

# COMUNICAZIONE



**NON SI PUO'**

**NON COMUNICARE**

# **NON SI PUO' NON COMUNICARE**

An iceberg diagram illustrating the relationship between content and relationship. The visible tip of the iceberg is labeled 'CONTENUTO' (Content) and is significantly smaller than the submerged part, which is labeled 'RELAZIONE' (Relationship). The submerged part is filled with blue wavy lines representing water. The entire diagram is set against a light blue background.

**CONTENUTO**

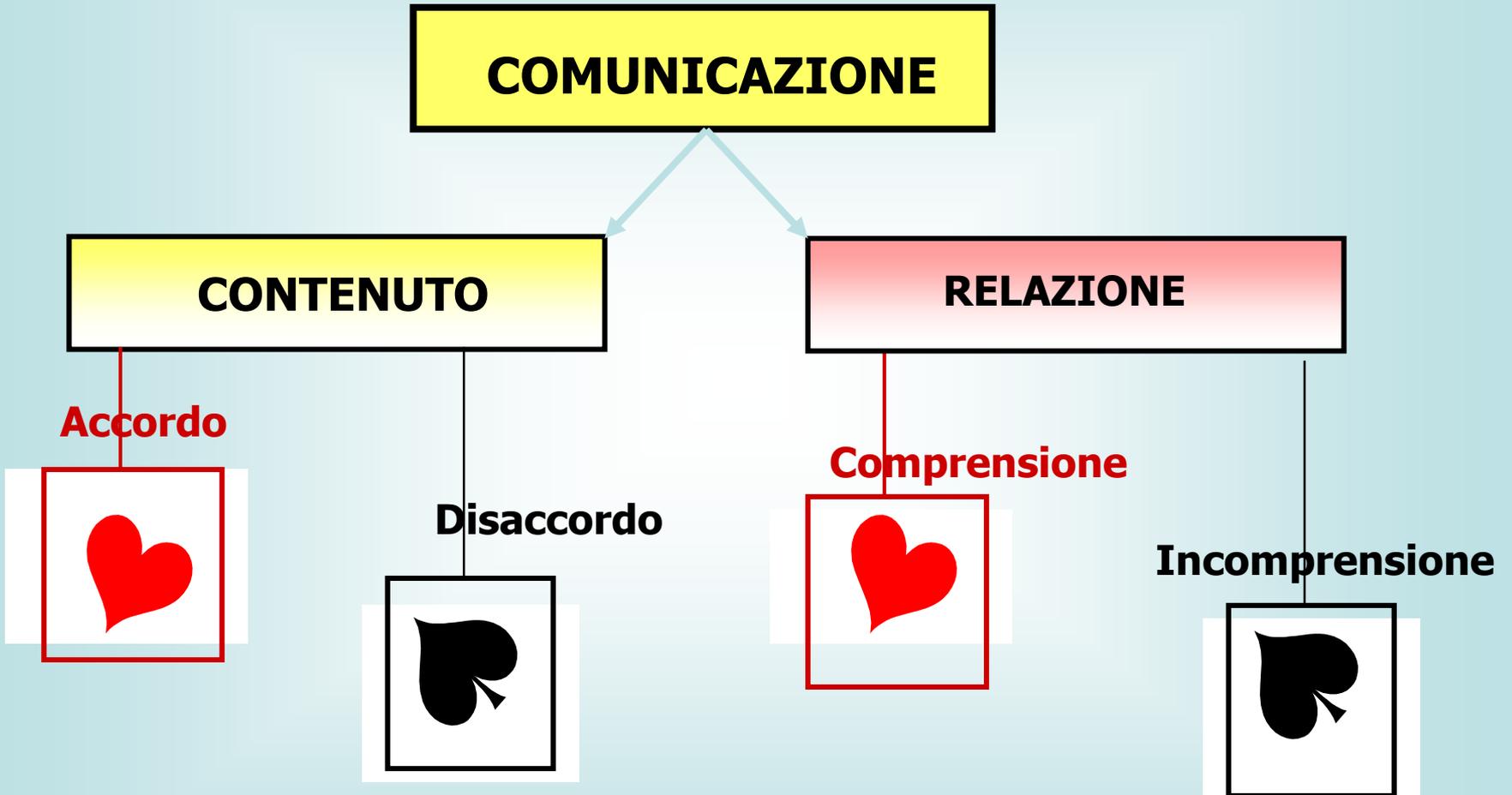
**RELAZIONE**

# il principio del meta-messaggio

**COMUNICAZIONE**



# Il meta messaggio



# **Il principio del meta-messaggio nella pratica:**

**Essere consapevoli che ogni volta che comunichiamo l'interlocutore riceverà dei meta-messaggi**

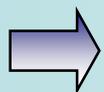
**In situazioni critiche, quando siamo tesi, inconsapevolmente lanciamo meta-messaggi negativi**

**Un comportamento freddo ed eccessivamente autoritario lancia meta-messaggi negativi**

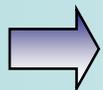
**E' da evitare la situazione di incongruenza "Messaggio positivo / meta-messaggio negativo"**

