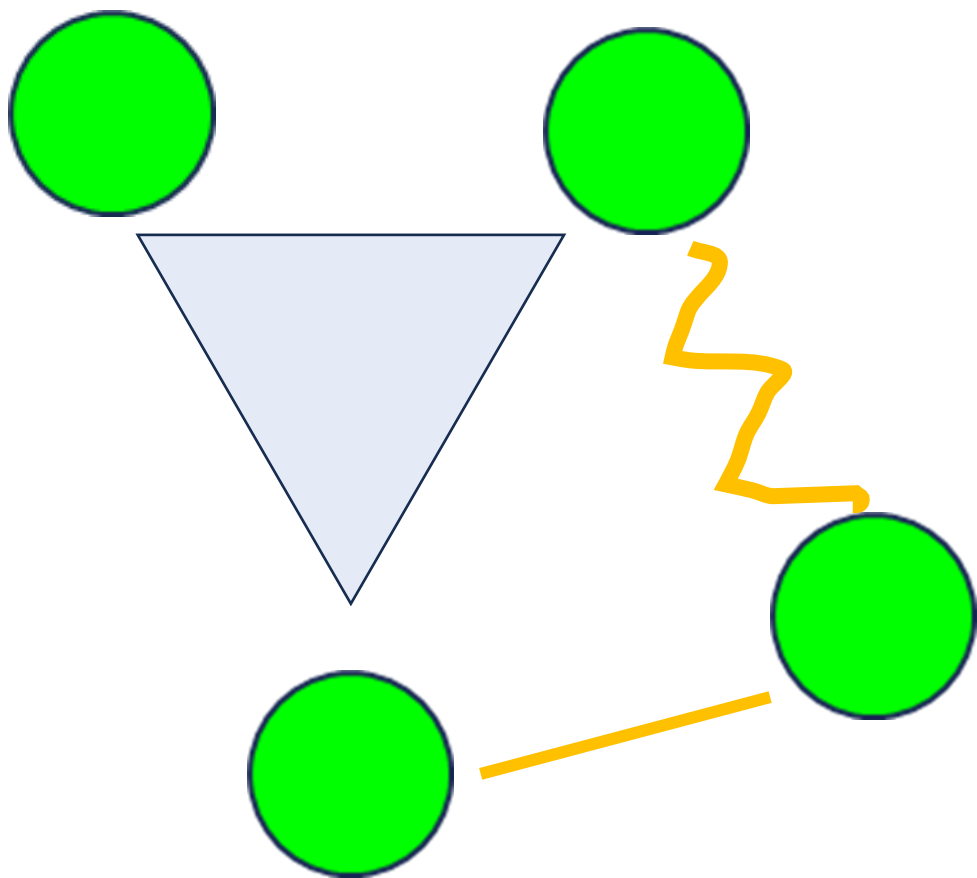
LABORATORIO 2

*Dal conflitto al dialogo:
tecniche per la gestione
relazionale*

Nel cuore del conflitto,
c'è sempre un filo sottile
che può diventare ponte.
E quando qualcuno
lo tiene con cura,
si accende una luce:
quella del dialogo
che finalmente può nascere.

IL CONFLITTO

Indica con una sola parola cosa significa per te il conflitto e scrivilo su un post.it



**Esempio di rappresentazione
Familiare relazionale**

MAPPA RELAZIONALE

-  Membro della famiglia
-  Legame stabile e positivo
-  Legame fragile o distante
-  Tensione o conflitto
-  Triangolazione attiva
-  Esclusione o invisibilità relazionale



A.I.C.C.e F.
Associazione Italiana
Consulenti Coniugali
e Familiari
Fondata nel 1977

LA GESTIONE DEL CONFLITTO

IL DECALOGO



DILEMMA DEL PORCOSPINO

Arthur Schopenhauer

Quando arriva il freddo, i porcospini cercano di stringersi tra loro per riscaldarsi. Man mano che si avvicinano, si pungono a vicenda con le loro spine. Così si allontanano per evitare di ferirsi. Il freddo, però, li spinge nuovamente ad avvicinarsi.

Dopo molti di tentativi di avvicinamento e di allontanamento, i porcospini scoprono che la cosa migliore è rimanere vicini l'uno all'altro, ma non attaccati.

