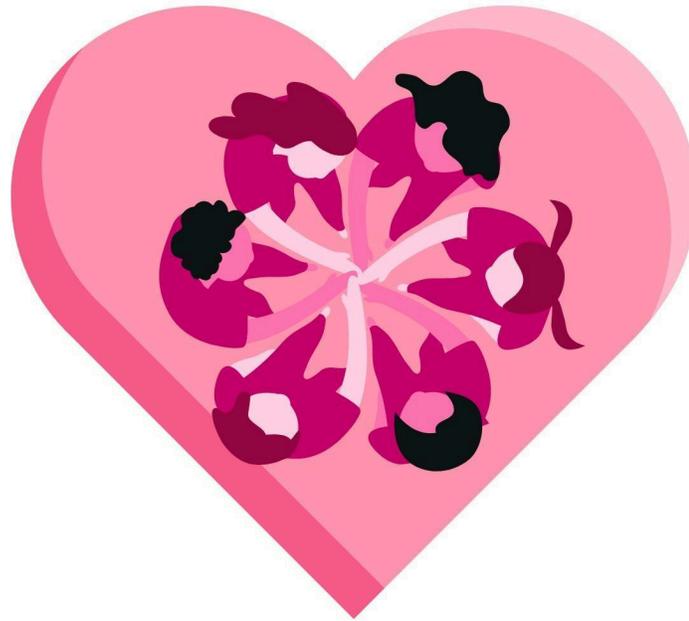




# Comunicare con coraggio: Una guida alle relazioni sane



**Autrici dei capitoli:** Maggie Nazer (capitoli 1 e 2), Silvana Paneva (capitolo 3), Anna Maria Giordano e Ilaria Muzzica (capitolo 4), Vaida Tufan e Fikret Müge Alptekin (capitolo 5).

**Editrice:** Maggie Nazer, Fondazione "SolidarityWorks"

**Revisore dei contenuti:** Eliza Paneva, Anna Maria Giordano, Ilaria Muzzica, Vaida Tufan, Fikret Müge Alptekin

Febbraio 2025

*Questa pubblicazione è sostenuta dal Programma Erasmus+ dell'Unione Europea. I contenuti di questa pubblicazione sono di esclusiva responsabilità degli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione Europea*



## Contenuti:

<b>Introduzione</b>	<b>3</b>
Per chi è questo libro?	4
Come orientarsi in questo libro?	4
Il nostro progetto	5
Incontrare i partner del progetto	5
<b>L'arte di coltivare la presenza</b>	<b>7</b>
Diventare l'eroe della propria storia	7
Tornare al momento presente	9
Espandere la propria consapevolezza	12
Come la consapevolezza può trasformare le vostre relazioni	15
<b>Comunicare in modo autentico</b>	<b>17</b>
Comprendere ed esprimere bisogni, desideri e necessità.	17
Condividere l'impatto degli altri su di voi	20
Conoscere i propri limiti	23
Chiedere ciò che si vuole con chiarezza e sicurezza	25
<b>Gestire i fattori scatenanti e le reazioni emotive</b>	<b>29</b>
Che cos'è un "trigger"?	29
Come riconoscere che vi state scatenando	31
Domande per la riflessione	34
Cosa non fare in caso di attivazione	34
Cosa fare invece	35
L'esercizio RAIN	41
<b>Trasformare il conflitto in connessione</b>	<b>42</b>
Il conflitto come percorso di crescita	42
Riconoscere l'escalation emotiva	44
Riconoscere un conflitto malsano	45
Regolazione e coregolazione emotiva	47
Risoluzione collaborativa dei problemi	51
<b>Creare contenitori per la crescita personale e relazionale</b>	<b>54</b>
Cosa significa avere uno "spazio sicuro" in una relazione?	54
Creazione di visioni condivise per relazioni e accordi	56
Riconoscere le violazioni della fiducia e riparare	58
La comunità come grande contenitore di crescita	60
Come sostenere al meglio i colleghi sopravvissuti	62
<b>Ulteriori letture e fonti</b>	<b>64</b>
<b>Conclusione</b>	<b>67</b>



## Introduzione

Questo libro digitale è stato creato da organizzazioni in Bulgaria, Lituania e Italia che si occupano di sostenere il benessere e l'emancipazione delle donne.

Le donne che hanno contribuito alla stesura e alla redazione di questi contenuti hanno tutte subito violenza e hanno affrontato difficoltà, dolore e sfide significative nel loro percorso verso relazioni sane.

Stiamo tutti ancora imparando e sappiamo che la creazione di un cambiamento duraturo richiede tempo, dedizione e una fede incrollabile nella possibilità di costruire una vita migliore per noi stessi, rinascendo dalle ceneri dei nostri errori e delle nostre lotte passate.

Soprattutto, questo libro vuole portarvi la SPERANZA, quel tipo di speranza che guarisce, dà forza e ispira il coraggio di immaginare un futuro più luminoso, anche nei momenti più bui.

Vogliamo anche aiutarvi a risvegliare la vostra bellezza interiore, a ricordare la vostra preziosità, a creare spazio nel vostro cuore per l'auto compassione e a incoraggiarvi a trattarvi con gentilezza.

Non è facile essere una donna in questo mondo, e tutte noi facciamo sempre del nostro meglio. Per crescere verso il nostro miglior io futuro, dobbiamo prima perdonare e onorare le nostre versioni precedenti, con tutti i loro limiti e con tutti i loro audaci tentativi di parlare nonostante la paura, di andare avanti senza conoscere il percorso che le attende, di aiutare gli altri quando avevano un gran bisogno di aiuto.

Abbiamo la fortuna di vivere in un'epoca di abbondanza di conoscenze, in cui le persone di tutto il mondo stanno ampliando ciò che è possibile fare nelle relazioni, tracciando la strada e condividendo i loro successi e le loro lezioni.

Imparare a comunicare con autenticità e con confini sani può trasformare le nostre vite individuali e portare alla creazione di una nuova cultura dell'amore. Come donne, abbiamo l'opportunità di modellare e insegnare nuovi modi di essere e di relazionarci alle nostre figlie e ai nostri figli, ai nostri partner, alle nostre famiglie e alle nostre reti.

**Che possiamo vivere ricordando che siamo i creatori della nostra vita e che l'Amore è gioia!**



## Per chi è questo libro?

Questo libro è stato scritto con amorevole attenzione per il vasto gruppo di donne che hanno subito violenza domestica o da partner nelle relazioni di intimità e che sono alla ricerca di strumenti per ricostruire le loro vite e promuovere relazioni sane. Tuttavia, la comunicazione sana è un'abilità che tutti possiamo imparare o perfezionare e questo libro offre una guida e degli esercizi che permettono alle lettrici di creare legami radicati nel rispetto reciproco, nella comprensione e nella crescita. Se state iniziando il vostro percorso di guarigione o semplicemente state cercando di migliorare le vostre capacità relazionali, questo libro è per voi.

## Come orientarsi in questo libro?

Questo libro è stato concepito per essere un compagno di sostegno nel vostro viaggio verso la guarigione e le relazioni sane. Potete leggere e riflettere sul suo contenuto al vostro ritmo, concedendovi il tempo e lo spazio per elaborare le idee e gli strumenti condivisi in queste pagine. Vi invitiamo a discutere i concetti e gli esercizi con amici fidati, familiari o gruppi di sostegno. Condividere le vostre riflessioni può fornire nuove prospettive, favorire la connessione e aiutarvi a integrare le intuizioni nella vostra vita quotidiana.

La cosa migliore da fare, tuttavia, è **praticare piuttosto che pensare** agli strumenti qui offerti. Possiamo sapere molte cose, ma essere in grado di farle è qualcosa di completamente diverso. Abbiamo bisogno di esercitarci molte volte su un'abilità prima di diventare pratici in essa. Pensate a un bambino che impara a camminare: quanti tentativi, ripetizioni e cadute sono necessari prima che il bambino inizi a camminare con sicurezza?

Notate se vi impedito di esercitarvi per paura di non fare bene. Come disse lo scrittore G. K. Chesterton, "Tutto ciò che vale la pena di fare vale la pena di farlo male". Prima inizierete a mettere in pratica e a sperimentare le abilità e le pratiche proposte in questo libro, prima inizierete a fare progressi e a notare miglioramenti nel modo in cui vi relazionate con gli altri e in cui vi esprimete in modo autentico.

