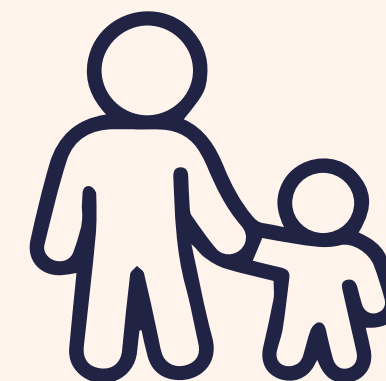


dalla comunicazione reattiva alla comunicazione adulta e consapevole

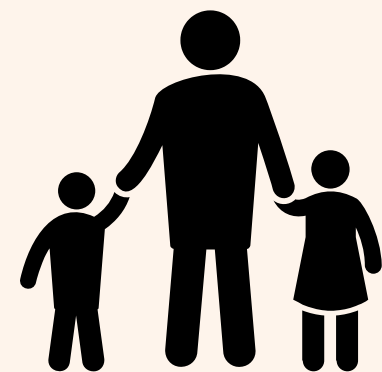
Nelle comunicazioni difficili il punto non è solo che cosa diciamo,
ma da quale posizione interna parliamo.



Possiamo essere anagraficamente adulti, professionalmente competenti,
esperti nel nostro lavoro, eppure in certe situazioni relazionali possiamo
scivolare in modalità più automatiche: ci irrigidiamo, ci difendiamo,
attacchiamo, ci giustifichiamo, ci sottomettiamo, accudiamo troppo,
provochiamo, facciamo muro.

È come se, sotto stress, non parlasse più la parte adulta e presente di noi, ma
una parte più antica, reattiva.

dalla comunicazione reattiva alla comunicazione adulta e consapevole



Genitore: Ruolo accudente e /o controllante

Ma in entrambi i casi non incontrare davvero l'altro come adulto, toglie responsabilità all'altro, evita il confronto, infantilizza o crea dipendenza.



Adolescente reattivo e polemico

Diventa provocatorio o iperadattato. Non sta davvero scegliendo, ma reagendo. Vive tutto con il bisogno di difendersi, alla paura di perdere appartenenza, riconoscimento o sicurezza.



Adulto:

Riesce a stare in contatto con sè stesso/a, l'altro/a, il composito, il contesto con consapevolezza.