1 RICONOSCI
IL CONFLITTO

2 MANTIENI
LA CALMA

4 ESPRIMI I
TUOI BISOGNI

3 ASCOLTA

5 FOCUS SUL
PROBLEMA

6 NON CERCARE
COLPEVOLI

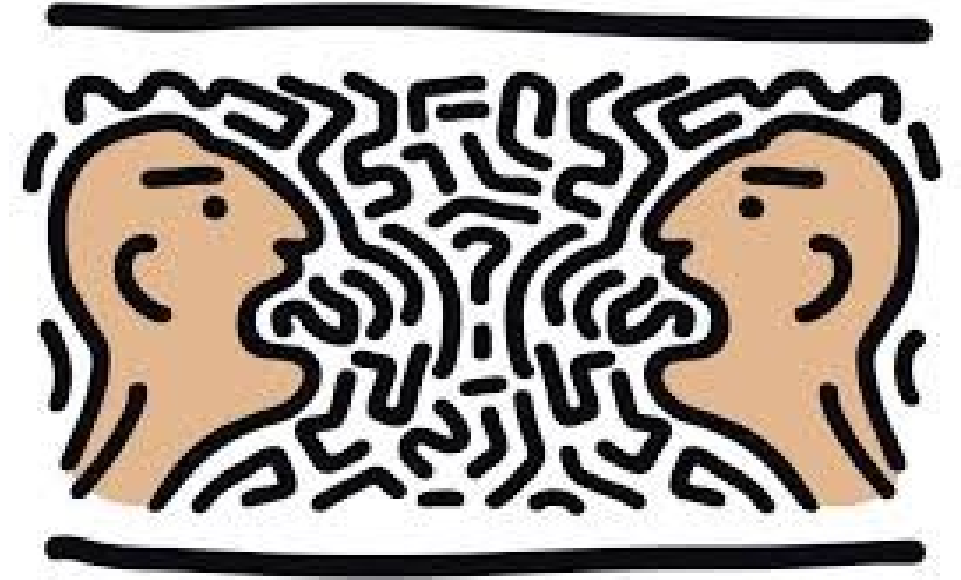
7 NON REAGIRE
SUBITO

8 INDIVIDUA I BISOGNI REALI

9 CERCA SOLUZIONI COMUNI

10 METTI PER ISCRITTO

1 RICONOSCI IL CONFLITTO



Non fare finta di niente.

Accetta che c'è una situazione di tensione e che vi sono esigenze diverse.

Ammetti che le cose non funzionano e che bisogna parlarne.

Il conflitto non è negativo, può essere un'opportunità.

2 MANTIENI LA CALMA

Riconosci le tue emozioni e gestiscile, per evitare che prevalgano.

Se sei nervoso prima di parlare con l'altro prova a scaricarti con azioni calmanti.

Se sei arrabbiato sfogati picchiando un cuscino, urlando al vento strappando un giornale.



3 ASCOLTA

L'ascolto attivo è il mezzo migliore per capire i sentimenti dell'altro.

Presta attenzione a quello che dice e come lo dice.

Prova a 'sentire' le sue emozioni e i bisogni nascosti.

Ricordiamoci della poesia **Ascolto allo stato puro**.

ASCOLTO ALLO STATO PURO ...

QUANDO TI CHIEDO DI ASCOLTARMI
E TU COMINCI A DARMI CONSIGLI
NON FAI CIÒ CHE TI CHIEDO

QUANDO TI CHIEDO DI ASCOLTARMI
E TU COMINCI A DIRMICI PERCHÉ
NON DOVREI SENTIRMI IN QUEL MODO
CALPESTI LE MIE SENSAZIONI.

QUANDO TI CHIEDO DI ASCOLTARMI
E TU PENSI DI DOVER FARE QUALCOSA
PER RISOLVERE I MIEI PROBLEMI,
MI DELUDI, SEBBENE CIÒ POSSA SEMBRARE STRANO ...

FORSE PER QUESTO LA PREGHIERA
FUNZIONA, PER MOLTI ...
PERCHÉ DIO È MUTO,
NON DA CONSIGLI,
NE' PROVA AD AGGIUSTARE LE COSE.

SEMPLICEMENTE ASCOLTA
E CONFIDA CHE TU CE LA FACCIA DA SOLO...

QUINDI TI PREGO, ASCOLTA E SENTIMI...
E, SE DESIDERI PARLARE, ASPETTA QUALCHE
ISTANTE IL TUO TURNO È TI PROMETTO
(CHE ASCOLTERÒ).

(ANONIMO)

ASCOLTO ALLO STATO PURO ...

QUANDO TI CHIEDO DI ASCOLTARMI
E TU COMINCI A DARMI CONSIGLI
NON FAI CIÒ CHE TI CHIEDO

QUANDO TI CHIEDO DI ASCOLTARMI
E TU COMINCI A DIRMICI PERCHÉ
NON DOVREI SENTIRMI IN QUEL MODO
CALPESTI LE MIE SENSAZIONI.

