



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

30 novembre 2025

Comunicazione Efficace 5/5

Angela Zanini

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

Le BARRIERE ALLA COMUNICAZIONE

- . inibiscono il processo di comunicazione
- . compromettono la risoluzione dei problemi
- . danneggiano la relazione

BARRIERE DELLA COMUNICAZIONE	FUNZIONE
. ORDINARE, COMANDARE, ESIGERE . AVVERTIRE / AVVISARE, MINACCIARE . FARE LA PREDICA, RIMPROVERARE, DIRE COSA SI DEVE O NON SI DEVE FARE . CONSIGLIARE, OFFRIRE SOLUZIONI O SUGGERIMENTI . INSEGNARE, FARE ARGOMENTAZIONI LOGICHE, PERSUADERE	offrono soluzione al prob
. GIUDICARE, CRITICARE, DISAPPROVARE, BIASIMARE . DEFINIRE, STEREOTIPARE, ETICHETTARE, RIDICOLIZZARE, UMILIARE . INTERPRETARE, ANALIZZARE, DIAGNOSTICARE	comunicano giudizio, valutazione, denigrazione
. APPREZZARE / ELOGIARE, CONVENIRE / ASSECONDERE, DARE VALUTAZIONI POSITIVE . CONSOLARE, RASSICURARE, SOSTENERE / INCORAGGIARE	tentativi di far sentire meglio l'altro o di cancellare il prob
. INDAGARE / INQUISIRE / FARE DOMANDE, SOTTOPORRE A INTERROGATORIO, METTERE IN DUBBIO	ci forniscono più info per trovare la soluzione migliore al prob dell'altro
. ELUDERE, DISTRARRE, CAMBIARE ARGOMENTO, FARE DEL SARCASMO / DELLO SPIRITO, SCHERZARE	le usiamo per cambiare argomento, distrarre l'altro o evitare di averci a che fare

MESS. CHE OFFRONO SOLUZ. AL PROB DELL'ALTRO

. ORDINARE, COMANDARE, ESIGERE

SII PASSIVO, FAI QUELLO CHE VOGLIO IO

Smetti di ... Devi ... Bisogna che tu ...

. AVVERTIRE / AVVISARE, MINACCIARE

SII SOTTOMESSO O AVRAI CONSEGUENZE NEGATIVE

Se non farai così ... Sarà meglio che tu ... , altrimenti ...

. FARE LA PREDICA, RIMPROVERARE, DIRE COSA SI DEVE O NON SI DEVE FARE

SENTITI IN COLPA

Sai che è tuo dovere... Dovresti / Non dovresti... Sta al tuo buonsenso...

. CONSIGLIARE, OFFRIRE SOLUZIONI O SUGGERIMENTI

SONO MEGLIO DI TE, HO IDEE MIGLIORI

La miglior cosa da fare è... Chiamala no?! Dormici sopra! Se fossi in te, io...

. INSEGNARE, FARE ARGOMENT. LOGICHE, PERSUADERE

QUELLO CHE DICI È INSENSATO / IRRAGIONEVOLE

Sì, però... In realtà le cose vanno così: ...

MESS. CHE COMUNICANO GIUDIZIO, VALUTAZIONE, DENIGRAZIONE:

. GIUDICARE, CRITICARE, DISAPPROVARE, BIASIMARE

TU NON VALI

Sei troppo timida per ... Stai buttando via un'altra occasione. Non è vero!

. DEFINIRE, STEREOTIPARE, ETICHETTARE, RIDICOLIZZARE, UMILIARE

APPARTIENI A UNA CATEGORIA INFERIORE

Che maschiaccio... È arrivata l'esibizionista. D'altronde sei uomo/donna...

Ti stai comportando come una bambina / alle scuole elementari...

. INTERPRETARE, ANALIZZARE, DIAGNOSTICARE

TI HO SCOPERTO

Tu vuoi solo attirare l'attenzione. Sei solo molto stanco. Il tuo problema è che...

In realtà non lo pensi davvero / non vuoi dire questo...

Sei gentile con me solo perché...

SONO TENTATIVI DI FAR SENTIRE MEGLIO L'ALTRO, DI CANCELLARE IL SUO PROB O DI NEGARE CHE ABBIA UN PROB:

. APPREZZARE / ELOGIARE, CONVENIRE / ASSECONDARE, DARE VALUTAZIONI POSITIVE

TI DÒ LO ZUCCHERINO

Tanto tu sei bravo/a... Sicuramente ce la farai. Benissimo...

Sono sicura che riuscirai a... Dai che che sei una roccia!

. CONSOLARE, RASSICURARE, SOSTENERE / INCORAGGIARE

STAI ESAGERANDO

Su, fatti coraggio... Quando sarà passato, ci riderai sopra.

Non sei l'unica, è capitato anche a me. È normale che...

SONO MESSAGGI CHE UTILIZZIAMO QUANDO VOGLIAMO RACCOGLIERE INFO PER TROVARE LA SOLUZIONE MIGLIORE AL PROB DELL'ALTRO:

. INDAGARE / INQUISIRE / FARE DOMANDE, SOTTOPORRE A INTERROGATORIO, METTERE IN DUBBIO

NON MI FIDO DI TE

Perché hai aspettato tanto? Chi è stato? Quando? Come sai che... ?

Hai eseguito la procedura stabilità? Quante ore ci hai messo?

Perché non me l'avevi detto?

SONO MESSAGGI CHE CAMBIANO ARGOMENTO, DISTRAGGONO L'ALTRO O CI AIUTANO AD EVITARE DI AVERCI A CHE FARE:

. ELUDERE, DISTRARRE, CAMBIARE ARGOMENTO, FARE DEL SARCASMO / DELLO SPIRITO, SCHERZARE

CIÒ CHE DICI / FAI NON È IMPORTANTE

Su, parliamo di cose più felici! Adesso non è il momento. È finito lo show?

Qui c'è qualcuno con le mestruazioni...

**LINGUAGGIO
DEL
POTERE / RIFIUTO**



**LINGUAGGIO
DELL'ACCETTAZIONE,
DEL NON-POTERE,
ASSERTIVO**

POSIZIONE DI DISPARITÀ _____ POSIZIONE DI PARITÀ

L'ALTRO NON HA RISORSE _____ L'ALTRO HA RISORSE

COMUNICAZIONE IN CUI _____ COMUNICAZIONE
UNO VINCE E L'ALTRO PERDE SENZA PERDENTI,
SI VINCE ENTRAMBI

SE CREDI DI NON POTER FARE QUESTO 
CHIEDITI PERCHÈ GLI ALTRI DOVREBBERO FARLO CON TE

Ognuno di noi
nel proprio piccolo ha un grande compito

EDUCARE ALLA PACE