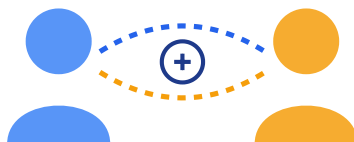




Coltivare la Propria Voce

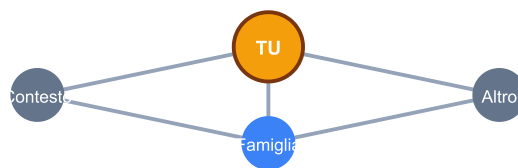
Piccola guida pratica all'Empowerment Relazionale e alla Comunicazione Efficace



"Il modo in cui comunichiamo con gli altri e con noi stessi determina la qualità della nostra vita e delle nostre relazioni."

1. La Trama Relazionale

Secondo il modello sistemico-relazionale, noi non siamo individui isolati, ma nodi interconnessi all'interno di reti di relazioni: la famiglia, la coppia, il contesto lavorativo e la rete sociale.



Ogni nostro comportamento invia un segnale. L'empowerment nasce dalla consapevolezza che non possiamo cambiare gli altri ma, modificando la nostra posizione nella rete, cambiamo l'intero equilibrio.

Concetto Chiave Sistemico: La comunicazione non serve solo a scambiare informazioni, ma definisce la natura della relazione stessa.

2. Consolidare il Senso di Sé

Per comunicare in modo efficace con l'esterno, è indispensabile chiarire la mappa interna. Un Senso di Sé solido si fonda sulla chiarezza dei propri confini relazionali.



- **Valori:** Ciò che è importante per te, oltre l'approvazione.
- **Confini:** Distinguere chiaramente dove finisci tu e dove inizia l'altro.
- **Autovalidazione:** Dare legittimità ai propri vissuti emotivi.

PUNTO DI RIFLESSIONE

Hai detto "Sì" all'altro dicendo contemporaneamente un "No" a te stesso/a recentemente?

3. Contenuto e Relazione

Ogni messaggio si compone di due livelli: il *contenuto* (ciò che diciamo) e la *relazione* (come definiamo il rapporto reciprocamente).

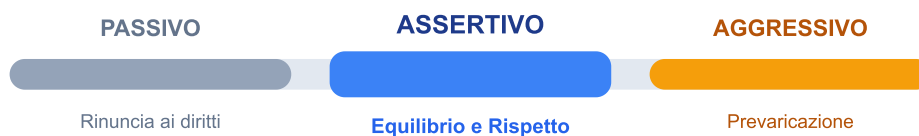


I conflitti più intensi nascono a livello di relazione ("Non mi consideri"), pur vestendosi da discussioni sul contenuto.

Attenzione ai cortocircuiti: Durante una discussione chiediti: *"Stiamo parlando dei fatti o di chi comanda nella relazione?"*

4. Stili Comunicativi a Confronto

L'assertività è l'equilibrio tra il rispetto dei propri diritti e quello delle esigenze altrui.



Passivo	Aggressivo	Assertivo
Annulla sé per l'altro. Evita ogni scontro.	Impone sé calpestando l'altro. Attacca.	Esprime i bisogni rispettando l'altro.

Posizione di Salute: Passare dal modello "Vinto/Vincitore" alla posizione equa "Io sono OK / Tu sei OK".

5. La Tecnica del "Messaggio IO"

Mentre il "Messaggio TU" giudica l'altro attivando difese, il "Messaggio in IO" esprime il proprio vissuto in 4 passaggi sequenziali:



ESEMPIO PRATICO

Accusa: "Non ti importa mai di me!"

Assertivo: "Quando guardi il telefono mentre ti parlo (Fatto), mi sento inascoltato/a (Emozione). Ho bisogno di attenzione reciproca (Bisogno). Possiamo parlarne 5 minuti senza schermi? (Richiesta)"

6. Navigare il Conflitto

In un'ottica sistemica, il conflitto è un'opportunità di riorganizzazione del legame. È l'escalation emotiva che va regolata.



- **Pausa Strategica (Time-out):** Interrompere temporaneamente l'escalation prima di perdere il controllo.
- **Riformulazione:** Dimostrare all'altro di aver compreso le sue ragioni prima di ribattere.

Obiettivo: Cercare soluzioni integrative in cui entrambi si sentano riconosciuti nei propri bisogni primari.

7. Palestra di Empowerment

Esercitati con queste schede per potenziare la tua presenza relazionale:



1. MAPPA DEI CONFINI

Individua una relazione in cui fai fatica a dire "No". Qual è la paura o il senso di colpa che provi nell'impostare un limite?



2. RIFORMULAZIONE ASSERTIVA

Riscrivi una frase critica d'impulso trasformandola in un Messaggio in IO completo dei 4 passaggi.

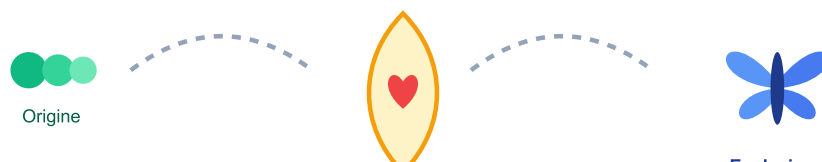


3. I TUOI DIRITTI RELAZIONALI

Ripeti a te stesso/a: "Ho il diritto di cambiare idea, di esprimere ciò che provo e di chiedere rispetto per i miei tempi."

8. Accogliere il Cambiamento

Quando modifichi la tua comunicazione, il sistema intorno a te risponderà cercando di mantenere il vecchio equilibrio. Il cambiamento profondo richiede pazienza e cura.



"Quando le vecchie risposte non bastano più, si può iniziare a cercarne di nuove."



Continua il Tuo Percorso

Questa mini-guida è un piccolo passo verso una maggiore consapevolezza. Le relazioni sono un terreno vivo che richiede cura e ascolto.



Dott.ssa Karen Avarello

Psicologa Psicoterapeuta Familiare e Sistemico-Relazionale

Per consulenze, percorsi individuali o di coppia:

Visita il sito: **www.karenavarello.com**

O consulta il link in biografia sui canali social.

"Il cambiamento reale inizia quando ti concedi il permesso di occupare il tuo spazio nel mondo."