QUANDO TI CHIEDO DI ASCOLTARMI
E TU PENSI DI DOVER FARE QUALCOSA
PER RISOLVERE I MIEI PROBLEMI,
MI DELUDI, SEBBENE CIÒ POSSA SEMBRARE STRANO ...

FORSE PER QUESTO LA PREGHIERA
FUNZIONA, PER MOLTI ...
PERCHÉ DIO È MUTO,
NON DA CONSIGLI,
NE' PROVA AD AGGIUSTARE LE COSE.
SEMPLICEMENTE ASCOLTA
E CONFIDA CHE TU CE LA FACCI DA SOLO...

QUINDI TI PREGO, ASCOLTA E SENTIMI...
E, SE DESIDERI PARLARE, ASPETTA QUALCHE
ISTANTE IL TUO TURNO E TI PROMETTO
(CHE ASCOLTERO).

(ANONIMO)

4 ESPRIMI I TUOI BISOGNI

Comunica in modo chiaro ciò che desideri

Non essere aggressivo e non colpevolizzare

Non è l'altro che mi fa arrabbiare ma sono io che lo permetto.

Usa frasi come: **io mi sento**..anzichè **tu mi fai sentire**...



5 FOCUS SUL PROBLEMA



Ricorda che non è la persona sbagliata ma **il comportamento**
Critica l'azione o il comportamento ma non la persona
È il problema oggettivo che deve avere soluzione

Non è utile

Se è importante trovare una soluzione al problema, cercare il colpevole è rischioso
Dare la colpa o attribuire la responsabilità può produrre il disimpegno dalla risoluzione
Chi si sente accusato è facile che si ritiri e si allontani dall'azione comune.

**6 NON CERCARE
COLPEVOLI**



Prendi tempo e non reagire immediatamente

Se intravedi una provocazione non rispondere.

Passa da una logica reattiva a una logica comunicativa.

Se ti trovi in una situazione di stress, interrompi la sequenza:
vai in bagno o prendi una boccata d'aria.

Servirà ad interrompere il confronto negativo.

**7 NON REAGIRE
SUBITO**



Cerca di capire cosa si nasconde dietro rabbia o provocazione
Immedesimati nella situazione emotiva dell'altro
Prova a comprendere i bisogni profondi



8 INDIVIDUA I BISOGNI REALI

Non imporre un orientamento o delle decisioni
Fa che tutti possano esprimersi e proporre soluzioni
Esamina le proposte in modo ragionevole e non emotivo
L'accordo deve soddisfare tutte le parti in gioco
Che ognuno guadagni e ceda qualcosa nell'accordo



9 CERCA SOLUZIONI COMUNI



Gli accordi vanno sempre siglati

Quando la questione è importante è bene trasferirla in un supporto fisico

Acquisterà maggiore rilevanza nell'immaginario collettivo

10METTI PER ISCRITTO

LA GESTIONE DEI CONFLITTI

IL DECALOGO



1. Riconosci il conflitto. Accetta che il conflitto esiste e che può essere un'opportunità di crescita.

2. Mantieni la calma. Gestisci le tue emozioni per evitare reazioni impulsive. Fai qualcosa che ti scarica. Non partire subito in quarta con attacchi o critiche.

3. Ascolta attivamente. Presta attenzione a quello che ti dice l'altro e al suo punto di vista. Prova a capire le sue emozioni e i suoi bisogni. Ricorda la poesia Ascolto.

4. Esprimi i tuoi bisogni. Comunica in modo chiaro e non aggressivo ciò che desideri, usando frasi che iniziano con "io" anziché con "tu".

5. Focalizzati sul problema, non sulla persona. Non generalizzare, e critica il comportamento specifico, non la persona. È più facile trovare soluzioni concentrandosi sul problema.

6. Non cercare colpevoli. Non chiedere mai "di chi è la colpa". L'obiettivo è trovare una soluzione, non stabilire chi ha ragione.

7. Prendi tempo. Non reagire subito e se puoi interrompi la sequenza. Passare da una logica reattiva a una logica comunicativa.

8. Individua i bisogni sottostanti. Cerca di capire cosa si nasconde dietro la rabbia, come la paura di non essere importanti o di essere rifiutati.

9. Cerca soluzioni comuni. Lavora insieme per trovare un accordo che soddisfi le parti coinvolte. Una soluzione in cui ognuno guadagna e rinuncia.

10. Metti per iscritto le decisioni. Se si raggiunge una soluzione, scrivetela e concordate di rispettarla. Questo aiuta a definire le nuove regole e a prevenire futuri conflitti.



A.I.C.C.e F.
Associazione Italiana
Consulenti Coniugali
e Familiari
Fondata nel 1977

Grazie dell'attenzione
Angela e Maurizio