Se siete davvero decisi a trasformare la vostra vita, assicuratevi di fissare obiettivi settimanali, di tenere traccia dei vostri progressi e di celebrare le pietre miliari lungo il percorso. Tornate ai capitoli specifici ogni volta che avete bisogno di ispirazione, chiarezza o di un promemoria della vostra crescita. Questo libro è più di una semplice risorsa: è uno strumento per la scoperta di sé, il potenziamento e la trasformazione duratura. Usatelo per creare un viaggio che sia unicamente vostro.



## Il nostro progetto

Il nostro progetto, "Oltre la violenza", mira a responsabilizzare le donne sopravvissute agli abusi, aiutandole a ricostruire la loro vita superando la frustrazione e la depressione, affrontando i traumi psicologici e imparando a comunicare in modo sano.

Obiettivi del progetto:

1. Dare potere alle sopravvissute alla violenza domestica per la guarigione e il reinserimento nella società.
2. Dotare gli educatori e il personale di supporto di competenze specialistiche per sostenere efficacemente i sopravvissuti.
3. Aumentare la consapevolezza, cambiare l'atteggiamento della società e promuovere il sostegno della comunità ai sopravvissuti attraverso iniziative di coinvolgimento.
4. Sviluppare e distribuire un kit completo di strumenti di comunicazione e un programma di formazione per migliorare i servizi di supporto ai sopravvissuti.

## Incontrare i partner del progetto

**La Fondazione "SolidarityWorks"** è un'organizzazione guidata da donne orientate al cambiamento, fondata nel 2018. SolidarityWorks promuove, incoraggia e sostiene lo sviluppo sostenibile di individui e comunità attraverso la solidarietà e l'azione collettiva per il cambiamento sociale. Il team di SolidarityWorks lavora instancabilmente per promuovere il dialogo intergenerazionale e interculturale, per dare potere ai gruppi emarginati, ai giovani, alle donne e agli anziani. Utilizziamo l'arte, la narrazione, l'advocacy e l'autosviluppo per insegnare le abilità relazionali sane e per alimentare la solidarietà tra gruppi diversi di persone.

Dal 2019 al 2022 SolidarityWorks si è occupata principalmente della prevenzione della violenza domestica, che consideriamo un problema di salute pubblica e una causa di varie malattie mentali, tra cui, ma non solo, depressione, ansia, idee suicide, ecc. In questo periodo ci siamo concentrati sulla creazione di programmi educativi rivolti ai giovani, agli operatori giovanili e agli insegnanti.

La nostra attenzione attuale si è spostata sull'ampliamento dell'accesso alle competenze per costruire e mantenere relazioni sane e trasformare i conflitti interpersonali. Riteniamo che la stigmatizzazione della violenza sia insufficiente e inefficace quando non sono disponibili altri strumenti per sostenere la trasformazione dei conflitti a livello individuale, di gruppo o di comunità.

[Sito web](#) | [Instagram](#) | [Facebook](#)

**La Cooperativa sociale Lazzarelle**, fondata nel 2010, sostiene il reinserimento delle detenute creando la prima impresa di torrefazione di caffè in un carcere femminile



in Italia, dando lavoro a oltre 80 donne e riducendo drasticamente il tasso di recidiva. Nel 2020, ha aperto un bistrot a Napoli gestito da detenute, che offre formazione, connessione sociale e cucina locale ecologica. Nel 2024, Lazzarelle ha lanciato un laboratorio di cioccolato in carcere per responsabilizzare le donne e combattere la violenza di genere.

Attraverso il progetto "Cambio Piano", n.12 donne detenute sono state formate nella gestione di case vacanza e nei servizi di pulizia ecologica, dando vita a una sezione di cleaning sociale che collabora con vari enti sul territorio, coniugando innovazione e impatto sociale. Dopo lo sgombero del carcere di Pozzuoli nel 2024, le attività sono riprese nel carcere di Secondigliano e con una nuova collaborazione con il UIEPE di Napoli (Ufficio per l'esecuzione penale esterna).

[Sito web](#) | [Instagram](#)

Fondata nel 2024, l'**Associazione EduLActivez** è un'organizzazione senza scopo di lucro che si occupa di aiutare le donne sopravvissute alla violenza domestica nelle zone rurali attraverso l'istruzione non formale e l'inclusione sociale. Integra sport, musica e cure informate sui traumi nello sviluppo professionale, nei laboratori terapeutici e nella formazione per favorire la guarigione, l'empowerment e l'indipendenza economica. Le attività principali comprendono programmi di arteterapia, autodifesa, alfabetizzazione finanziaria e imprenditorialità, oltre a campagne di sensibilizzazione per affrontare la violenza domestica e promuovere atteggiamenti di sostegno nella comunità.

[Sito web](#) | [Instagram](#) | [Facebook](#)



## Capitolo 1

# L'arte di coltivare la presenza

In questo capitolo imparerete:

- Come vivere qui e ora può portarvi ad abbandonare il vittimismo e a reclamare il vostro posto come eroine della vostra storia in divenire.
- Come riportarsi al momento presente ogni volta che ci si trova persi in pensieri o emozioni intense
- Come approfondire la connessione con il momento presente e usarla come base per coltivare le relazioni straordinarie che meritate.

## Diventare l'eroina della propria storia

Vivere nel qui e ora è un atto potente per rivendicare la propria storia, la propria forza e la propria voce. Per le donne che hanno subito violenza, può sembrare che la vita sia divisa in un prima e un dopo: il periodo precedente alla violenza e quello successivo. Il momento presente spesso viene oscurato dai ricordi del passato o dalle paure per il futuro. Ma la verità è che il presente è il luogo in cui inizia la guarigione ed è lì che potete riscrivere la vostra narrazione, trasformandovi da vittime in eroine della vostra storia.

La violenza può farvi sentire impotenti e bloccati, come se gli eventi che vi sono accaduti definissero la vostra identità. Tuttavia, l'atto di radicarsi nel qui e ora interrompe questo ciclo. In questo preciso momento, avete il potere di scegliere come rispondere ai vostri pensieri e alle vostre emozioni. Non siete il vostro passato, né siete vincolati da esso. Concentrandovi sul presente, riconoscete che la vostra vita è un viaggio in divenire, pieno di scelte e di opportunità per crescere più forti e più resistenti.

Quando vi portate nel momento presente, potete iniziare a vedervi non solo come una persona che ha subito un danno, ma anche come una persona che è sopravvissuta e che ora sta scegliendo di prosperare. Questo cambiamento - dal sentirsi come se la vita stesse accadendo a noi al capire che siamo in grado di agire - è monumentale. È la base per riconoscere il proprio ruolo di eroe della propria storia.

*La consapevolezza è la chiave!*



Il radicamento nel momento presente inizia con la **consapevolezza**. Ciò **significa notare ciò che si prova, si pensa e si fa in questo momento, senza giudicare**. Per esempio, se vi sentite sopraffatti dalla tristezza o dalla rabbia, riconoscere semplicemente queste emozioni può aiutarvi a fare un passo indietro. Potreste dire a voi stessi: "Mi sento triste in questo momento" o "I miei pensieri corrono". Questo semplice atto di dare un nome alla vostra esperienza può creare lo spazio sufficiente per rispondere con intenzione anziché reagire impulsivamente.

La consapevolezza vi aiuta anche a identificare gli schemi che non vi sono più utili. Forse notate la tendenza a incolpare voi stessi per cose che sfuggono al vostro controllo, oppure riconoscete che vi siete isolati per paura. Portando questi schemi alla luce del momento presente, potete iniziare a metterli in discussione e a cambiarli con delicatezza.

### *Riscrivete la vostra storia*

Il viaggio dell'eroina non consiste nel non incontrare mai le difficoltà, ma nell'affrontare le sfide e trovare il coraggio di superarle. Vivere nel momento presente vi permette di vedere la vostra storia nella sua interezza, non solo nei capitoli pieni di dolore. Vi ricorda che siete le autrici della vostra vita e che avete il potere di scrivere nuovi capitoli pieni di forza. A partire da ora.

Quando ci si concentra sul qui e ora, si può iniziare a chiedersi:

**Di cosa ho bisogno in questo momento per sentirmi al sicuro?**

**Quale piccolo passo posso fare oggi per guarire?**

**Come posso mostrare a me stesso amore e compassione in questo momento**

Queste domande vi guidano a prendere possesso del vostro viaggio, un momento alla volta.



