



L'ARTE DI SAPER COMUNICARE IN MODO EFFICACE
PER GESTIRE CONFLITTI E REGOLARE LE EMOZIONI
NELL'AMBITO SCOLASTICO:
LE SOFT SKILLS DEL DOCENTE”
Il giornata formativa

Dr.ssa Stefania Stocchino
Psicologa Psicoterapeuta Practitioner EMDR
Formatore Regionale sui Rischi Psico Sociali.

Seconda giornata



- La finestra di tolleranza per la regolazione emotiva di Daniel Siegel
- Metodologie per comunicare in modo sano nel contesto scolastico.
- L'uso della Mindfulness e il comunicare in modo efficace.
- Riflessione e lavoro individuale



Riflessioni: **l'arte di saper comunicare**



- **L'autostima** non riguarda ciò che si ha in termini di beni materiali o personali ma ciò che si è seguendo i propri ideali o **valori**.
- L'autostima è la capacità di essere trasparenti **di non identificarsi** né con le proprie idee né con ciò che gli altri dicono di noi. La capacità di mettersi da parte ed essere autonomi nei confronti dell'approvazione altrui. L'autostima a differenza dell'auto efficacia è sganciata dal contenuto e non dovrebbe essere messa in crisi da una particolare situazione. **L'autostima è stabile quando non mette in discussione la propria identità personale.**



L'arte di
saper
comunicare

**Un piccolo sguardo: sensazioni, emozioni e
pensieri**

Dr.ssa Stefania Stocchino Psicologa Psicoterapeuta





L'arte di saper comunicare





L'arte di sapere comunicare

- A disagio abbattuto accogliente addolorato affascinante afflitto
- Allarmato allegro amareggiato amorevole ansioso arrabbiato
- Calmo compassionevole compiacente confuso contento contrariato
deluso depresso devastato disgustato disperato disponibile

Empatico grato imbarazzato impotente in preda dal panico
insoddisfatto nauseato mortificato nervoso odioso preoccupato

Scoraggiato scorbutico sdegno spaventato terrorizzato
vergognoso

Delizioso stupefatto stupito tenero terrorizzato timoroso
tenero

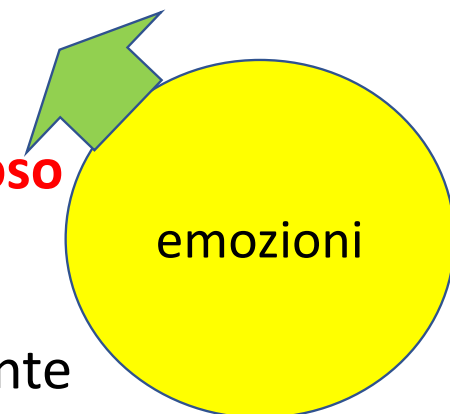
Furioso stupito stupefatto tenero

Infelice

Minacciato

timoroso

ripugnante



CONVINZIONI POSITIVE DI SE'

VADO BENE Così
SONO UNA BRAVA PERSONA
VA BENE ACCETTARE L 'AIUTO DEGLI ALTRI
HO IL DIRITTO DI METTERE DEI LIMITI E DEI CONFINI

CONVINZIONI NEGATIVE DI SE'

NON VADO BENE ABBASTANZA
MI MERITO LE COSE NEGATIVE CHE MI SONO SUCCESSE
E' TUTTA COLPA MIA
QUELLO CHE SENTO NON VA BENE
NON APPARTENGO A CIÒ CHE MI CIRCONDA

CONVINZIONI POSITIVE SUGLI ALTRI

POSSO DI SOLITO CONTARE SUGLI ALTRI
IN GENERE I MIEI CONFINI VENGONO RISPETTATI
LA MAGGIORANZA è RAPPRESENTATA DA BRAVE
PERSONE
DI BASE POSSO FIDARMI DEL FATTO CHE GLI ALTRI MI
TRATTERANNO BENE.
E' NORMALE CHE CI SIANO CONFLITTI TRA LE PERSONE

CONVINZIONI NEGATIVE SUGLI ALTRI

CHE CONTO SUGLI ALTRI VERRÒ' FERITO
GLI ALTRI PENSANO SOLO A LORO STESSI
LE PERSONE MI LASCERANNO QUANDO AVRO'
BISOGNO DI LORO.
NESSUNO POTRA' MAI CAPIRMI
LE RELAZIONI NON SONO MAI SICURE NE' STABILI

CONVINZIONI POSITIVE SUL MONDO

C'è POSTO PER ME; HO RISORSE CHE MI AIUTANO A
GUARDARE AVANTI ED AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'

CONVINZIONI NEGATIVE SUL MONDO

IL MONDO è UN POSTO PERICOLOSO; NON C'è
SPERANZA PER IL FUTURO; TUTTO MI SI RITORCE
CONTRO. NON C'è NULLA CHE IL MONDO POSSA
OFFRIRMI.

