

Corso per Volontari dell'Ascolto e dell'Accoglienza

Alessano – 26 Aprile 2023

La COMUNICAZIONE



Dott.ssa Elena Chiffi

Psicologa-Psicoterapeuta

Via Vittorio Veneto, 79 – Presicce-Acquarica (Lecce)

347.7596096

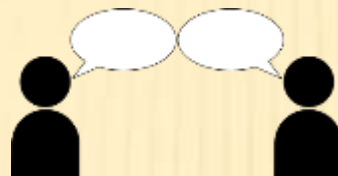


Bauman in “Amore liquido” del 2018 sostiene:

**“Il fallimento di una relazione
è quasi sempre
un fallimento di comunicazione”**



L'etimologia della parola **COMUNICARE**,
“mettere in comune”, sottolinea l'aspetto
sociale di tale atto



In ogni interazione è presente uno scambio
comunicativo e la comunicazione va
considerata come un fenomeno sociale



La comunicazione è un “processo di scambio di
informazioni” che gli esseri umani usano per
condividere esperienze, idee, desideri, opinioni
e sentimenti

Le caratteristiche della Comunicazione:

- * è **essenziale** ... per la convivenza
- * è **circolare** ... un processo dinamico
- * avviene **inconsciamente** ... in modi diversi
- * noi comunichiamo ciò che **siamo** e ciò che **viviamo**
- * può essere **“verbale”, “non verbale”, “paraverbale”**



Le funzioni della Comunicazione:

- * f. **informativa**, con al condivisione di informazioni precedentemente apprese
 - * f. **persuasiva** ... si cerca di convincere l'altra persona
 - * f. di **formazione** ... trasmettere idee, informazioni, conoscenze
 - * f. di **espressione** di sentimenti piacevoli/spiacevoli
-



Gli **errori** nella Comunicazione:



- * la mancanza o la povertà di **dialogo**
- * il **dialogo interno**, i discorsi fatti solo con noi stessi, senza un confronto
- * l'assenza di **silenzio** o di **ascolto**



Esistono tre principali stili di comunicazione:

- * passivo
- * aggressivo
- * assertivo



Caratteristiche dello **stile passivo**:

- * subire gli altri
 - * difficoltà nel fare o rifiutare richieste
 - * difficoltà nel fare o accettare complimenti
 - * difficoltà nel comunicare i propri sentimenti
 - * bisogno dell'approvazione altrui
 - * dipendere dal giudizio altrui e difficoltà nel prendere decisioni
 - * avere spesso paura di sbagliare
 - * sperimentare spesso sensi di colpa ed avere una bassa autostima
-



Caratteristiche dello **stile aggressivo**:



- * modificare raramente le proprie opinioni
- * non accettare di poter sbagliare
- * aspettarsi che gli altri si comportino secondo le proprie regole
- * decidere per gli altri senza ascoltare il loro parere
- * non chiedere scusa
- * non ascoltare
- * interrompere frequentemente l'altro mentre parla
- * giudicare e criticare gli altri
- * tendenza ad ipervalutarsi e a sperimentare spesso rabbia



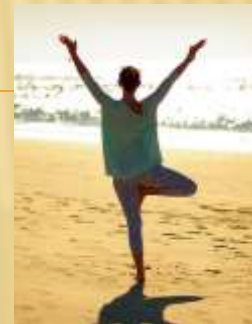
Caratteristiche dello **stile assertivo**:

- * accettare il punto di vista altrui ed affrontare le critiche
 - * saper fare ed accettare complimenti e richieste
 - * saper dire di “no”
 - * non giudicare
 - * non colpevolizzare gli altri
 - * ascoltare gli altri ma decidere in modo autonomo
 - * essere pronti a cambiare la propria opinione
 - * ricercare la collaborazione altrui
 - * essere in grado di comunicare le proprie emozioni (negative e positive)
 - * valutarsi in maniera adeguata (buona autostima)
-



Gli stili di comunicazione passivi ed aggressivi sono dunque molto poco efficaci nel produrre e mantenere relazioni interpersonali.

Lo stile assertivo è il più efficace per gestire i comportamenti comunicativi (come il linguaggio del corpo) essenziali per instaurare relazioni positive e costruttive in vari contesti (lavorativo, familiare, gruppo di amici, ...)



Un'attuale barriera alla comunicazione è l'utilizzo sempre maggiore di cellulare e social, considerati come la **nuova dipendenza** che:

- * può diventare una vera e propria patologia come le altre forme di dipendenza
- * ha a che fare con la bassa stima di sé
- * si attiva perché spesso si ha paura della solitudine ed i social soddisfano il bisogno di appartenenza e di riconoscimento degli altri



Ciò potrebbe portare a:

- * la perdita o l'impovertimento delle relazioni interpersonali
- * modifiche dell'umore (depressione, agitazione, ansia)
- * alterazioni della percezione del tempo
- * tendenze a sostituire il mondo reale con un luogo virtuale
- * veri e propri sintomi fisici (tunnel carpale, dolori al collo, alla schiena, difficoltà di concentrazione ed addormentamento)