## Tenere i piedi per terra: Consigli pratici

Rimanere nel momento presente richiede una certa pratica, soprattutto se la vostra mente va spesso alla deriva verso ricordi dolorosi o preoccupazioni. Ecco alcune strategie che vi aiuteranno a rimanere con i piedi per terra:

1. **Respirazione consapevole:** concentrarsi sul respiro che entra ed esce dal corpo. Notate il suo ritmo e come ci si sente a respirare profondamente. Questa semplice pratica può calmare il sistema nervoso e ancorarvi al presente.
2. **Coinvolgere i sensi:** Sintonizzatevi con l'ambiente circostante usando i vostri sensi. Notate i colori, la consistenza, i suoni e gli odori che vi circondano. Questa consapevolezza sensoriale aiuta a spostare l'attenzione dall'agitazione interna al mondo esterno.
3. **Accogliere il corpo:** Notate come si sente il vostro corpo. Le spalle sono tese? La mascella è serrata? Accogliere qualsiasi sensazione presente permette di dissolverla. Rilassate delicatamente queste zone e portate la vostra consapevolezza sulle sensazioni delle mani o dei piedi per radicarvi.
4. **Pratica della gratitudine:** Prendetevi un momento per riconoscere qualcosa per cui siete grati nel momento presente, non importa quanto piccolo. La gratitudine sincera sposta lo stato della mente e del corpo dall'agitazione e dall'incertezza alla pace e all'ottimismo.

Vivere il presente è un atto di coraggio e di autocompassione. È una dichiarazione di non lasciare più che il passato vi definisca o che il futuro vi intimidisca. Radicandovi qui e ora, vi riappropriate del vostro potere, riscrivete la vostra narrazione e vi calate pienamente nel ruolo di eroe della vostra storia. E ricordate che **siete sempre state l'eroina: dovevate solo ritrovare la strada per tornare a voi stessi.**

## Tornare al momento presente

È naturale che la mente vaghi, soprattutto se si sono vissuti eventi difficili o traumatici. I pensieri possono riportarci al passato, riproponendo ricordi o rimpianti, mentre le emozioni intense possono ancorarci alla paura o alla preoccupazione per il futuro. Tuttavia, il momento presente è sempre disponibile e offre un luogo di sicurezza,



**LAZZARELLE**



chiarezza e radicamento. Imparare a riportarsi al presente quando ci si sente persi nei pensieri o nelle emozioni è un'abilità vitale per la guarigione e il potenziamento. È come costruire un ponte per tornare a se stessi, un passo consapevole alla volta.

### ***Come riconoscere i segnali che indicano che ci si è persi nei pensieri o nelle emozioni?***

Il primo passo per tornare al momento presente è accorgersi di quando ci si è allontanati. A tal fine è necessario coltivare la consapevolezza del proprio mondo interiore. Alcuni segnali che indicano che si è presi dai propri pensieri o dalle proprie emozioni sono:

- Sentirsi bloccati nel rivivere un ricordo o nell'immaginare lo scenario peggiore.
- Sperimentare sintomi fisici come cuore accelerato, muscoli tesi o respirazione superficiale.
- Notate un impulso irrefrenabile a evitare, a reagire impulsivamente o a chiudersi.
- Rendersi conto di essere disconnessi dall'ambiente circostante o dalle persone che ci circondano.
- Sentirsi giù, ansiosi o depressi.

Riconoscere questi segnali senza giudicare è fondamentale. Invece di rimproverarvi perché vi siete persi, riconoscetelo con delicatezza. Dite a voi stessi: "Ho notato che sono preso dai miei pensieri" o "Mi sento sopraffatto da questa emozione". Questo piccolo atto di riconoscimento pone le basi per riportarsi al presente.

### ***Ancorarsi al presente***

Ci sono molti modi per riconnettersi al momento presente. Sperimentate queste tecniche per scoprire quella che funziona meglio per voi.

#### ***1. Concentrarsi sul respiro***

Il respiro è un potente ancoraggio al presente perché è sempre con voi. Quando notate che la vostra mente vaga, provate questa semplice pratica:

- Inspirate profondamente dal naso per un numero di quattro.
- Trattenete il respiro per un conteggio di quattro.
- Espirate lentamente attraverso la bocca per un numero di sei.



Ripetete questo ciclo più volte, prestando attenzione alla sensazione dell'aria che entra ed esce dal corpo. Quando il respiro rallenta, la mente e le emozioni spesso lo seguono.

## 2. Coinvolgere i cinque sensi

Il radicamento attraverso i sensi può farvi uscire dalla testa e portarvi nel momento presente. Prendetevi qualche momento per osservare:

-  Vista: Guardatevi intorno e nominate cinque cose che vedete.
-  Tatto: Notate la consistenza di un oggetto vicino a voi o la sensazione dei vostri piedi sul terreno.
-  Suono: Ascoltate tre suoni distinti intorno a voi.
-  Olfatto: individuate i profumi presenti nell'ambiente o portate con voi qualcosa di calmante come l'olio di lavanda.
-  Gusto: Assaporate un sorso d'acqua o un pezzo di cibo, concentrandosi sul sapore e sulla consistenza.

## 3. Utilizzare un oggetto di messa a terra

Portate con voi un piccolo oggetto significativo, come una pietra, un gioiello o un ciondolo. Quando vi sentite persi nei pensieri o nelle emozioni, tenete l'oggetto in mano e concentratevi sul suo peso, sulla sua consistenza e sulla sua temperatura. Lasciate che vi ricordi la vostra intenzione di rimanere presenti.

## 4. Esercitarsi a "dare un nome per domarlo".

Quando si è sopraffatti dalle emozioni, può essere utile etichettarle. Per esempio, se vi sentite ansiosi, potreste dire: "Sto notando un senso di preoccupazione in questo momento". Se siete arrabbiati, potreste dire: "C'è molta frustrazione qui". Dare un nome all'emozione crea uno spazio tra voi e il sentimento, permettendovi di osservarlo invece di esserne consumati.

## 5. Visualizzare uno spazio sicuro

Chiudete gli occhi e immaginate un luogo in cui vi sentite tranquilli e sicuri. Può trattarsi di un luogo reale, come una stanza accogliente o un luogo preferito nella natura, oppure di un santuario immaginario. Immaginatelo nei minimi dettagli: colori, suoni, odori e sensazioni. Trascorrete alcuni momenti in questo spazio sicuro. Una



● volta che vi sentite più radicati, notate la postura del vostro corpo e mantenete la nuova postura pacifica e potente con voi mentre tornate al momento presente.

## **Costruire una pratica quotidiana**

Riportare se stessi al presente è più facile con una pratica regolare. Prendete in considerazione l'idea di incorporare la mindfulness nella vostra routine quotidiana. Non è necessario mettere da parte ore; anche pochi minuti possono fare la differenza. Ecco alcune idee:

- Iniziate la giornata con un esercizio di radicamento, come la respirazione consapevole o una riflessione sulla gratitudine.
- Fate delle "pause di mindfulness" durante la giornata, per controllare il vostro corpo e le vostre emozioni.
- Concludete la giornata scrivendo un diario sui momenti in cui vi siete sentiti presenti e radicati.

## **Autocompassione lungo il cammino**

Il momento presente è il luogo in cui la vita accade! È lì che potete trovare chiarezza, connessione e forza. Mettendo in pratica queste tecniche, non imparerete solo a gestire i vostri pensieri e le vostre emozioni, ma costruirete le fondamenta di una vita vissuta con intenzione, autenticità e coraggio. Ricordate che ogni momento offre una nuova opportunità per ricominciare.

È importante affrontare questo viaggio con gentilezza verso se stessi. Avrete dei momenti in cui la vostra mente corre o le emozioni vi sopraffanno: fa parte dell'essere umano. Invece di cercare la perfezione, concentratevi sui progressi. Ogni volta che vi riportate al presente, per quanto piccolo sia il momento, rafforzate la vostra resilienza e recuperate la vostra pace interiore.



## Espandere la propria consapevolezza

Fritz Perls, il fondatore della terapia della Gestalt, ha identificato tre aree di consapevolezza - la zona interna, quella esterna e quella centrale - che danno forma alla nostra esperienza del momento presente. Imparando a riconoscere ed esplorare queste zone, possiamo approfondire la nostra connessione con noi stessi e con il mondo che ci circonda. Ecco come iniziare a notare ciascuna zona e a utilizzare questa consapevolezza per arricchire la propria vita e le proprie relazioni.



### La zona interna

La zona interna si riferisce alle sensazioni all'interno del corpo. Queste possono includere la tensione muscolare, il rilassamento, il battito cardiaco, il ritmo del respiro o sensazioni come calore, freddo, formicolio o pressione. Sintonizzarsi con la propria zona interiore aiuta a capire come il corpo reagisce alle emozioni, allo stress o al comfort.