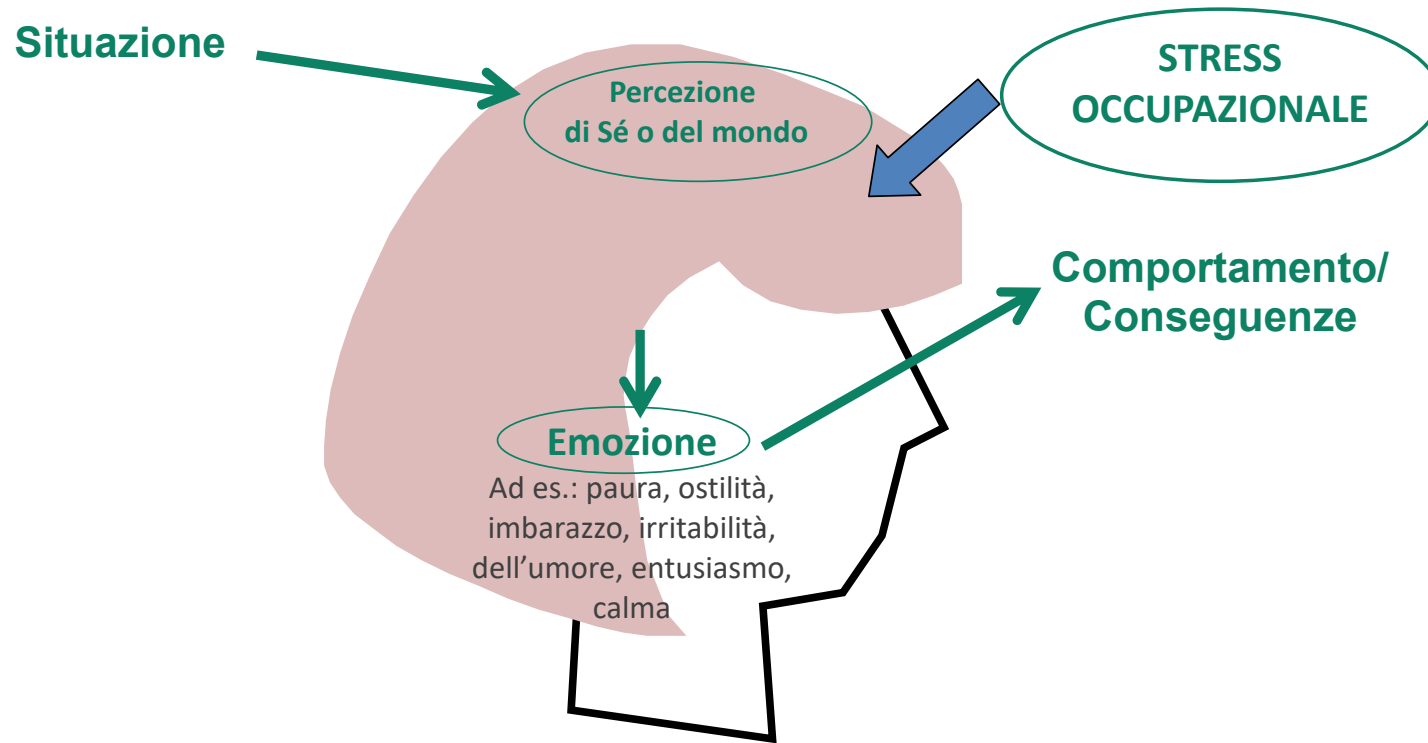
L'arte di saper comunicare



- Conoscere il repertorio delle emozioni e sensazioni è importante per poterle riconoscere e distinguere. Quando vengono esacerbate insieme, una peggiorerà l'altra, unite alle credenze costruiscono la trappola e il circolo vizioso che si autoalimenta.
- Ad es: nessuno è interessato alla mia materia, la maggior parte sbadiglia... Tutti sono in silenzio.... Sensazione: mi sento stanca e pesante. Emozione: rabbia e delusione... Convinzione di sé negativa: «forse sono io che non vado bene» o del mondo «i ragazzi non sono più quelli di una volta »... Sensazione: sentirmi impotente, fuori controllo... ansia



L'arte di saper comunicare



La situazione + la propria percezione della situazione = la propria risposta
ESERCITAZIONE

Dr.ssa Stefania Stocchino Psicologa Psicoterapeuta

L'arte di saper comunicare



- Che cos'è la Personalità ?
- Secondo il DSM V i tratti di personalità sono dei pattern costanti di percepire, rapportarsi e pensare nei confronti dell'ambiente e di se stessi. Si manifestano in un ampio spettro di contesti sociali e personali.
- Quando si presentano dei tratti di personalità rigidi e disadattivi causano una disregolazione emotiva e comportamentale... Un disagio soggettivo

L'arte di saper comunicare

- Gli eventi situazionali stressogeni stimolano la nostra personalità creando dei sintomi transitori che ci creano uno stress acuto o un momento di disadattamento, trovare e riconoscere le risorse personali per osservare questo e ritornare ad un equilibrio emotivo, cognitivo e comportamentale
- La personalità si struttura durante l'adolescenza o nella prima età adulta.
- Alcune caratteristiche che descrivono la personalità possono essere (sospettosità, dipendenza dall'altro, insensibilità, fissazioni, rimuginazione continua).



Le parti di sé potrebbero funzionare in modo diverso ad esempio:

- ✓ **le parti infantili** potrebbero orientarsi verso una figura che ispira fiducia e sicurezza;
- ✓ **la parte triste e depressa** pone più attenzione a stimoli che peggiorano il proprio stato d'animo;
- ✓ **la parte ipervigile** potrebbe orientarsi a sorgenti di minaccia potenziale.
- ✓ **la parte terrorizzata** potrebbe orientarsi verso la possibilità di fuga come ad esempio: vedere la via d'uscita più vicina.

L'ARTE DI SAPER COMUNICARE E LE DIFESE

NEVROTICHE	PRIMITIVE	MATURI
RIMOZIONE (inconsiamente rimuovo una sensazione di disagio) SPOSTAMENTO (es: fobie) FORM. REATTIVA SOMATIZZAZIONE CONVERSIONE INTELLETTUALIZZAZIONE	SCISSIONE IDENTIFICAZIONE PROIETTIVA INTROIEZIONE	UMORISMO AFFILIAZIONE SUBLIMAZIONE ALTRUISMO REPRESSIONE

Esempio di meccanismo di difesa **spostamento**

Un allievo litiga pesantemente con una compagna mentre si stanno preparando su un esame di matematica con questa compagna è segretamente innamorato. Quando arriva a casa distrugge i compiti di matematica .

Nello spostamento l'individuo generalizza un sentimento su un altro oggetto, può essere consapevole o inconsapevole. Ad esempio nelle fobie, prima rimozione e poi spostamento.

Nella **rimozione** il soggetto affronta conflitti emotivi o fonti di stress interno esterni attraverso «il non ricordare».

Formazione reattiva: il soggetto percependo inaccettabili i propri pensieri o sentimenti li sostituisce con sentimenti completamente opposti. Ad esempio: uno studente che detesta un suo compagno di corso si comporta con lui in modo esageratamente gentile.

Somatizzazione: ipocondriaci trasferimento di sentimenti su parti del corpo.


- **INTELLETTUALIZZAZIONE:** il soggetto utilizza in modo eccessivo il pensiero astratto per evitare di provare sentimenti che lo disturbano.
- **SCISSIONE:** il soggetto che non riesce a integrare emozioni positive e negative di Sè o degli altri. Completamente buono o completamente cattivo, attiva **meccanismi di idealizzazione e svalutazione** ad esempio uno studente che alterna momenti di adorazione a momenti di disprezzo per un docente ad esempio uno studente che si vede ignorante e poi intelligente.
- **Proiezione o identificazione proiettiva** conflitti interni esterni proiettati sull'altro.
- **Repressione** l'individuo in situazioni di stress li affronta in un secondo momento senza rimuoverne.
- **Altruismo** l'individuo si occupa dei bisogni degli altri allo scopo in parte di soddisfare i propri, ad esempio: attraverso i comportamenti altruistici possono venire incanalati, ad es: la rabbia, l'impotenza, sublimazione, impulsi e sentimenti verso **comportamenti socialmente accettabili.**
- **Affiliazione** il soggetto affronta conflitti e stress rivolgendosi agli altri per aiuto o sostegno con la convinta possibilità di confidare e così sentirsi meno solo, ed eventualmente ricevere sia consigli sia aiuti concreti.
- **PROIEZIONE** il soggetto attribuisce erroneamente ad altri i propri sentimenti impulsi o pensieri non riconosciuti. Rinnega le proprie intenzioni la propria esperienza assegnandoli agli altri di solito alle persone da cui si sente minacciato o che percepisce in qualche misura affini.


Obiettivo. Praticare la "lettura" del corpo per comprendere meglio il linguaggio del corpo.


Istruzioni. Guarda ciascuna delle cinque persone e nota le differenze nei loro corpi. Per ciascuna figura descrivi:


- Che cosa noti del corpo (per es.: *il mento è in su, i piedi sono separati, a una certa distanza*).
- Che cosa potrebbe comunicare il corpo agli altri (per es.: *non sono aperto, me ne sto in piedi sicuro di me*).
- Che cosa potrebbe sentire la persona (per es.: *isolamento, fiducia, dolore*).
- Quali esperienze infantili potrebbero aver portato a quello schema corporeo? (per es.: *forse non andava bene mostrarsi vulnerabile o ferito, forse è dovuto diventare "un duro", forse è rimasto ferito.*)


Ricorda che non c'è una risposta "giusta". Scrivi solo le tue prime impressioni!

<p>2.</p> 	a. Che cosa noti del corpo?
	b. Che cosa potrebbe comunicare agli altri questo corpo?
	c. Che cosa potrebbe sentire questa persona?
	d. Che tipo di esperienze infantili potrebbe aver portato a questo schema corporeo?

