



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

6 giugno 2026

Comunicazione efficace 3/5

Angela Zanini

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

Qualunque sia la verità,
osservalà.

O & O

CHI HA UN PROBLEMA?

Uno dei maggiori ostacoli
nell'instaurazione di relazioni che funzionino
è l'incapacità di capire
il concetto di **appartenenza del problema**.

È estremamente importante
stabilire a chi appartiene il problema.

Così facendo, **possiamo scegliere**
la modalità più funzionale alla situazione.

BENESSERE

~~nessun disagio~~ so gestire i problemi
SCAMBIARE, PROGETTARE, COSTRUIRE

L'ALTRO HA UN PROBLEMA

. l'altro vive un disagio non causato da me
. l'altro vive un disagio causato da me
CAPIRE L'ALTRO

IO HO UN PROBLEMA

. io vivo un disagio non causato dall'altro
. io vivo un disagio causato dall'altro
FARSI CAPIRE

CHI HA UN PROBLEMA?



L'ALTRO HA UN PROBLEMA

IO HO UN PROBLEMA

Sono intollerante nei suoi confronti perché il suo comportamento interferisce con lo svolgimento delle mie **funzioni** o con il soddisfacimento di mie **necessità**?

SI > IO HO UN PROBLEMA

Oppure sono intollerante nei suoi confronti solo perché vorrei che si comportasse diversamente o che non avesse problemi?

SI > L'ALTRO HA UN PROBLEMA



FAI ESPERIENZA

APPARTENENZA DEL PROBLEMA

1. Amico si lamenta con me perché si vede grasso **SUO**
2. Collega non svolge la sua parte di lavoro che ricade poi su di me **MIO**
3. Il mio socio/a mi attacca perché non l'ho tenuto informato sulla trattativa riguardo a un cliente **SUO**
4. Nelle ore libere voglio rilassarmi in solitudine, ma regolarmente la vicina arriva per chiacchierare **MIO**
5. Al rientro da una serata di baldoria, il/la mio/a partner vuole fare l'amore, io invece no **MIO**

6. Mia suocera non perde occasione per criticare quello che fa mia moglie/marito **SUO**
(di mia moglie/marito)
7. Un cliente mi interrompe ripetutamente rendendomi difficile terminare con gli altri clienti **MIO**
8. Mio figlio si è dimenticato di avere una verifica domani e così andrà a scuola impreparato **SUO**
9. Il mio collega non sa dire di no e puntualmente si fa mettere i piedi in testa **SUO**
10. Mio allievo/figlio al saggio di teatro sta sbagliando le battute **SUO**
11. Mi sono iscritt* a yoga 2 sere a settimana e a casa dovranno pensare alla cena da soli **SUO**

EMOZIONI

noia
ansia
frustrazione
rabbia
rancore
vergogna
sorpresa
tristezza
...

MANIFESTAZIONI FISICHE DELLE NOSTRE EMOZIONI

tensione (collo, spalle, mandibola)
probs circolatori
probs al cuore
mal di testa
disturbi del sonno
mal di stomaco
disturbi della digestione
...

È necessario **assumerci la responsabilità**
di queste che non sono altro che
NOSTRE personalissime REAZIONI

La nostra risposta (verbale e non)
dipende dalla
nostra lettura del messaggio ricevuto,
non dal messaggio in sé

IO HO UN PROBLEMA E PARLO DELL'ALTRO !

- . *Abbassa quello stereo, non vedi che sto studiando?!*
- . *Adesso basta, stai zitto/seduto/fermo*
- . *La verità è che tu credi che io sia la tua serva!*
- . *Sei un egoista / un'irresponsabile / una stronza / un tiranno...*
- . *È possibile che tu non sia capace di avvisarmi quando arrivi in ritardo?*
- . *Da quando sei stato nominato tu il titolare?*
- . *Tu rifiuti qualsiasi regola! Continua così e finirai male!*
- . *Non vuoi proprio ascoltarmi*
- . *Adesso che hai finito il tuo show, continuiamo la riunione?!*
- . *Vuoi proprio vedermi infuriata*
- . *Ti stai comportando così solo per attirare l'attenzione*
- . *I tuoi sono solo capricci, non ti sei accorta che sei una persona adulta?*

IO HO UN PROBLEMA

↓
PARLO DI ME

- . **mi assumo la responsabilità di ciò che è mio**, ovvero ciò che penso e che percepisco (sensazioni del corpo ed emozioni)
- . **avvio un confronto costruttivo con l'altro**, dunque io dò inizio alla comunicazione

IO HO UN PROBLEMA E PARLO DELL'ALTRO

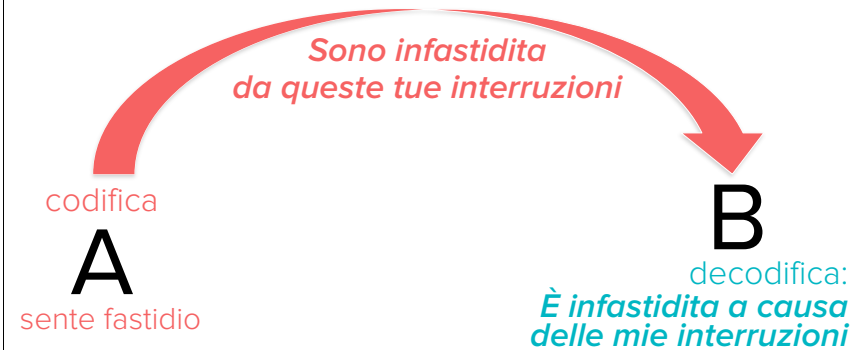


IO HO UN PROBLEMA E PARLO DELL'ALTRO

- . disapprovo, biasimo l'altro
- . scarico sull'altro la responsabilità della mia reazione al suo comportamento
- . questi mess hanno l'effetto di dare la colpa
- . questi mess parlano da una posizione di superiorità (tu cambi perchè te lo dico io)
- . l'altro non ha la possibilità di sapere con chiarezza in che modo il suo comportamento mi sta disturbando
- . tolgo all'altro la responsabilità del proprio comportamento imponendo la mia soluzione

IL CONFRONTO È DISTRUTTIVO

IO HO UN PROBLEMA E PARLO DI ME



- . Parlo di me
- . Mi assumo la responsabilità del mio stato d'animo
- . Lascio che l'altro si assuma la responsabilità del proprio comportamento e della soluzione

IO HO UN PROBLEMA E PARLO DI ME

- . ~~Spegni quello stereo, non vedi che sto studiando?!~~
- . Con questa musica alta io faccio fatica a concentrarmi.

- . ~~La verità è che tu credi che io sia la tua serva!~~
- . Quando mi chiedi continuamente di fare cose al posto tuo, mi sale una rabbia... e mi sento considerato di poco valore.

- . ~~Tu rifiuti qualsiasi regola! Continua così e finirai male!~~
- . Quando non rispetti gli accordi che abbiamo preso insieme e non svolgi la tua parte di lavoro in casa, io mi sento sfruttat* e pres* in giro