*Come esercitarsi:*

- Prendetevi qualche momento al giorno per sedervi in silenzio e scansionare il vostro corpo dalla testa ai piedi. Notate le aree di tensione, di rilassamento o le sensazioni più sottili.
- Ad esempio, durante un disaccordo, fermatevi e chiedetevi: Come si sente il mio corpo in questo momento? Ho la mascella serrata? Ho le spalle sollevate?



- Praticate la respirazione profonda per connettervi più profondamente con il vostro corpo. Sentite l'espansione e la contrazione del petto a ogni respiro.

## La zona esterna

La zona esterna comprende le informazioni sensoriali provenienti dal mondo esterno, come ciò che si vede, si sente, si tocca, si gusta, si annusa e ci si muove. Questa zona vi permette di radicarvi nell'ambiente e di impegnarvi pienamente in ciò che vi circonda.



*Come esercitarsi:*

- Scegliete un'attività quotidiana, come mangiare un pasto o camminare all'aperto, e concentratevi interamente sui vostri sensi. Quali colori e forme vedete? Quali suoni sono presenti? Come si sente il terreno sotto i piedi? Qual è la consistenza e il sapore del cibo che state mangiando?

Per esempio, mentre bevete il caffè, notate il suo aroma, il calore e il sapore mentre lo sorsegiate. Questo semplice esercizio può dare un senso di calma e concentrazione alla giornata.

- Impegnatevi in un movimento consapevole, come lo stretching o lo yoga, e prestate attenzione a come il vostro corpo si sente durante il movimento.

## La zona centrale

La zona centrale coinvolge i pensieri, le valutazioni, i ricordi e le anticipazioni. Questa zona aiuta a dare un senso alle esperienze interne ed esterne, ma può anche allontanare dal presente se non viene controllata.



*Come esercitarsi:*



e liberarvi dal disordine mentale.

- Notate quando la vostra mente inizia a vagare o a ruminare. Riportate delicatamente l'attenzione al momento attuale dando un nome a ciò che state pensando: "Sto ricordando la riunione di ieri" o "Mi sto preoccupando della scadenza di domani".

- Nei momenti di riflessione, chiedetevi: Quale storia sto raccontando su questa situazione? Come si collega a ciò che sto percependo e vivendo?

- Scrivete i vostri pensieri, le vostre interpretazioni o le vostre anticipazioni per ottenere chiarezza

## **Integrazione delle zone**

La consapevolezza di queste tre zone vi aiuta a bilanciare e integrare le vostre esperienze. Per esempio, in un momento di difficoltà, potreste:

- Fare il check-in con la vostra zona interiore: Cosa sento fisicamente?
- Osservare la vostra zona esterna: Cosa vedo o sento intorno a me?
- Riflettere sulla vostra zona centrale: Cosa sto pensando o immaginando di questa situazione?

La pratica di questa integrazione consente di rispondere alla vita con maggiore chiarezza, autenticità e presenza. Esplorando regolarmente le zone interne, esterne e centrali, non solo vi radicate nel qui e ora, ma coltivate anche le capacità necessarie per la consapevolezza di voi stessi e per relazioni soddisfacenti. Ricordate: probabilmente non riuscirete sempre a sviluppare le vostre capacità di notare, e questo è normalissimo. Più vi eserciterete, più sarà facile e più sarà probabile che usiate questi strumenti in caso di conflitto o di emozioni forti.



## Come la consapevolezza può trasformare le vostre relazioni

Vivere nel qui e ora non è solo una pratica per la crescita personale, ma è il fondamento per costruire relazioni significative e appaganti. Quando siete pienamente presenti, portate il vostro io autentico nelle vostre relazioni, favorendo la fiducia, l'empatia e la gioia. Sviluppare queste abilità richiede pratica, ma a ogni passo non solo si arricchisce la propria vita, ma si coltivano anche le relazioni che si meritano.

### ***Usare la presenza per trasformare le relazioni***

La capacità di rimanere radicati e presenti non giova solo a voi, ma può trasformare il modo in cui vi relazionate con gli altri. Ecco come:

#### **Creare spazio per l'autenticità**

Quando siete pienamente presenti, date agli altri il permesso di essere se stessi in modo autentico. La vostra energia calma e attenta può far sentire le persone viste e apprezzate, incoraggiando una comunicazione aperta e onesta. Questa autenticità rafforza le fondamenta di ogni relazione.

#### **Rispondere invece di reagire**

Essere presenti aiuta a fermarsi prima di reagire, soprattutto nelle situazioni difficili. Invece di lasciare che siano le emozioni a dettare le vostre risposte, potete scegliere azioni in linea con i vostri valori. Per esempio, in caso di disaccordo, prendetevi un momento per respirare e radicarvi. Una volta calmi, probabilmente vi verrà spontaneo costruire un ponte tra la vostra prospettiva e quella dell'altra persona.

#### **Celebrare i piccoli momenti**

La presenza permette di assaporare le semplici gioie della connessione. Che si tratti di condividere una risata, di gustare un pasto insieme o di scambiarsi una parola gentile, questi momenti aggiungono ricchezza alle relazioni. Notandoli e apprezzandoli, si costruisce un serbatoio di esperienze positive che rafforzano i legami.

#### **Favorire la crescita reciproca**

Quando affrontate le relazioni con presenza, create opportunità di crescita, non solo per voi stessi, ma anche per coloro che vi circondano. Questo potrebbe significare sostenere una persona cara nel suo percorso o invitarla a unirsi a voi in pratiche come la consapevolezza, la gratitudine o la cura di sé. Insieme, potete costruire relazioni radicate nel rispetto reciproco e nel progresso condiviso.



## ***Strumenti pratici per costruire relazioni straordinarie***

Per mettere in pratica questi principi, provate a fare questi esercizi:

- **Il Diario della gratitudine per le relazioni:** La mente ha la tendenza a concentrarsi sui problemi e sui tratti negativi per proteggerci. Quando vogliamo prosperare, e non solo sopravvivere, dobbiamo praticare consapevolmente l'apprezzamento. Ogni giorno scrivete una cosa che apprezzate di qualcuno nella vostra vita. Può essere un gesto gentile, un momento condiviso o una qualità che ammirate. Con il tempo, questa pratica sposta l'attenzione sugli aspetti positivi delle relazioni, rafforzando il legame e la gratitudine.
- **Il Check-In quotidiano:** Dedicate cinque minuti al giorno per parlare con una persona importante per voi. Chiedete come si sente, condividete un momento saliente della vostra giornata o semplicemente esprimete che state pensando a loro. Questi piccoli atti di presenza dimostrano che ci tenete e che date valore alla relazione.
- **Pratica di comunicazione consapevole:** Scegliete una conversazione in cui vi impegnate a essere pienamente presenti. Allontanate le distrazioni, come il telefono, stabilite un contatto visivo e concentratevi sull'ascolto vero e proprio. Notate come questo livello di presenza approfondisce l'interazione e favorisce un legame più forte.
- **Riflettere sui propri contributi:** Prendetevi del tempo per riflettere su come vi presentate nelle vostre relazioni. Chiedetevi: Sto ascoltando senza giudicare? Sto comunicando in modo aperto e autentico? Utilizzate le vostre riflessioni per apportare modifiche che alimentino la fiducia e la connessione.

### *Il viaggio verso relazioni meritevoli*

Mentre continuate a esercitarvi a vivere nel qui e ora, ricordate che le relazioni sono un viaggio, non una destinazione. Ogni momento di presenza costruisce fiducia, compassione e intimità. Presentandovi in modo autentico e intenzionale, non solo creerete relazioni straordinarie, ma affermerete anche di meritarle.

Avete il potere di trasformare le vostre relazioni, a partire da come scegliete di presentarvi oggi. Le abilità che coltivate - ascolto mentale, curiosità, autocompassione e autenticità - sono i mattoni per la vita e le relazioni che avete sempre meritato. Continuate a esercitarvi e lasciate che il momento presente vi guidi verso connessioni più profonde e appaganti.



**Con pazienza e pratica, la vostra presenza diventa un dono non solo per voi stessi, ma anche per tutti coloro che incontrate.** Lasciate che questo viaggio vi ricordi il vostro valore e le incredibili relazioni che siete in grado di creare e sostenere.