<p>1.</p> 	a. Che cosa noti del corpo?
	b. Che cosa potrebbe comunicare agli altri questo corpo?
	c. Che cosa potrebbe sentire questa persona?
	d. Che tipo di esperienze infantili potrebbe aver portato a questo schema corporeo?

<p>3.</p> 	a. Che cosa noti del corpo?
	b. Che cosa potrebbe comunicare agli altri questo corpo?
	c. Che cosa potrebbe sentire questa persona?
	d. Che tipo di esperienze infantili potrebbe aver portato a questo schema corporeo?

<p>4.</p> 	a. Che cosa noti del corpo?
	b. Che cosa potrebbe comunicare agli altri questo corpo?
	c. Che cosa potrebbe sentire questa persona?
	d. Che tipo di esperienze infantili potrebbe aver portato a questo schema corporeo?

<p>5.</p> 	a. Che cosa noti del corpo?
	b. Che cosa potrebbe comunicare agli altri questo corpo?
	c. Che cosa potrebbe sentire questa persona?
	d. Che tipo di esperienze infantili potrebbe aver portato a questo schema corporeo?

L'arte di saper comunicare

- Le esperienze traumatiche e quelle precoci di attaccamento così come gli stimoli innescano il ricordo e influenzano l'elaborazione senso motoria cioè corporea, emozionale e cognitiva. Questi tre livelli di elaborazione dell'informazione sono correlati in modo approssimativo che suddivide il cervello umano in tre parti:
- Il **cervello rettile** ha una conoscenza comportamentale innata tendenze all'azione istintive e abitudini correlate a questioni di sopravvivenza primitiva.
- Il **cervello antico mammifero o limbico** offrono la conoscenza affettiva e risposte emozionali .
- La **corteccia** genera una conoscenza dichiarativa asserzioni sul mondo. Parte logica.

Questi tre cervelli dipendono l'uno dell'altro e sono interconnessi.

L'arte di saper comunicare: l'elaborazione dell'informazioni e i tre cervelli

TIPO DI CERVELLO	ELEMENTI FONDANTI	TIPO DI ELABORAZIONE DELL'INFORMAZIONE
NEOCORTECCIA	COGNIZIONI (pensieri, convinzioni)	Elaborazione cognitiva
LIMBICO o antico-mammifero	EMOZIONI	Elaborazione emozionale
RETTILE	MOVIMENTI, percezioni dei 5 sensi, sensazioni viscerali	Elaborazione sensomotoria

QUESTE TRE REGIONI DEL CERVELLO, con il loro modo di elaborare, sono progettate per funzionare in maniera integrata, **non sempre lavorano insieme**. Ad es: il corpo è rigido, sento le farfalle nello stomaco, mi sento a disagio, i pensieri mi dicono che va tutto bene e che non c'è ragione per sentirmi in quel modo. Siamo nati con cervelli molto immaturi, la relazione tra queste tre regioni, il loro modo di elaborare l'informazione dipendono dalle esperienze che abbiamo vissuto. Ad esempio le precoci relazioni dell'attaccamento condizionano il funzionamento di questi tre cervelli.

LAVORO INDIVIDUALE: Descrivere un episodio dove hai utilizzato in modo prevalente la neocorteccia oppure limbico o rettile

LA FINESTRA DI TOLLERANZA PER L'AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA, COGNITIVA E COMPORTAMENTALE

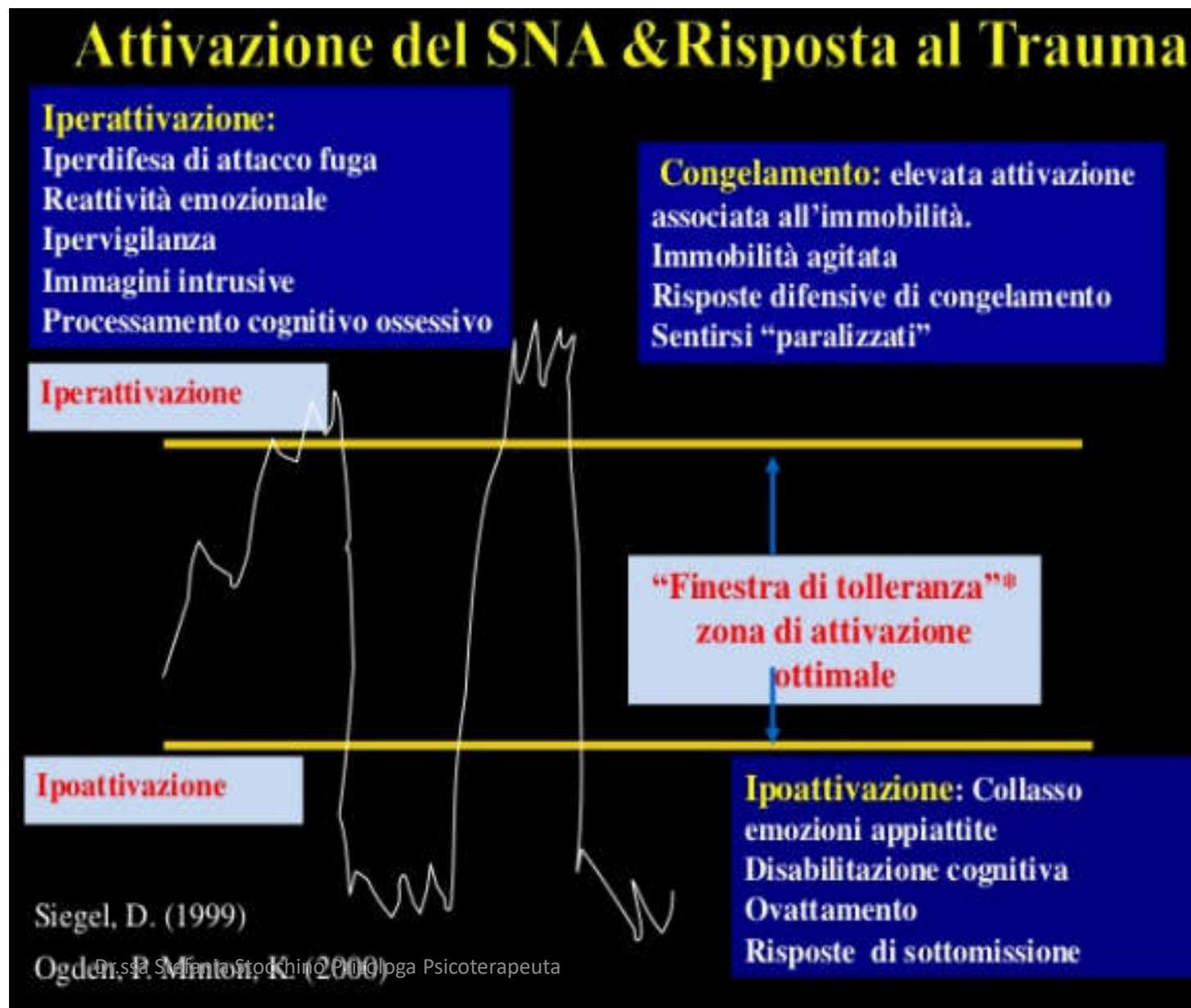
Dr.ssa Stefania Stocchino Psicologa Psicoterapeuta

- **La finestra di Tolleranza** (Siegel, 1999), neurocezione (Porges, 2004,2011) e spiegare il concetto di arousal (livello di attivazione) disregolato.
- La neurocezione è un termine per descrivere il sistema nervoso di identificare in maniera autonoma le caratteristiche ambientali sicure, quelle pericolose e quelle che rappresentano una minaccia per la vita, e di stimolare l'adozione di comportamenti appropriati sulla base di tale valutazione. E' importante identificare i propri trigger (eventi attivanti o inneschi) a riconoscere i segnali corporei di tipo neurocettivo che indicano sicurezza, pericolo o minaccia e a iniziare a operare cambiamenti nelle proprie reazioni abituali quando si sentono disregolati o emotivamente reattivi, in modo tale da riportare il proprio arousal all'interno della finestra di tolleranza.

