



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

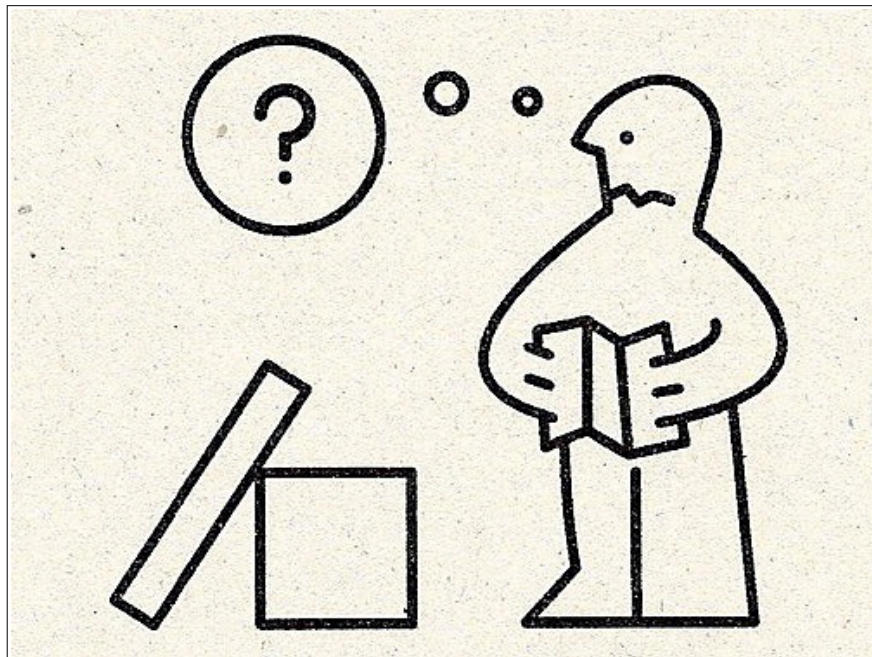
22 febbraio 2026

## **Comunicazione Efficace 1/5**

**Angela Zanini**

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

Affinché funzionino  
le relazioni con gli altri esseri umani,  
è necessario che funzioni  
la relazione con se stessi



Se non si ha la conoscenza di se stessi  
si rischia di essere sballottati dalle circostanze  
come foglie al vento.  
Occorre imparare a gestire la propria vita.

Paul Evans



## *Will Hunting, Genio Ribelle*

Gus Vun Sant



## **FAI ESPERIENZA**

CONOSCENZA DI TE

- . accorgiti di ciò che senti in questo momento
- . dai un nome a questo che senti
- . stai con quello che c'è
- . nota cosa accade

Fai l'esperienza, non giudicarla

conoscere

~~giudicare~~

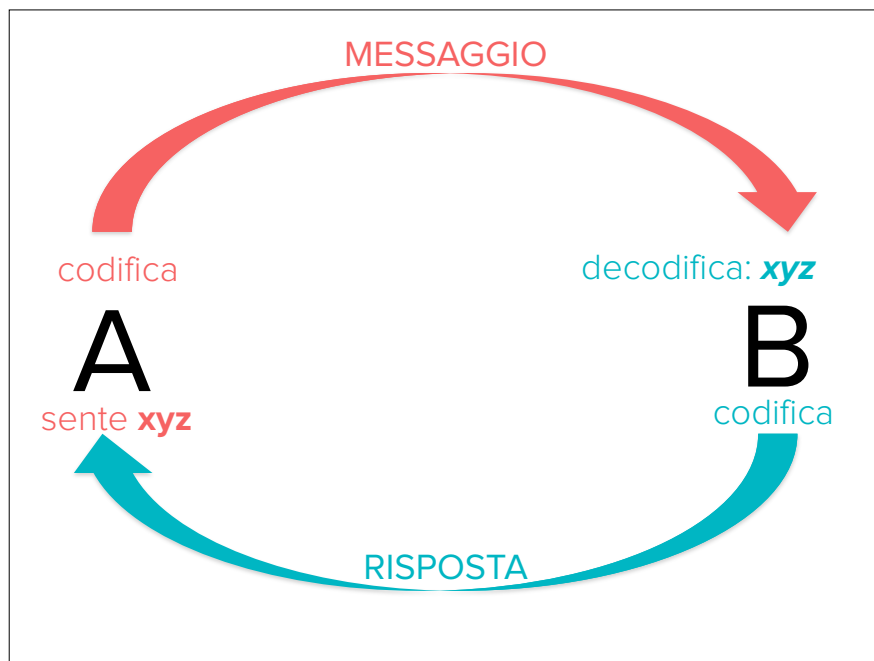
osservare

Sviluppiamo neutralità



## *Paura di Vivere*

Alexander Lowen



La trappola è **interpretare**, ovvero attribuire a ciò che l'altro ci sta dicendo un significato nostro.

La maggior parte delle interazioni comunicative sono fatte di interpretazioni, fantasie: idee che mi faccio su quello che viene detto.

Idee che non verifico e che ritengo cmq vere.

Queste idee creano il mio punto di vista che influenza la mia comunicazione.

Lo strumento necessario per  
evitare fallimenti della comunicazione  
è l'**Ascolto**

Pratichiamo la **curiosità!**

**Ascoltare** implica la maturità di  
ricevere neutralmente il messaggio  
e di comprendere l'altro  
prima di dare una risposta.

## ASCOLTO ATTIVO

### . **silenzio**

Non dire nulla è un messaggio che comunica accettazione e tolleranza. Porta l'interlocutore a sentirsi accettato e incoraggiato a confidarsi maggiormente.

### . **cenni di attenzione e espressioni facilitanti**

Comunicano che siete attenti, interessati a quello che sta dicendo e che volete che continui a parlare.

Cenni verbali: ***Che ne diresti di parlarne? - Oh! - Capisco - Vorresti dirmi qualcosa di più? - Ti ascolto, continua - Sono molto interessato a ciò che stai dicendo*** - etc.

Cenni non verbali: annuire, chinarsi in avanti, sorridere...

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 dirmi perché non devo 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, anche se ti sembra strano.

Se resti in silenzio e mi ascolti  
senza darmi consigli, senza provare ad aggiustare le cose,  
puoi semplicemente confidare in me e darmi fiducia.

*Leo Buscaglia*



## **FAI ESPERIENZA**

ASCOLTO ATTIVO

- . scegli una persona con cui sperimenti delle difficoltà
- . ascolta in silenzio per 5 minuti per 2 settimane
- . nota e annota gli effetti che questa esperienza ha su di te e sulla qualità dei vostri dialoghi