## Capitolo 2

# Comunicare in modo autentico

In questo capitolo imparerete:

- Come distinguere i bisogni, i desideri e i doveri e perché
- Come condividere con gli altri l'impatto delle loro parole e azioni su di voi in modo autentico e non violento
- Come comunicare i propri limiti
- Come chiedere ciò che si vuole

### Comprendere ed esprimere bisogni, desideri e necessità.

Imparare a comunicare le proprie esigenze, i propri desideri e i propri sentimenti è una delle abilità più forti che si possano sviluppare. Una comunicazione sana non consiste solo nell'esprimersi, ma anche nel creare legami radicati nella comprensione e nel rispetto reciproci. Per le donne che hanno subito violenza, questo processo è particolarmente importante perché consente di riappropriarsi della propria voce e di stabilire dei confini che le onorano. Imparando a distinguere tra ciò di cui avete bisogno, che volete e che vi sentite obbligate a fare (i vostri "dovrei"), gettate le basi per relazioni più sane, con gli altri e con voi stesse.

*Perché capire le vostre esigenze, i vostri desideri e i vostri doveri è importante*

I bisogni, i desideri e le esigenze possono coincidere, ma svolgono ruoli diversi nel modo in cui prendiamo le decisioni e interagiamo con gli altri. Comprendere queste distinzioni può aiutarvi a comunicare con chiarezza e sicurezza. Ecco una ripartizione:

- **I bisogni** sono essenziali per il benessere. Comprendono bisogni emotivi (come la sicurezza e il legame) e fisici (come il riposo e il nutrimento).
- **I desideri** sono preferenze. Non sono essenziali, ma danno gioia e soddisfazione.
- **I "dovrei"** spesso derivano da pressioni esterne o da aspettative interiorizzate su come si "dovrebbe" agire.

Districandoli, potete identificare meglio ciò che è veramente importante per voi ed evitare di prendere decisioni basate su sensi di colpa o obblighi. Questa chiarezza vi permette di dare priorità al vostro benessere e di comunicare in modo autentico.



## Dinamica Top Dog e Bottom Dog

Fritz Perls, il fondatore della terapia della Gestalt, ha introdotto l'idea della dinamica del "top dog" e del "bottom dog", che può far luce sul modo in cui affrontiamo i "dovrei"<sup>1</sup>. Il capobranco rappresenta la voce critica e dominante dentro di noi, quella che insiste: "Dovresti fare questo" o "Non sei abbastanza bravo se non lo fai". Si nutre di sensi di colpa e di pressioni. Al contrario, il cane da guardia è la parte di noi che resiste, evita o sabotava: sussurra "Non voglio" o "Perché dovrei?". Queste voci interne spesso si scontrano, creando un conflitto interiore e rendendo più difficile identificare ciò di cui abbiamo veramente bisogno o che vogliamo.

Comprendere questa dinamica può aiutarvi a riconoscere quando le vostre azioni sono guidate da una lotta interna per il potere piuttosto che da desideri o valori autentici. Per esempio:

- **Dichiarazione di Top Dog:** "Dovrei sempre anteporre i bisogni degli altri ai miei".
- **Risposta del Bottom Dog:** "Ma sono esausto e non ho voglia di aiutare nessuno".

A prima vista, il Top Dog può sembrare il cattivo, mentre il Bottom Dog appare pigro o impotente. Tuttavia, è essenziale ricordare che entrambi esistono per proteggere e prendersi cura di voi. Dietro ogni voce si nasconde un bisogno o un desiderio genuino che cerca riconoscimento e nutrimento.

Fate una pausa e create uno spazio per ascoltare veramente questi bisogni più profondi e autentici. Chiedetevi: "Che cosa sta cercando di imporre o proteggere il mio Top Dog? Quale paura o convinzione guida le sue richieste?". Poi, rivolgetevi al Bottom Dog: Che cosa sta resistendo o evitando? Quale desiderio o bisogno si nasconde sotto la sua sfida o passività? Questa indagine aiuta a scoprire la verità interiore di ciascuna parte.

Questo è il primo passo verso la cura di entrambe le parti con compassione: riconoscere la spinta del Top Dog verso la struttura e il controllo e onorare il desiderio di libertà e di auto-espressione del Bottom Dog. Quando si coltivano entrambi, ci si muove verso un maggiore equilibrio e completezza.

---

<sup>1</sup> Perls, F. S. (1969). *La Terapia della Gestalt, testo integrale*. Lafayette, CA: Real People Press



## **Modi pratici per distinguere tra bisogni, desideri e doveri**

- 1.** Praticare la consapevolezza di sé. Prendetevi del tempo per riflettere su ciò che provate in un determinato momento. Chiedetevi:
  - Che cosa mi sta dicendo il mio corpo (ad esempio, la stanchezza potrebbe segnalare un bisogno di riposo).
  - Che cosa desidero? (Ad esempio, il desiderio di passare del tempo con un amico potrebbe essere un desiderio di connessione).
  - Cosa mi sento obbligato a fare? (ad esempio, accettare qualcosa perché "dovrei" può segnalare una pressione esterna).
- 2.** Il diario può aiutarvi a districare questi strati. Scrivete di una situazione recente in cui vi siete sentiti in conflitto e cercate di capire se la vostra risposta è stata dettata da un bisogno, da un desiderio o da una necessità.
- 3.** Usate le "dichiarazioni dell'io" per esplorare i vostri sentimenti:
  - Bisogno: "Mi sento esausto e ho bisogno di un po' di tempo per riposare".
  - Desiderio: "Mi piacerebbe molto fare una passeggiata questa sera".
  - Dovrebbe: "Sento che dovrei dire di sì, ma non sono sicuro che sia la scelta giusta per me".

La pratica di queste affermazioni vi aiuta a chiarire i vostri sentimenti e a far capire agli altri le vostre esperienze.

- 4.** Stabilire dei limiti ai "dovrei" Molti "dovrei" derivano da aspettative sociali o culturali. Per metterle in discussione, chiedetevi:
  - Chi dice che dovrei farlo?
  - È in linea con i miei valori e le mie priorità?

Per esempio, potreste pensare di "dover" partecipare a una riunione di famiglia, anche se è stancante. Riconoscendo questo "dovrei", potete decidere se vale la pena di compromettere il vostro benessere o se è più opportuno porre un limite.

- 5.** Creare una lista di controllo dei bisogni e dei desideri personali Scrivere un elenco di ciò di cui si ha bisogno e che si desidera nelle proprie relazioni, ad esempio:
  - Bisogni: Rispetto, comunicazione aperta, sicurezza emotiva.
  - Desideri: Hobby condivisi, sorprese premurose, più risate.
- 6.** Rivedere questo elenco può guidare le vostre interazioni e aiutarvi a comunicare ciò che è più importante per voi.



### *Applicare questo principio nelle conversazioni*

Quando si hanno chiari i propri bisogni, desideri e doveri, si può comunicare con autenticità. Ecco un esempio:

- Situazione: Il vostro partner si aspetta che cancelliate i vostri programmi per venire incontro ai suoi.
- Risposta: "Ho bisogno di un po' di tempo per ricaricarmi, quindi manterrò i miei programmi per stasera. Voglio che troviamo un altro momento di connessione che vada bene per entrambi".

Questo approccio bilancia il bisogno di riposo e il desiderio di relazionarsi ed evita di cadere in una reazione di "dovrei", come quella di rinunciare automaticamente ai propri piani.

Differenziando i vostri bisogni, i vostri desideri e i vostri doveri, non solo migliorate il vostro modo di comunicare, ma create uno spazio per relazioni che vi nutrono e vi rispettano. Ogni volta che vi fate portavoce di voi stessi, rafforzate il vostro valore e date un modello di comunicazione sana a chi vi circonda. Ricordate che si tratta di un viaggio. Con la pratica e la pazienza, scoprirete che onorare i vostri bisogni e i vostri desideri non solo vi darà forza, ma vi libererà profondamente.

## **Condividere l'impatto degli altri su di voi**

Quando le parole o le azioni di qualcuno vi feriscono o vi turbano, esprimere i vostri sentimenti può sembrare scoraggiante. Questo è particolarmente vero per coloro che hanno subito violenza o sono stati in ambienti in cui la loro voce è stata messa a tacere. Imparare a condividere le proprie esperienze in modo autentico e non violento è un passo trasformativo verso il recupero del proprio potere e la promozione di relazioni sane. Questa pratica, radicata nella relazione autentica, può aiutarvi a connettervi con gli altri in modo onesto, rispettoso e potenziante.

Esprimere l'impatto del comportamento di qualcuno su di voi non significa incolpare o accusare, ma favorire la comprensione e il legame. Quando esprimete come le loro parole o azioni vi hanno influenzato, aprite la porta all'empatia, alla responsabilità e alla riparazione. Questa pratica rafforza anche i vostri confini e la



vostra autostima, ricordandovi che i vostri sentimenti e le vostre esperienze sono importanti.