DANIEL SIEGEL 1999

Durante la quotidianità lo stato di arousal si attiva per l'alto iper o verso il basso ipo in base alle situazione più stressanti o più calmanti.

Superare i confini della finestra si presenta un senso di disregolazione percepito come fuori controllo (troppo agitati, ansiosi, attivati) oppure troppo scarico o apatici.





Come si risponde allo Stress a livello psico -fisico

**L'INDIVIDUO E' FUORI DALLA SUA FINESTRA DI TOLLERANZA
ECCO ALCUNE REAZIONI estreme ad situazioni o eventi non autoregolati a
livello emotivo, cognitivo, fisico etc.....**

FIGHT
attaccare



FLIGHT
fuggire



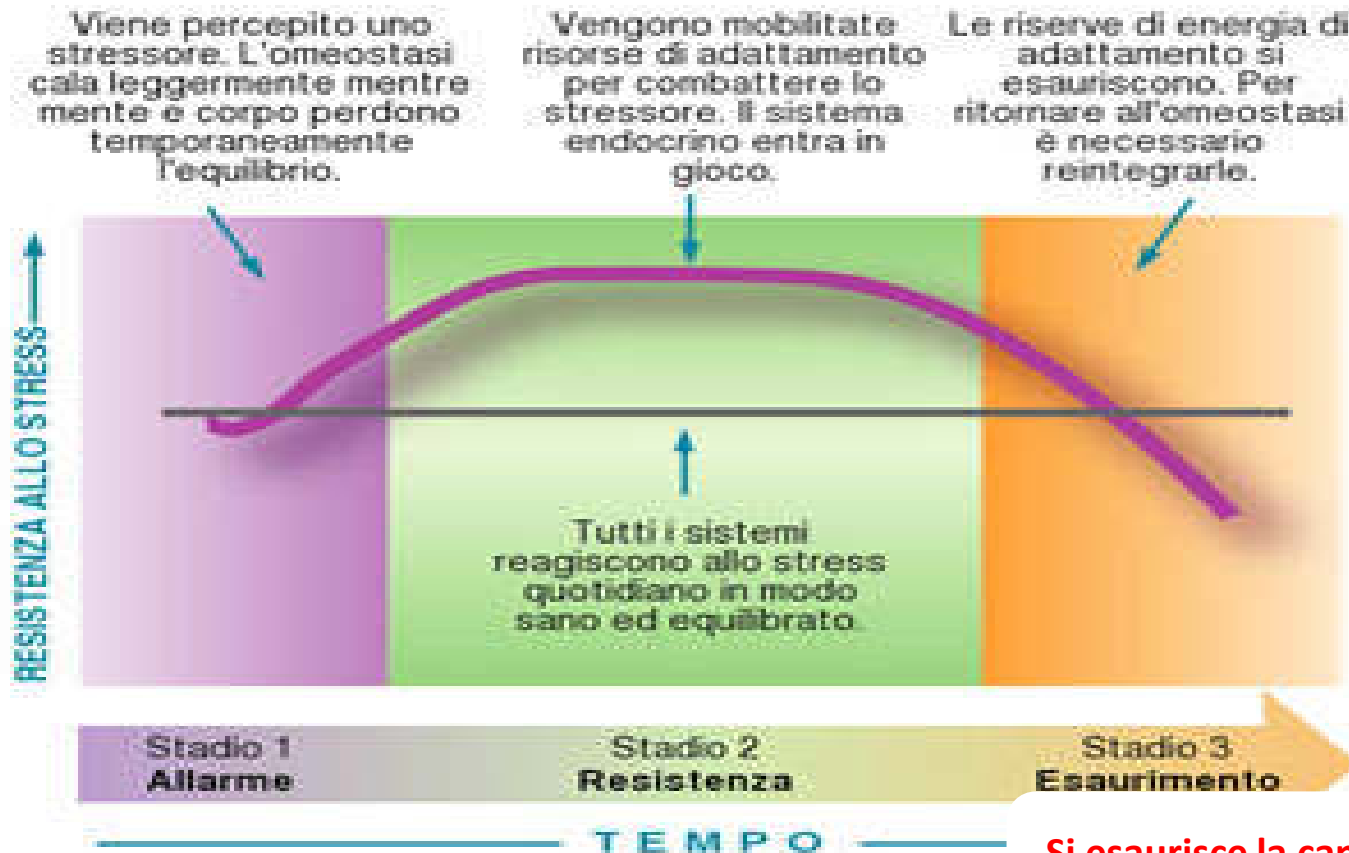
FREEZING
bloccarsi



FAINT
svenire



Come funziona l'effetto Stress



Lo stress è dannoso quando:

- La stimolazione è troppo intensa
- La stimolazione è troppo prolungata
- Manca il recupero tra una stimolazione e l'altra
- La stimolazione è di lieve entità, ma sotto soglia di consapevolezza (effetto accumulo)
- Non è possibile sottrarsi alla stimolazione

Si esaurisce la capacità di adattamento, crollo difese

ESERCITAZIONE
RITORNANDO ALL'ESERCITAZIONE PRECEDENTE
CREA LA TUA FINESTRA
DI TOLLERANZA E LE RISORSE RESILIENTI.

Cosa significa essere resilienti?

- Non solo opporsi alle pressioni dell'ambiente, ma implica un atteggiamento positivo in grado di stimolare la capacità di andare avanti.
- Resilienza= capacità di autoguarigione dopo aver subito un danno, di resistere ma di essere in grado di riorganizzare positivamente la propria vita.
- **Essere resilienti non vuol dire pensare, ingenuamente che tutto passi e il tempo aiuta a dimenticare !!!!**
- **Non significa subire i danni o le ferite in modo passivo e pensare che sia una punizione o la negazione della felicità.**

L'arte di saper comunicare e l'aggressività

Dr.ssa Stefania Stocchino Psicologa Psicoterapeuta

National Institute of Occupational Safety and Health (NIOSH)

AGGRESSIONE: definisce la violenza sul posto di lavoro come “ogni aggressione fisica, comportamento minaccioso o abuso verbale che si verifica sul posto di lavoro”.

violenza fisica: uso della forza fisica contro un'altra persona o gruppo che si traduce in danno fisico, sessuale o psicologico; comprende percosse, calci, schiaffi, spintoni, morsi, pizzicare ecc.

assalto/attacco: comportamento intenzionale che danneggia un'altra persona fisicamente.

violenza psicologica: uso intenzionale e continuativo del potere, inclusa la minaccia con la forza fisica, contro una persona o gruppo che può provocare danni fisici, mentali, spirituali, morali o legati allo sviluppo sociale; include l'abuso verbale, il mobbing, la discriminazione, le molestie e le minacce.