# Un atto comunicativo ...

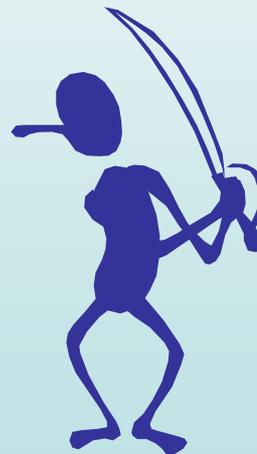
... è definito



**dal risultato ottenuto**



**dalla qualità della relazione instaurata!!!**



# il principio del “potere”

## Relazione simmetrica

**Io, noi, tutti ...**

**Bianco**

**Più Bianco!**

**Ancora Più  
Bianco!**

**Bianco! Bianco!  
Bianco!**

**Allora rosso!**

**Più rosso!**

**Tu, voi, nessuno ...**

**Nero**

**Più Nero!**

**Ancora Più  
Nero!**

**Nero! Nero!  
Nero!**

**Allora blu!**

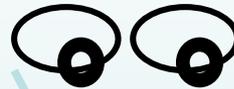
**Più blu!**

# il principio della “circularità”

**Moglie: Lui legge il giornale,  
io brontolo!**



**Moglie: Lui legge il giornale,  
io brontolo!**



**Moglie: Lui legge il giornale,  
io brontolo!**



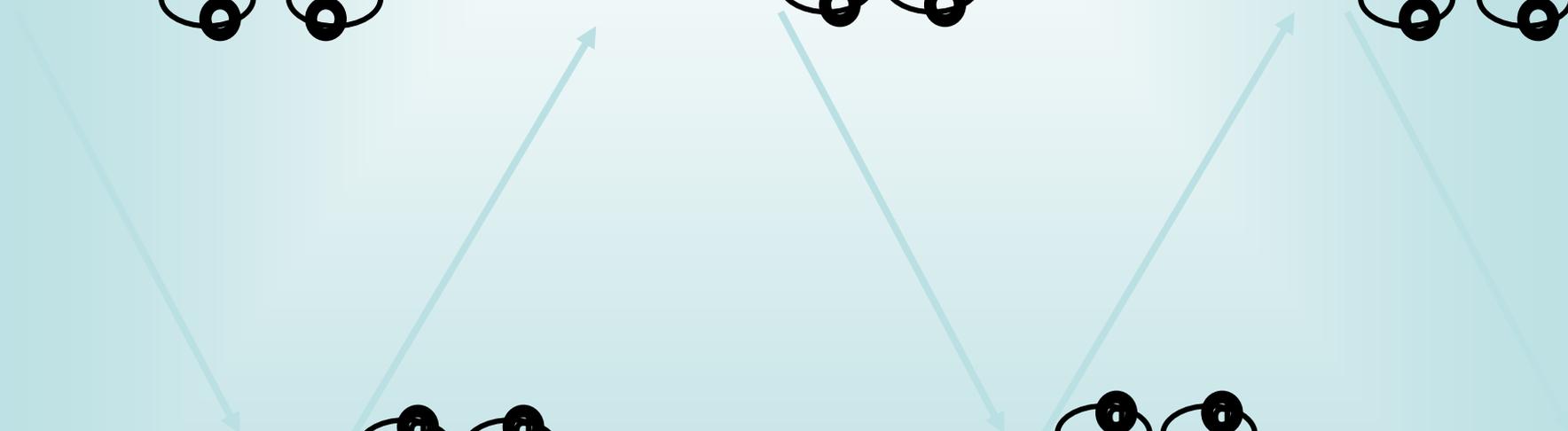
**Marito: Lei brontola,  
io leggo il giornale!**



**Marito: Lei brontola,  
io leggo il giornale!**



**Marito: Lei brontola,  
io leggo il giornale!**



**A nota in B una brutta espressione**

**A si rivolge a B con una domanda  
aggressiva**

**B reagisce ad A con una risposta  
scortese**

**A conferma che B è un antipatico**

**Il principio della circolarità dice:**

**Le relazioni umane per loro  
natura producono reazioni  
causa-effetto circolari**

**Nel mondo fisico le reazioni causa-  
effetto sono lineari ( $A \Rightarrow B; B \Rightarrow C$ ).**

**In quello degli esseri viventi  
diventano circolari ( $A \Rightarrow B; B \Rightarrow A$ ).**

Il principio della circolarità dice:

**Nella reazione circolare  
l'effetto di una causa  
riproduce la causa,  
e così via.**

**Tra esseri umani causa e effetto si  
autoalimentano in modo tale che  
diventa impossibile differenziarle.**

# **Il principio della circolarità nella pratica:**

**Gli esseri umani tendono a spiegare il proprio comportamento  
come reazione al comportamento di un altro.**

**E' inutile (e impossibile) cercare chi ha iniziato la  
circolarità ed è responsabile del problema...**

**...meglio concentrarsi su come affrontare la  
situazione e risolverla.**

Il principio della circolarità nella pratica:

**Per iniziare la rottura della circolarità  
è necessario fare “il primo passo” e  
non aspettarsi che sia l’altro a  
doverlo fare.**

**L’azione è un  
CHIARIMENTO NEUTRO  
SUI CONTENUTI**

# LA COMUNICAZIONE INTERPERSONALE

## percentuali di ricezione

□ Verbale

■ Paraverbale

■ Non verbale