Molte donne che hanno subito violenza portano con sé il peso di un dolore inespresso o di emozioni represses. Condividere l'impatto in modo autentico è un modo per liberarsi e invitare gli altri a una dinamica più compassionevole e rispettosa. Questo sposta la narrazione da "sono impotente" a "ho una voce che merita di essere ascoltata".



### 5 passi per condividere l'impatto in modo autentico e non violento

1. **Pausa e riflessione** Prima di affrontare la situazione, prendetevi un momento per centrarvi. Riflettete su quanto è accaduto e su come vi ha fatto sentire. Un diario o alcuni respiri profondi possono aiutare a chiarire i pensieri. Questo passo assicura che la vostra risposta venga da un luogo di consapevolezza, piuttosto che di reazione.  
Esempio: Invece di dire: "Sei sempre così negligente con le parole", potreste pensare: "Quando l'hanno detto, mi sono sentito respinto e poco importante".
2. **Comunicare la vostra esperienza utilizzando affermazioni che si concentrano sui vostri sentimenti e sulle vostre percezioni.** In questo modo si riduce la probabilità che l'interlocutore si metta sulla difensiva e si mantiene la conversazione sulla base della propria verità.



Esempio: "Quando prima hai alzato la voce, mi sono sentito sopraffatto e un po' spaventato. Per me è importante trovare il modo di parlare in modo rispettoso".

3. **Nominare il comportamento, non la persona** Concentrarsi sulla descrizione del comportamento specifico piuttosto che esprimere giudizi sul carattere. In questo modo è più facile per l'altra persona capire e affrontare le proprie azioni. Esempio: Invece di dire: "Sei un maleducato", provate a dire: "Quando mi hai interrotto durante la riunione, ho avuto la sensazione che le mie idee non venissero prese in considerazione".
4. **Esprimere il bisogno che sta dietro al sentimento** Ogni emozione indica un bisogno sottostante. Identificare ed esprimere questo bisogno aiuta gli altri a comprendere la vostra prospettiva e favorisce la collaborazione per affrontare il problema. Esempio: "Mi sono sentito ferito quando hai cancellato i nostri programmi all'ultimo minuto. Ci tengo molto all'affidabilità e apprezzerei se potessimo comunicare più chiaramente sugli orari".
5. **Invitare al dialogo** Dopo aver condiviso i vostri sentimenti, create uno spazio per la risposta dell'altra persona. In questo modo si segnala che si è aperti a comprendere il suo punto di vista e a trovare insieme una strada da percorrere. Esempio: "Come hai vissuto la situazione? Mi piacerebbe capire anche la tua prospettiva".

#### **Ricorda:**

- **Respirare:** La respirazione profonda aiuta a regolare il sistema nervoso, rendendo più facile mantenere la calma e la compostezza durante le conversazioni impegnative.
- **La pratica rende perfetti:** Provate quello che volete dire con un amico fidato o anche davanti a uno specchio. In questo modo si acquisisce sicurezza e chiarezza.
- **Scegliere il momento giusto:** Il tempismo è importante. Scegliete un momento in cui sia voi che l'altra persona siate tranquilli e aperti alla conversazione.
- **Siate gentili con voi stessi:** Va bene se la conversazione non va perfettamente. Festeggiate il vostro coraggio per aver parlato e riflettete su ciò che potete imparare per la prossima volta.



### ***Condividere gli apprezzamenti***

Se è fondamentale condividere l'impatto di parole o azioni offensive, è altrettanto importante esprimere apprezzamento quando il comportamento di qualcuno ci colpisce positivamente. Condividere l'apprezzamento rafforza la fiducia, alimenta la buona volontà e rafforza le dinamiche sane nelle relazioni.

Quando notate la gentilezza, il sostegno o le azioni premurose di qualcuno, prendetevi un momento per riconoscerlo. Usate esempi specifici invece di affermazioni vaghe. Invece di dire: "Grazie per avermi sostenuto", dite "Mi sono sentito davvero sostenuto quando prima mi hai ascoltato senza interrompermi. Mi sono sentito ascoltato e valorizzato". Le affermazioni autentiche possono approfondire i legami e incoraggiare il rispetto reciproco.



## Conoscere i propri limiti

Stabilire e comunicare i confini è un'abilità essenziale per costruire relazioni sane. Per le donne che hanno subito violenza, imparare a stabilire dei confini è un atto profondo di recupero del potere personale e dell'autostima. I confini non servono a controllare gli altri, ma a definire ciò che è accettabile e sicuro per voi. Se comunicati in modo chiaro e assertivo, i confini aiutano a promuovere il rispetto, la comprensione e la fiducia reciproci.

Secondo la psicoterapeuta ed esperta di confini Terri Cole, i confini sono un'espressione di amore per se stessi. Consentono di dare la priorità al proprio benessere mentre si naviga nelle relazioni con gli altri. I limiti possono assumere molte forme:

- **Limiti fisici:** Proteggere il proprio spazio personale e il proprio corpo (ad esempio, "non mi sento a mio agio ad abbracciare in questo momento").
- **Limiti emotivi:** Salvaguardare i propri sentimenti e la propria salute mentale (ad esempio, "ho bisogno di tempo per elaborare prima di discuterne ulteriormente").
- **Limiti di tempo:** Onorate il vostro tempo e la vostra energia (ad esempio, "non posso impegnarmi in questo progetto in questo momento").
- **Limiti relazionali:** Definire ciò che si tollera e ciò che non si tollera nelle relazioni (ad esempio, "non mi impegnerò in conversazioni con urla o insulti").



Terri Cole è una psicoterapeuta abilitata, esperta di relazioni e autrice del bestseller [Boundary Boss: The Essential Guide to Talk True, Be Seen, and \(Finally\) Live Free](#). È nota per aver aiutato le persone a liberarsi dalla codipendenza, dal piacere alle persone e dal senso di colpa, insegnando loro a stabilire e mantenere confini sani con sicurezza e chiarezza. Attraverso il suo lavoro, sottolinea che la creazione e la comunicazione dei confini è essenziale per il rispetto di sé, il benessere emotivo e relazioni più sane.



Utilizzate questi passaggi per imparare a comunicare i vostri limiti:

- 1. Chiarire le proprie esigenze** Prima di comunicare un limite, prendetevi del tempo per riflettere su ciò di cui avete bisogno e perché è importante. Scrivere un diario o parlarne con un amico fidato o con un terapeuta può aiutare a fare chiarezza. Comprendere i propri limiti è il primo passo per esprimerli.  
Esempio: "Mi sento svuotato quando sono sempre io a fare programmi. Ho bisogno di più equilibrio nella nostra amicizia".
- 2. Usare un linguaggio diretto e rispettoso** La comunicazione assertiva è fondamentale. Usate un linguaggio chiaro e conciso per esprimere il vostro limite senza essere aggressivi o scusarsi.  
Esempio: Invece di dire: "Mi metti sempre a disagio", provate a dire: "Mi sento a disagio quando vengono fatte battute personali su di me. Mi farebbe piacere se potessimo evitarle".
- 3. Esercitarsi a dire di no** Dire "no" è una parte fondamentale della definizione dei limiti. All'inizio può risultare scomodo, soprattutto se si è abituati a compiacere gli altri, ma è un modo efficace per onorare le proprie esigenze.  
Esempio: "Non posso rimanere fino a tardi per aiutare stasera, ma spero che la riunione vada bene".
- 4. Anticipare le reazioni** Non tutti risponderanno positivamente ai vostri limiti, soprattutto se hanno tratto vantaggio dal fatto che non ne avete. Preparatevi alla resistenza e ricordatevi che i vostri limiti sono validi, anche se gli altri non sono d'accordo.  
Esempio: "Capisco che questo cambiamento possa sembrare inaspettato, ma è qualcosa che devo fare per il mio benessere".
- 5. Rafforzare i confini** La coerenza è fondamentale. Se qualcuno oltrepassa il vostro limite, affrontatelo con calma ma con fermezza. Ripetere i vostri limiti insegna agli altri che li prendete sul serio.  
Esempio: "Come ho già detto, non mi sento a mio agio a discutere di questo argomento. Concentriamoci su qualcos'altro".
- 6. Festeggiate i vostri progressi** Riconoscete la vostra crescita mentre vi esercitate a comunicare i vostri limiti. Ogni passo, per quanto piccolo, è una vittoria nel recupero della vostra autonomia e nella costruzione di legami più sani.

**Superare le paure più comuni**



Come dice Terri Cole, "i confini non sono muri, sono ponti". Vi mettono in contatto con gli altri in modo autentico e sostenibile. Praticando la definizione dei confini, si crea una vita in linea con i propri valori, bisogni e desideri. Ricordate: i vostri confini sono il riflesso del vostro valore.