La progressione del comportamento violento

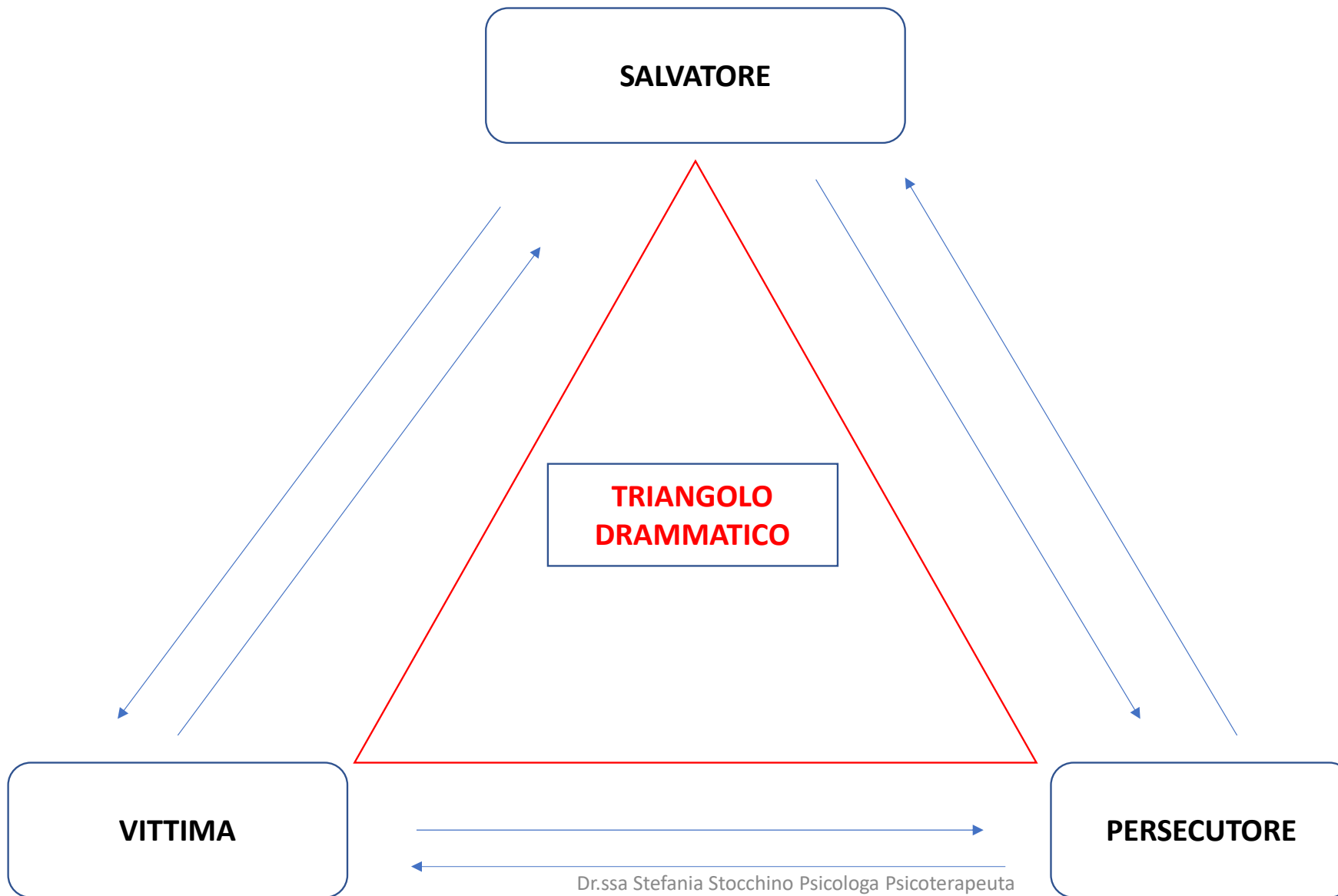


Interventi di prevenzione o per ridurre l'atto aggressivo

- Evitare sguardo fisso negli occhi
- Guardare la postura della persona che potrebbe aggredire
- Mettersi in sicurezza. Mai da soli, aver l'uscita di sicurezza libera, mai in un angolo, chiamare la vigilanza
- Evitare di usare parole come: si calmi, la vedo arrabbiata e agitata...
- non possiamo fare nulla etc
- Usare un linguaggio semplice, frasi brevi e un tono di voce basso
- Annuire con la testa per l'ascolto
- Essere assertivi e negoziare
- Evitare di usare TU DEVI
- Evitare domande « Perché »
- Usare termini con NOI, Come e Quando

L'AGGRESSIONE E IL TRIANGOLO DRAMMATICO DI KARPMAN

Triangolo drammatico. Karpman ritiene che in molte interazioni le persone rispettino una sorta di *schema*, in cui recitano la propria parte come se seguissero un *copione*. Questo schema è rappresentato da un triangolo, in cui a ogni vertice corrisponde un ruolo. I tre ruoli sono: *persecutore, salvatore, vittima*. Secondo l'autore, ognuna di queste posizioni permetterebbe di soddisfare alcuni bisogni egoistici.



I RUOLI

- **Vittima (schema “povero me!”)**: la persona che recita questo copione ottiene attenzione, perché sia Persecutore che Salvatore si concentrano su di lei/LUI.

Inoltre, il ruolo di vittima **soddisfa il bisogno di dipendenza** e permette di **evitare l’assunzione di responsabilità**. La vittima non è sempre realmente una vittima, ma agisce come tale. I suoi sentimenti hanno a che fare con il sentirsi oppresso, accusato, senza speranza. Questa persona appare incapace di prendere decisioni, di risolvere problemi e trovare soluzioni.

- **Persecutore (schema “è tutta colpa tua!”)**: il persecutore è controllante, critico, oppressivo e giudicante. Si sente superiore e “bullizza” la vittima. In questo modo **evita i propri sentimenti** e le **proprie paure**.
- **Salvatore (schema “ti aiuto io!”)**: il salvatore accorre in aiuto della vittima. Ciò gli permette di **mettersi in buona luce** e sentirsi **moralmente superiore, giusto**, ma anche di evitare i propri problemi e sentimenti. Questo personaggio si sente frustrato e in colpa se non riesce a salvare gli altri. **Le sue azioni hanno comunque effetti negativi, perché permettono alla Vittima di rimanere dipendente e al Persecutore di continuare ad attaccare.**

