

Transazioni (GAB) e barriere della comunicazione

corso counseling

Il filo del Sé

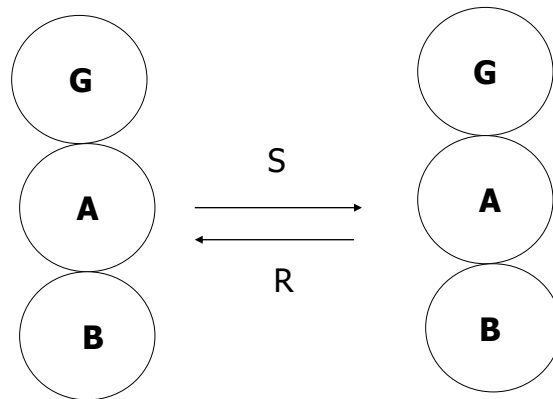
1 dicembre 2019



Materiale didattico

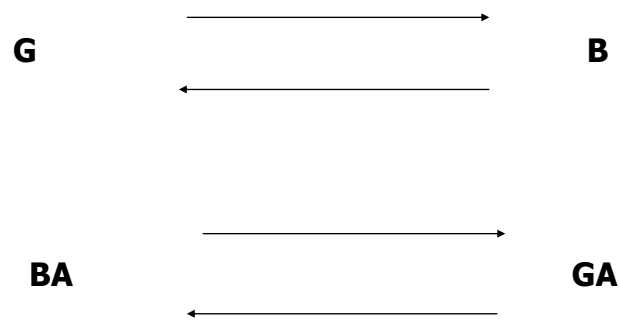
A cura di Massimo Gusmano

TRANSAZIONI



COMPLEMENTARE

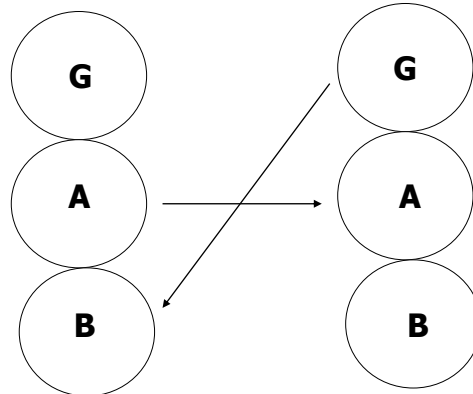
TRANSAZIONI



COMPLEMENTARI

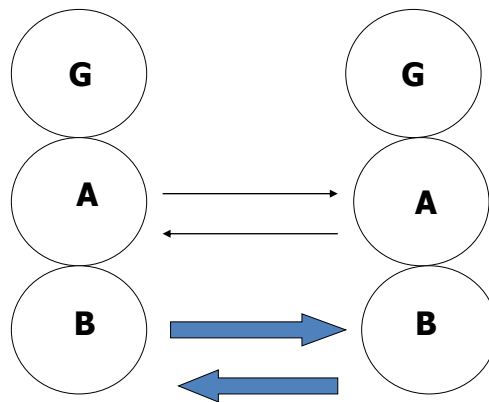
TRANSAZIONI

INCROCIATA



TRANSAZIONI

DUPLICE (ULTERIORI)



TRANSAZIONI

TANGENZIALI O BLOCCANTI

**Né si, né no..... Bloccano
la comunicazione**

ESCI STASERA?

SONO MOLTO STANCO.....



COMPLETERA' LA SUA RELAZIONE PER DOMANI?

IN QUESTO PERIODO SONO CARICO DI
LAVORO.....

Regole della comunicazione (E. Berne)

- 1) FINTANTO CHE LE TRANSAZIONI RIMANGONO COMPLEMENTARI, LA COMUNICAZIONE PUO' CONTINUARE INDEFINITIVAMENTE
- 2) QUANDO UNA TRANSAZIONE E' INCROCIATA SI HA UNA INTERRUZIONE NELLA COMUNICAZIONE E UNA, O ENTRAMBE LE PERSONE, DOVRA' CAMBIARE STATO DELL'IO AFFINCHE' LA COMUNICAZIONE POSSA ESSERE RISTABILITA

Regole della comunicazione (E. Berne)

3) L'ESITO IN TERMINI COMPORTAMENTALI DI UNA
TRANSAZIONE ULTERIORE E' DETERMINATO DAL LIVELLO
PSICOLOGICO E NON DA QUELLO SOCIALE



BARRIERE ALLA BUONA COMUNICAZIONE



BARRIERE ALLA BUONA COMUNICAZIONE

- non sintonizzarsi, non tener conto dei feedback - *mi tengo a distanza, non mi fido, non provo simpatia*
- interrompere, sovrapporsi, anticipare le conclusioni – *non sei importante, sono io che comando*
- immettere divagazioni inutili, cambiare argomento – *non mi interessa dialogare con te*

BARRIERE ALLA BUONA COMUNICAZIONE

- seguire il proprio pensiero, parlare come un fiume in piena, fare monologo – le mie idee sono più importanti, non meriti attenzione
- fare pressing (“vieni al punto! taglia corto! sbrigati!”) – sei lento, non ho tempo per te
- mettere in dubbio (“sì, ma...sì, però...non so...”) – non ti credo, non mi fido

BARRIERE ALLA BUONA COMUNICAZIONE

- contraddire (“hai torto; non è così”) – ne so più di te, ti sbagli
- correggere (“non hai capito; non si fa così”) – ne so più di te, non sei capace
- criticare (“hai sbagliato; non ne fai una giusta”) – non vai bene come persona

BARRIERE ALLA BUONA COMUNICAZIONE

- colpevolizzare (“è colpa tua...sei tu che...”), rimproverare (“guarda che cosa hai fatto!”) – sei cattivo, sei tu il responsabile, sei un poco di buono
- lettura della mente (“reagisci così perché sei geloso”) – io so meglio di te cosa pensi e provi, dominio sull'altro
- etichettare (“dici così perché sei di sinistra; non puoi capire, sei una donna”) – impoverire, sminuire, spersonalizzare

BARRIERE ALLA BUONA COMUNICAZIONE

- spiegare, interpretare (“ora ti spiego; ti succede così perché...”) – sei poco intelligente
- dare consigli non richiesti (“devi fare così”) – sei incapace

BARRIERE ALLA BUONA COMUNICAZIONE

- svalutare, sminuire, squalificare (“va beh, non è così grave!; ma come, non lo sapevi?; a proposito...” *cambio di argomento*) – togliere valore, appiattare, i tuoi sentimenti non contano, non mi interessi
- omettere (bugia bianca) – distanza e sfiducia

BARRIERE ALLA BUONA COMUNICAZIONE

- non esprimere i propri sentimenti – non sei in grado di capire, non mi fido di te
- non dire cosa si pensa – la nostra relazione non è importante
- fare del sarcasmo – potere, sadismo