***Paura del rifiuto***

È naturale temere che porre dei limiti possa allontanare le persone. Tuttavia, le relazioni sane prosperano sul rispetto reciproco. Le persone che vi vogliono veramente bene rispetteranno i vostri limiti.

***Senso di colpa***

Porre dei limiti può sembrare egoistico, soprattutto se si è abituati a mettere gli altri al primo posto. Ricordate a voi stessi che dare priorità al vostro benessere non è solo accettabile, ma necessario.

***Evitare i conflitti***

Potreste temere che esprimere i vostri limiti porti a un conflitto. Sebbene sia possibile un certo disagio, la comunicazione onesta spesso rafforza le relazioni a lungo termine.

**Chiedere ciò che si vuole con chiarezza e sicurezza**

Imparare a chiedere ciò che si desidera è una pietra miliare di relazioni sane e di una vita appagante. Per molte donne, soprattutto quelle che hanno subito violenza, esprimere i propri desideri può sembrare poco familiare o addirittura pericoloso. Questo sottocapitolo vi guiderà attraverso il processo di identificazione di ciò che volete e di comunicazione efficace. Così facendo, farete un passo importante verso il recupero della vostra voce e la costruzione di relazioni radicate nel rispetto reciproco.

***Ma prima... Come faccio a sapere cosa voglio?***



Prima di poter chiedere ciò che si desidera, è necessario sapere di cosa si tratta. Può sembrare semplice, ma i condizionamenti della società, i traumi del passato e i dubbi su se stessi possono renderlo difficile. Iniziate a riconnettervi con il vostro io interiore e a sintonizzarvi con i vostri desideri.

## **1 Riflettere sui propri bisogni e valori**

La comprensione di ciò che volete inizia con la comprensione di voi stessi. Riflettete sui vostri valori fondamentali e su ciò che conta di più per voi. Chiedetevi:

- Cosa mi dà gioia e appagamento?
- Cosa mi manca nelle mie relazioni o nella vita quotidiana?
- Di cosa ho bisogno per sentirmi al sicuro, amato e rispettato?

Scrivere un diario o meditare su queste domande può aiutare a scoprire desideri che potrebbero essere stati sepolti.

## **3 Ascoltate il vostro corpo**

Spesso il corpo sa cosa vuole prima della mente. Prestate attenzione alle sensazioni fisiche e alle emozioni quando considerate i vostri desideri. Una sensazione di eccitazione, calore o rilassamento potrebbe indicare l'allineamento con i vostri veri desideri, mentre la tensione o il malessere potrebbero segnalare il contrario.

## **2 Distinguere tra desideri e doveri**

A volte, ciò che pensiamo di volere è influenzato dalle aspettative della società o della famiglia piuttosto che dai nostri veri desideri. Esercitatevi a notare la differenza tra i desideri ("voglio passare più tempo nella natura") e i doveri ("dovrei voler socializzare di più"). Concentratevi su ciò che risuona veramente con voi.

## **4 Mettete alla prova i vostri desideri**

Lasciatevi il tempo di far emergere un desiderio autentico. A volte, quello che all'inizio sembra un desiderio può cambiare quando ci si ferma più a lungo. Sperimentate immaginando scenari diversi o provando piccole azioni per vedere se il desiderio risuona nel tempo. Questo processo di verifica dei desideri può aiutarvi ad allinearvi con ciò che conta davvero per voi.

**So cosa voglio... e allora?**



Una volta identificati i propri desideri, il passo successivo è comunicarli. Chiedere ciò che si vuole può sembrare vulnerabile, ma è un'abilità vitale per costruire relazioni sane e reciproche.

- *Siate chiari e specifici*

L'ambiguità può generare malintesi. Quando fate una richiesta, siate il più possibile chiari e specifici. Questo aumenta la probabilità che le vostre esigenze vengano soddisfatte.

Esempio: Invece di dire: "Ho bisogno di più aiuto in casa", provate a dire: "Questa settimana laveresti i piatti dopo cena?".

- *Usare le affermazioni "io"*

Inquadrate la richiesta dal vostro punto di vista per evitare di sembrare accusatori. Le affermazioni "io" mantengono l'attenzione sui vostri bisogni e sentimenti, rendendo più facile per l'altra persona rispondere in modo costruttivo.

Esempio: "Mi sento sopraffatto dalla gestione di tutti i compiti domestici. Potremmo dividerli in modo più equo?".

- *Scegliere il momento e il luogo giusto*

Il tempo è importante. Trovate un momento in cui sia voi che l'altra persona siate calmi e ricettivi. Evitate di fare richieste durante discussioni accese o quando le emozioni sono alte.

- *Preparatevi a un "no"*

Non tutte le richieste saranno accolte con favore, e va bene così. Esercitatevi ad accettare i "no" con grazia e a considerare alternative o compromessi che possano comunque soddisfare le vostre esigenze.

Esempio: "So che questa settimana è impegnato. Potremmo rivederlo la prossima settimana, quando le cose si saranno sistemate?".

- *Praticare l'assertività*

Essere assertivi significa esprimere le proprie esigenze con sicurezza e rispetto. Non si tratta di esigere o controllare, ma di onorare il proprio valore e invitare alla collaborazione. Esempio: "Per me è importante avere del tempo per stare insieme. Possiamo programmare una serata insieme questo fine settimana?".



## **Consenso e collaborazione**

Il consenso è un elemento fondamentale per chiedere ciò che si vuole, soprattutto nelle relazioni. La [Ruota del consenso](#), sviluppata dalla dottoressa Betty Martin<sup>2</sup>, evidenzia l'importanza di distinguere tra dare, ricevere, prendere e permettere nelle interazioni. Il consenso non consiste solo nell'acconsentire, ma nel farlo con volontà ed entusiasmo. La pratica del consenso garantisce che entrambe le parti si sentano sicure, rispettate e responsabilizzate nelle loro scelte. Quando si fa una richiesta, è importante verificare con l'altra persona e darle lo spazio per dire sì, no o negoziare.



### ***Il gioco dei 3 minuti***

Un modo pratico per esplorare la richiesta di ciò che si vuole e il consenso con un partner è il Gioco dei 3 minuti, ispirato alla Ruota del consenso. In questo esercizio:

1. A turno, ponetevi due domande: "Come vorresti che ti toccassi per tre minuti?" e "Come vorresti toccarmi per tre minuti?".
2. Esercitatevi a esprimere chiaramente i vostri desideri e a verificare il consenso prima di procedere.
3. Utilizzate questa attività per creare fiducia, esplorare i vostri desideri ed esercitarvi a chiedere e ricevere in modo autentico.



### ***L'effetto a catena della richiesta di ciò che si desidera***

Quando vi esercitate a chiedere ciò che volete, ispirate gli altri a fare lo stesso. Una comunicazione sana crea un effetto a catena, rafforzando le relazioni e promuovendo il rispetto reciproco. Nel tempo, questa pratica vi aiuta a coltivare una vita in linea con i vostri valori e desideri. Chiedere ciò che si vuole non significa solo soddisfare i propri bisogni, ma anche entrare nel proprio potere e creare le relazioni e la vita che si meritano.

---

<sup>2</sup> Betty Martin è un'educatrice sessuale, autrice e creatrice della *Ruota del consenso*, un quadro di riferimento per la comprensione dei limiti, del tocco e del consenso nelle interazioni personali e professionali.



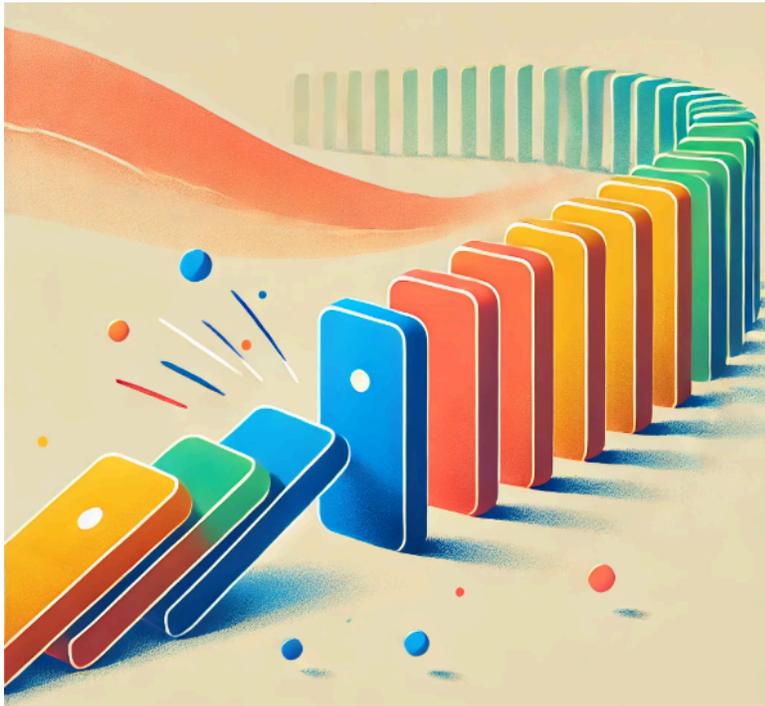
## Capitolo 4

# Gestire i fattori scatenanti e le reazioni emotive

In questo capitolo imparerete:

- Cosa sono i "trigger"?
- Come riconoscere quando si è scatenati?
- Cosa fare quando ci si accorge di essere innescati e cosa evitare?