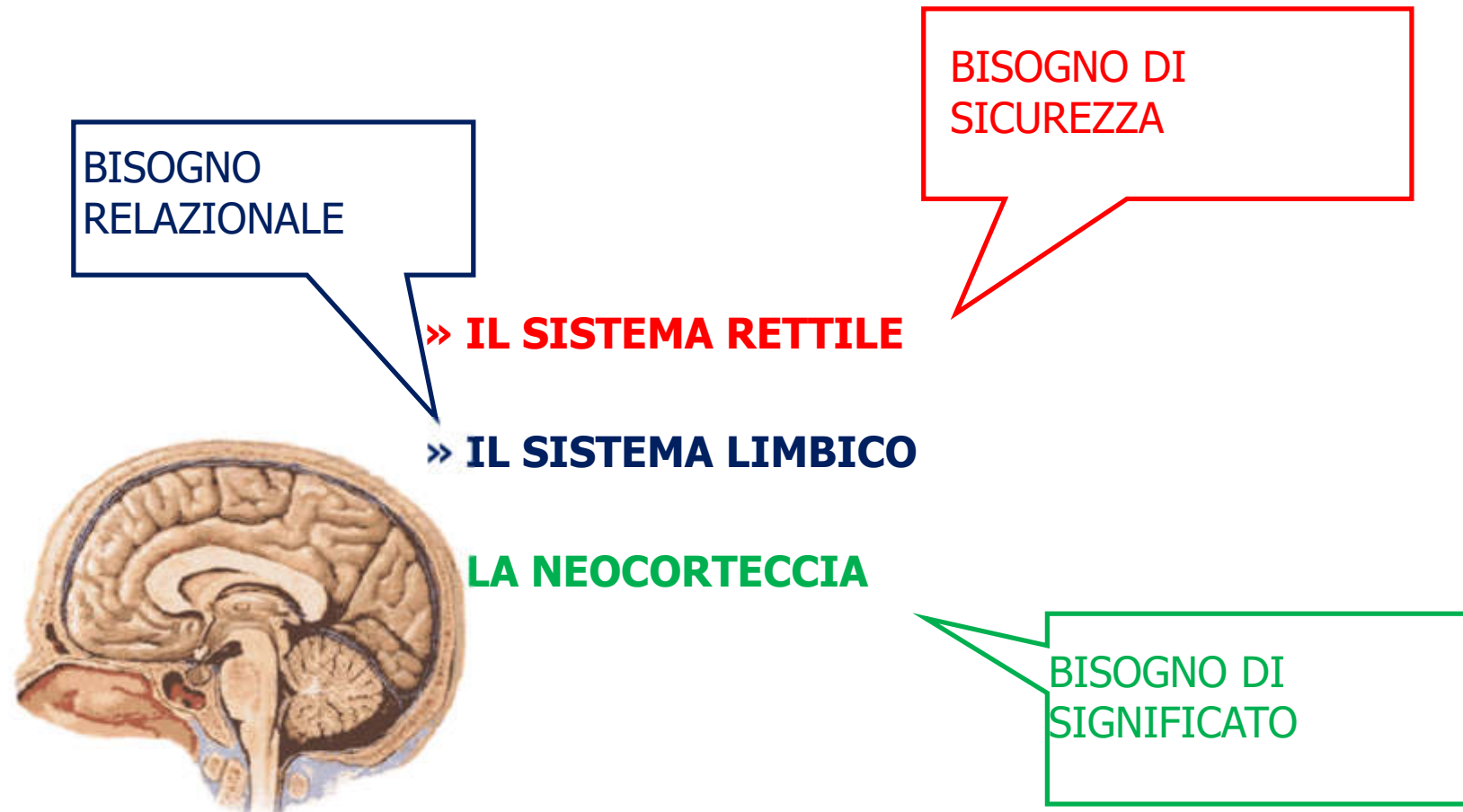
I ruoli non sono fissi, ma intercambiabili. È possibile passare da un ruolo all’altro e giocare più di uno contemporaneamente. L’intensità del dramma varia in base al numero di cambiamenti di ruolo e al lasso di tempo in cui avvengono.

COMPORAMENTI

Assertività: il comportamento che mette le persone ad agire al meglio esprimendo i propri pensieri, emozioni e diritti senza ledere gli altri

COMPORAMENTO AGGRESSIVO	COMPORAMENTO PASSIVO	COMPORAMENTO ASSERTIVO
E ATTENTA SOLO A SE STESSA	È ATTENTA SOLO AGLI ALTRI	È ATTENTA A SÈ ED AGLI ALTRI
Raggiunge i propri obiettivi a spese degli altri	Non raggiunge i propri obiettivi	Raggiunge i propri obiettivi senza offendere o prevaricare
Prevarica aggredisce	LASCIA CHE SIANO VIOLATI I PROPRI DIRITTI	Si fa rispettare senza prevaricare
Utilizza metodi coercitivi	LASCIA CHE GLI ALTRI DECIDANO PER LEI	Utilizza metodi motivanti e gratificanti
Tende ad essere ostile ed irata	Tende ad essere inibita ed ansiosa	È equilibrata nel rapporto con gli altri
Ricerca l'affermazione personale a spese degli altri	Non esprime i propri bisogni opinioni diritti	Soddisfa i propri bisogni ed esprime le proprie opinioni nel rispetto degli altri

I BISOGNI dell' essere umano:





La piramide dei bisogni Maslow (1954)

La Mindfulness

**Terapia cognitiva comportamentale di III
generazione e la
Dialettica Comportamentale**

**QUALI STRATEGIE CONOSCERE PER MIGLIORARE
L'EFFICACIA NELLA COMUNICAZIONE NEL
CONTESTO SCOLASTICO
Skills training**

L'arte di saper comunicare che cos'è la mindfulness

Vivere intenzionalmente nella consapevolezza del momento presente.

(Risvegliarsi dal pilota automatico o da comportamenti abitudinari per partecipare ed essere presenti alle nostre vite)

- Senza giudicare o rifiutare il momento presente.

(Notare le conseguenze, discernere ciò che è utile da ciò che è dannoso – ma lasciare andare la valutazione, l'evitamento, la soppressione o il blocco del momento presente)

- Senza attaccamento al momento presente.

(Partecipare all'esperienza di ogni nuovo momento, anziché ignorare il presente aggrappandosi al passato o cercando di afferrare il futuro)

L'arte di saper comunicare

CHE COS'È LA PRATICA DELLA MINDFULNESS?

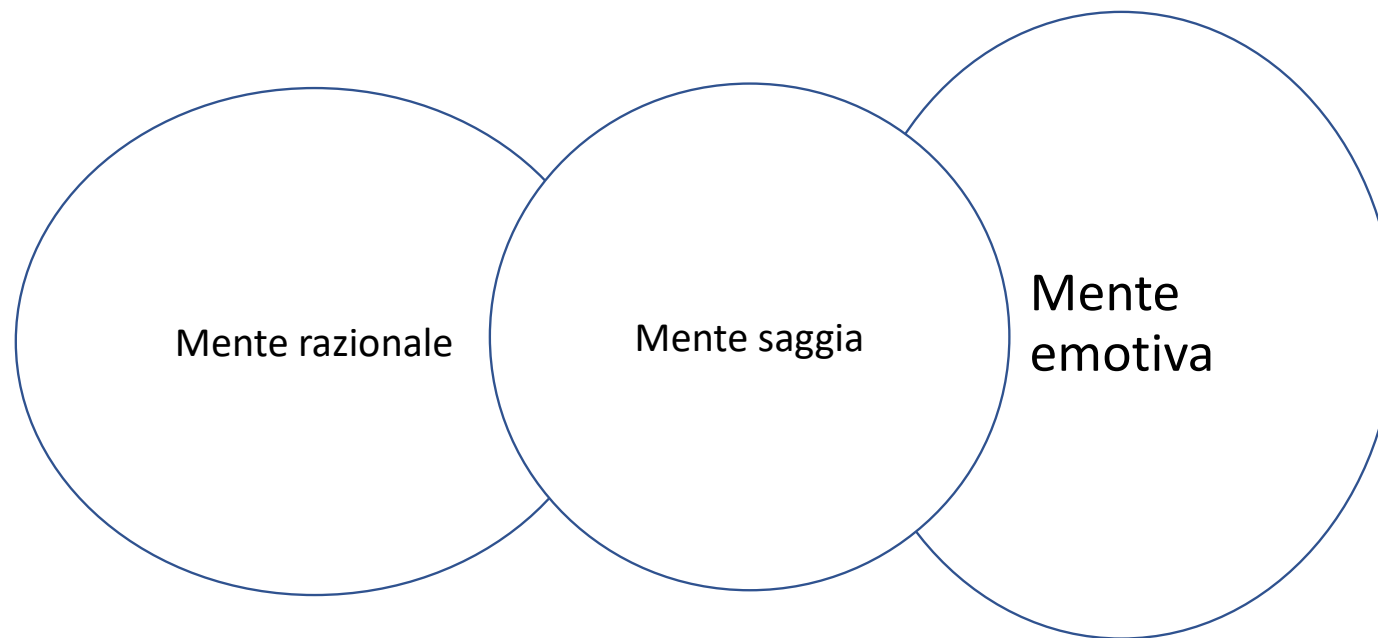
- La mindfulness e le abilità di mindfulness possono essere praticate in qualsiasi momento, ovunque, mentre stai facendo qualunque cosa. Prestare attenzione intenzionalmente al momento presente, senza giudicarlo o attaccamento, è tutto ciò che è richiesto.

Le abilità di mindfulness ci aiutano a focalizzare l'attenzione sul momento presente facendo notare ciò che accade dentro e fuori di noi .

La realtà viene osservata, senza giudizio

- ESERCITAZIONE DI MINDFULNESS SUL CORPO

occorre imparare ad osservare la mente che viaggia nel passato nel presente e nel futuro, e regolare l'attenzione.



La mente razionale è: fredda, razionale, focalizzata sul compito

Quando ti trovi nella mente razionale, sei guidato dai fatti, dalla ragione, dalla logica e dagli aspetti pragmatici. I valori e gli stati d'animo non sono importanti. La **razionalizzazione è una difesa**, quando si attiva non siamo a contatto con le sensazioni o emozioni.

La mente saggia è: la saggezza all'interno, di ciascuna persona vedere sia il valore della ragione che quello dell'emozione riconciliare il lato sinistro e il lato destro del cervello il sentiero di mezzo.

La mente emotiva è: calda, dipendente dall'umore focalizzata sull'emozione. Quando ti trovi nella mente emotiva, sei governato dagli umori, dagli stati d'animo, dagli impulsi a fare o dire qualche cosa. I fatti, la ragione, la logica non sono importanti.

RIFLESSIONE

Crederci che i propri pensieri siano **verità assolute** può essere la migliore formula per un **disastro**. Tenere a mente : « nessuno possiede la verità assoluta credere di essere depositari della verità assoluta di solito porta a conflitti e può anche scatenare la guerra...**Opinioni diverse** sui fatti possono essere valide anche se non le condividiamo c'è sempre più di un modo di vedere una situazione ... Più di un modo per risolvere un problema, due cose che sembrano o sono opposte possono essere ugualmente vere significato e verità **si evolvono nel tempo**.

Come posso cambiare una situazione che mi crea disagio? Skills Training

Per risolvere i problemi è essenziale conoscere i fatti.

La conoscenza incompleta dei fatti o convinzioni errate su di esse possono interferire con la soluzione dei problemi.

Ad esempio: essere stati bocciati ad un esame perché la votazione è stata ingiusta quando in realtà ciò è avvenuto perché non si è studiato, significa che probabilmente non si studierà nemmeno per il prossimo esame.

- Esaminare i pensieri e verificare i fatti possono cambiare le emozioni.

Come controllare i fatti?

Chiedetevi qual è l'emozione che voglio cambiare?

Chiedetevi qual è l'evento che ha attivato la mia emozione?

Chiedetevi quali sono i miei pensieri assunti ed interpretazioni relative all'evento ?

Sto interpretando con i pensieri?

- **Rabbia** ascoltare una persona che esprime delusione per qualsiasi cosa che avete fatto. Pensare che stia cercando di controllarvi **Interpretazione.**
- **Disgusto** vedere un uomo che dalla strada guarda nella vostra finestra e pensare che sia uno stupratore, **interpretazione**
- **Invidia** osservare qualcuno ricevere un abbraccio e pensare che questa persona è molto più amata di voi, **interpretazione**
- **Felicità** guardare alla mattina il cielo sereno e credere che quando alla sera si tornerà a casa non pioverà, **interpretazione**
- **Gelosia** guardare la persona che amate seduta accanto a qualcun altro e credere che ora ne sia innamorata, **interpretazione.**
- **Amore** capire che una persona vuole fare sesso con voi e dare per scontato che si è innamorata di voi, **interpretazione**
- **Tristezza** scoprire che una persona ha fatto dei progetti senza di voi e decidere che la persona non vi ama , **interpretazione**
- **Colpa** non voler condividere il vostro cibo con qualcuno e decidere che siete stati egoisti , **interpretazione**
- **Paura** sentire uno scricchiolio nella notte e pensare che qualcuno si stia introducendo in casa vostra, **interpretazione**

L'arte di saper comunicare: conoscere la mente e regolare l'attenzione

- Imparare a osservare la nostra mente richiede molta pratica e tanta pazienza.
- Significa esercitare la mente a prestare attenzione. A volte sembra impossibile riuscire a tenere il controllo sulla nostra attenzione ma in realtà possiamo farlo, ci vuole soltanto molta pratica.
- Una mente non addestrata è come una tv che riceve 100.000 canali diversi, senza che la persona che la guarda abbia il telecomando. La mente continua a sintonizzarsi sugli stessi canali costantemente la maggior parte dei quali provocano sofferenza a chi li guarda. Una mente non addestrata è paragonata a una storia Zen: un cucciolo che fa la pipì dove non dovrebbe, mastica le scarpe preferite del suo padrone, mangia i rifiuti e poi li vomita. Una mente non addestrata va da tutte le parti senza meta mette se stessa nei guai e rimugina sui pensieri che provocano sofferenza.

- La prima regola quando si osserva consiste nel desiderio di smettere di osservare. Si annoiano, si stancano, provano emozioni dolorose, sentono dolori in diverse parti del corpo, si ricordano di altre cose importanti che devono fare, qualcos'altro cattura il loro interesse e così via. Cosa occorre fare?
- Non dovete agire in conseguenza a tutto ciò che vi passa per la mente.
- Per esempio quando osservate vi rendete conto di avere sonno prendete atto ma non addormentatevi. Se vi accorgete di avere fame non cercate qualcosa da mangiare immediatamente. Prendete atto del fatto che avete fame e notate come la vostra attenzione si sia spostata sul cibo. Prendete atto e poi riportate l'attenzione su ciò che stavate osservando in precedenza.

Descrivere ciò che osserviamo in forma scritta ci può aiutare a osservare l'informazione.

Descrivere significa aggiungere delle parole alle nostre osservazioni ad esempio se sto osservando un dipinto le parole paesaggio, verde, giallo, pennellate, mi potrebbero venire in mente e sarebbero un esempio di come sia possibile descrivere l'esperienza di osservare un dipinto. Descrivere cosa accade dentro di me potrei dire «osservo un'emozione di tristezza che sta emergendo in me».

Nessuno può osservare i pensieri degli altri ad esempio: stai soltanto cercando di trovare una scusa per non venire alla festa con me.... Questa non è una descrizione di un'osservazione. « Penso che tu stia soltanto cercando una scusa per non venire alla festa con me»

Non Sei d'accordo non è una descrizione. Penso che tu non Sei d'accordo, lo è .

Nessuno può osservare le intenzioni degli altri.

Quando mi dici che abbandonerai la scuola se non ti do un voto migliore mi sento manipolato questa è una descrizione più accurata.

Nessuno può osservare ciò che prova un'altra persona e le sue emozioni.

ESERCITAZIONE

L'arte di saper comunicare nelle relazioni

Le abilità nelle relazioni interpersonali includono le abilità di :

- Non consentire che sofferenza e problemi crescano

- Prevenire i problemi

- Riparare relazioni e se necessario interromperle

- Risolvere conflitti prima che diventino ingestibili.

Quando una relazione viene trascurata si possono creare delle fratture. Lo stress fa aumentare la vulnerabilità emotiva determinando una riduzione della qualità della vita le relazioni trascurate finiscono per scoppiare. Più una relazione viene trascurata più è difficile ripararla.

L'arte di saper comunicare: «indecisione»

Anche se avete le abilità per essere efficaci potreste non sapere o non essere in grado di decidere cosa volete. Esistono diversi modi in cui l'indecisione può ostacolare.

«Se non sapete quello che volete realmente vi potete sentire confusi e non avere idee chiare su ciò che volete chiedere o su ciò a cui volete dire di no».

«Se siete indecisi su come trovare un equilibrio tra i vostri bisogni e quelli degli altri, potete provare sentimenti contrastanti che vi impediscono di capire quando sia opportuno insistere per ottenere ciò che volete o per dire di no».

«Se passate da un estremo all'altro, a volte chiedendo troppo e a volte non chiedendo affatto, oppure dicendo prima di no a tutto e poi esaudendo qualsiasi richiesta rimanete bloccati in uno dei due estremi e difficilmente siete efficaci»

PUNTO DI DISCUSSIONE: riportate degli esempi

L'arte di saper comunicare: interferenza con le emozioni

Le emozioni vi possono impedire di agire in modo efficace anche se possedete le abilità interpersonali, la vostra capacità di utilizzarle potrebbe dipendere dal vostro umore o delle vostre emozioni. Le emozioni possono inibire i comportamenti efficaci o prendere il sopravvento e impedirvi di utilizzare le abilità che possedete. Infatti le emozioni possono essere così intese da farci reagire in modo automatico, determinando quello che facciamo, quello che diciamo, la nostra espressione facciale e la postura del nostro corpo.

Le risposte emotive automatiche possono dipendere da un condizionamento oppure essere determinati da miti in cui crediamo.

Una persona può possedere buone abilità in certe situazioni ma non in altre ,in presenza di determinate emozioni ma non in altre, in un determinato stato mentale ma non in un altro.

- ESERCITAZIONI RIPORTATEMI DEGLI ESEMPI

L'arte di comunicare e i miti

- non mi merito di ottenere ciò di cui ho bisogno o che voglio
- Se faccio una domanda dimostrerò di essere una persona debole
- Devo sapere se mi si risponderà di sì prima di fare una domanda
- L'idea che qualcuno mi risponda di no mi annienta
- Fare richieste e un atteggiamento prepotente, egoista, egocentrico
- Dovrei essere disponibile a sacrificare i miei bisogni per gli altri
- Devo essere proprio inadeguato se non riesco a fare le cose da solo
- Il problema è solo nella mia testa se solo pensassi in modo diverso non infastidirei lei gli altri
- Non è un problema se non ottengo ciò che desidero
- Dover usare le abilità è un segno di debolezza
- Solo i deboli hanno dei valori
- Non si meritano che io sia efficace o che li tratti bene
- Non dovrei dover mediare o usare delle abilità per ottenere ciò che desidero
-

L'arte di comunicare e gli obiettivi

Diversi fattori ci possono portare a dare la priorità agli obiettivi a breve termine e a trascurare invece quelli a lungo termine. **I due fattori principali consistono una scarsa abilità di tolleranza della sofferenza e nell'incapacità di prevedere le conseguenze.**

1 - Scarsa tolleranza della sofferenza :un deficit nel tollerare la sofferenza spesso ci porta ad agire in modo impulsivo e ad esigere ciò che desideriamo immediatamente anche se nel lungo periodo non è nei nostri interessi o è in contrasto con i nostri obiettivi a lungo termine, i nostri valori e/o il rispetto di noi stessi. Ad esempio se avete una scarsa tolleranza verso le situazioni di conflitto potreste decidere di interrompere una relazione a cui tenete molto oppure cedere di fronte ai desideri dell'altro anche se in realtà non lo vorreste fare.

2 Incapacità di prevedere le conseguenze: a volte non pensiamo alle conseguenze che le nostre azioni avranno su di noi o sulle persone con cui interagiamo. Quando siamo arrabbiati a volte minacciamo gli altri ed esigiamo di ottenere immediatamente ciò che desideriamo. Quando ci calmiamo, poi, ci rendiamo conto che ottenere ciò che desideravamo era meno importante che mantenere la relazione.

l'arte di comunicare: interferenze da parte dell'ambiente

Interferenze da parte dell'ambiente

Svariati fattori ambientali, incluse le persone, in alcuni casi ci possono impedire di essere efficaci, a volte anche gli individui dotati di maggiore abilità non riescono a essere efficaci nell'ottenere ciò che vogliono, nel far sì che gli altri mantengano una buona opinione di loro o nel comportarsi in modi che rispettano.

Quando l'ambiente in cui ci troviamo ha molto potere, gli altri possono semplicemente rifiutarsi di darci o di fare ciò che vogliamo o possono avere l'autorità per farci fare ciò che loro vogliono.

Quando ci troviamo di fronte a un conflitto che per noi è molto importante ottenere il nostro obiettivo

l'arte di comunicare e le interferenze con l'ambiente.

- Fare il possibile per essere efficaci nelle relazioni interpersonali è l'unico modo per sapere se un nostro eventuale fallimento è determinato o meno da fattori ambientali.
- Per questo è importante pianificare in anticipo come comportarsi in modo da essere assertivi e chiedere a qualcuno di cui ci fidiamo la sua opinione riguardo al nostro piano.
- Alcune persone sono convinte che qualsiasi fallimento nell'ottenere ciò che desiderano sia determinato da fallimento dell'utilizzo delle abilità. Fanno fatica a rendersi conto che a volte l'ambiente presenta notevoli ostacoli perfino per le persone dotate di ottime abilità. Per questa ragione quando non riescono a ottenere ciò che vogliono mediante l'utilizzo dell'abilità di efficacia interpersonale si sentono impotenti e mettono in atto comportamenti aggressivi o minacciosi sulle altre persone. Anche se potenziare le nostre abilità aumenta le nostre probabilità di ottenere ciò che vogliamo possedere le abilità necessarie non ci dà la garanzia di ottenere sempre ciò che desideriamo.

Esercitazione descrivi esempi di situazione in cui siete stati molto efficaci ma non avete ottenuto ciò che desideravate

Continue ad essere curiosi di voi stessi

Grazie per l'attenzione
scrivetemi :

psicologastefanistocchino@gmail.com

cell 3406209936



Dr.ssa Stefania Stocchino Psicologa Psicoterapeuta

Bibliografia

- Nardone: la comunicazione pragmatica
- E. Rolla: piacersi non piacere
- DSM V manuale diagnostico di psichiatria
- L'arte e la scienza della Mindfulness Shauna L. Shapiro- Linda E. Piccin