### Che cos'è un "trigger"?



I trigger sono qualcosa che tutti sperimentiamo. Prendete un momento per visualizzare un grilletto letterale: è una piccola parte di una pistola, responsabile dello sparo. Tuttavia, la pistola può sparare solo se è già carica. Allo stesso modo, quando siamo innescati, è perché abbiamo già delle "munizioni" emotive dentro di noi, in attesa di essere accese. L'innescò in sé è solo un catalizzatore, ma il vero impatto deriva da ciò che abbiamo dentro. In questo senso, non siamo dissimili dalla pistola: l'innescò attiva le

emozioni già presenti in noi.

I trigger sono stimoli esterni che scatenano reazioni emotive, spesso legate a traumi del passato o a sentimenti irrisolti. Questi stimoli possono assumere molte forme: suoni, parole, comportamenti, gesti e altro ancora. Quando vengono innescati, spesso si verificano risposte automatiche come sensazioni fisiche, schemi di pensiero o emozioni intense.



In questi momenti, il corpo entra in uno stato di eccitazione elevata, attivando la risposta "lotta-fuga-freddo"<sup>3</sup>. Il cervello, in particolare l'amigdala, percepisce il fattore scatenante come una minaccia e segnala al corpo di reagire di conseguenza<sup>4</sup>. Questa reazione spesso fa emergere meccanismi di coping sviluppati durante l'infanzia, come il ritiro, la rabbia o la cedevolezza, che un tempo erano adattivi ma che in età adulta potrebbero non servire più.<sup>5</sup>

**Considerate questo esempio:** Per molte donne cresciute in famiglie abusive o disfunzionali, i fattori scatenanti spesso evocano profondi sensi di colpa o vergogna. In questi ambienti, i caregiver o i membri della famiglia possono aver usato tattiche di manipolazione o di controllo, facendo sentire la donna responsabile delle proprie emozioni. La donna può essere stata incolpata dei conflitti familiari o portata a credere che i suoi bisogni e le sue emozioni fossero un peso. Di conseguenza, alcune situazioni - come qualcuno che alza la voce o anche piccoli disaccordi - possono scatenare i familiari sentimenti di colpa o vergogna. Questa strategia di sopravvivenza, sviluppata durante l'infanzia, può rendere difficile riconoscere e onorare i propri confini e bisogni da adulti.

Quando si attiva la risposta lotta-fuga-freddo, possiamo anche provare molta rabbia. Tuttavia, se questa rabbia è stata repressa o non riconosciuta durante l'infanzia, può riemergere più tardi nella vita come forte reazione a minacce o ingiustizie percepite.

**Esempio:** Per molte donne che hanno vissuto in ambienti in cui i loro confini non sono stati rispettati, i fattori scatenanti possono evocare forti sentimenti di rabbia. Immaginate una donna a cui è stato insegnato a reprimere la rabbia per evitare punizioni o ulteriori conflitti. Da adulta, alcune situazioni, come il fatto che qualcuno non rispetti le sue opinioni, possono scatenare quella rabbia profondamente radicata. In risposta, può scatenarsi o mettersi eccessivamente sulla difensiva, reagendo con la stessa intensità come se le esperienze dell'infanzia si ripetessero. Questa reazione è un meccanismo di sopravvivenza, sviluppato nell'infanzia per proteggersi, ma può rendere difficile gestire o esprimere la rabbia in modo sano da adulti.

<sup>3</sup> Porges, S. W. (2011). *La teoria polivagale: Fondamenti neurofisiologici delle emozioni, dell'attaccamento, della comunicazione e dell'autoregolazione*.

<sup>4</sup> van der Kolk, B. (2014). *Il corpo tiene il punteggio: cervello, mente e corpo nella guarigione dal trauma*.

<sup>5</sup> Siegel, D. J. (2010). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*.



La sfida con le cause scatenanti è che i pensieri e le reazioni che provocano avvengono così rapidamente che spesso non vediamo il collegamento. Gran parte di ciò che ci scatena avviene a livello inconscio. Ciò che sperimentiamo consapevolmente è semplicemente un senso di disagio o di malessere nel momento presente. Come la maggior parte delle cose che la mente etichetta come "scomode", tendiamo a considerare i fattori scatenanti come negativi, qualcosa da evitare.

*"Niente se ne va  
finché non ci ha  
insegnato ciò che  
dobbiamo sapere.*

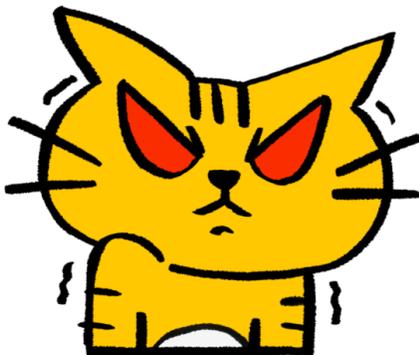
- Pema Chodrön<sup>6</sup>

I trigger, anche se scomodi, hanno il potenziale per una profonda crescita personale. Invece di vederli come qualcosa da temere o da evitare, possiamo vederli come opportunità per scoprire le lezioni che dobbiamo imparare e tramite cui crescere. I nostri fattori scatenanti ci offrono la possibilità di praticare l'autocompassione e di affrontare le parti più profonde di noi stessi che necessitano di cura e attenzione.

## Come riconoscere che vi state scatenando

Per poter imparare la lezione che una causa scatenante ci insegna, dobbiamo innanzitutto riconoscere quando siamo scatenati. Imparando a notare i segnali di attivazione, possiamo sviluppare una maggiore consapevolezza, dandoci l'opportunità di fermarci, riflettere e lavorare per l'integrazione.

### Notate le vostre reazioni fisiche



Il nostro corpo spesso ci dà i primi indizi del fatto che siamo innescati<sup>7</sup>. Sensazioni fisiche come il cuore che batte forte, il petto che si stringe, le mani che tremano o la respirazione superficiale segnalano che il sistema nervoso sta reagendo a una minaccia percepita o reale.

per i suoi insegnamenti sulla consapevolezza e la

*corpo dice no: esplorare la connessione stress-malattie.*





LAZZARELLE



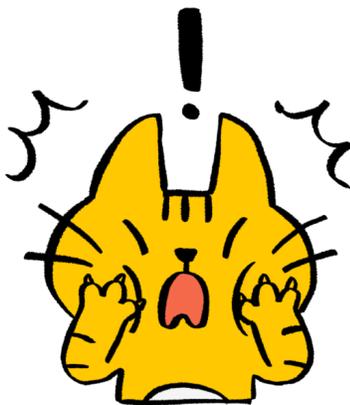
### Notate cosa succede nella vostra mente

Quando vengono attivati, i nostri pensieri possono diventare ripetitivi, caotici e opprimenti. A seconda della reazione emotiva, potremmo ruminare gli scenari peggiori, riproporre vecchie conversazioni o entrare in una spirale di autocritica.<sup>9</sup>

*Esempio:* Siete al lavoro e il vostro capo vi ha dato un feedback costruttivo. Tuttavia, la vostra mente non riesce a lasciar perdere e ripete la conversazione. Iniziate a preoccuparvi di aver detto qualcosa di sbagliato e a mettere in

dubbio la vostra competenza.

- **Provate a farlo:** Quando vi accorgete che i vostri pensieri si stanno avvitando a spirale, provate una pratica chiamata "etichettatura dei pensieri". Iniziate facendo alcuni respiri profondi e poi osservate i vostri pensieri senza giudicarli. Quando ogni pensiero sorge, dategli una semplice etichetta come *preoccupazione*, *autocritica*, *pianificazione*, ecc. Dando un nome ai pensieri, si può capire quali sono i loop mentali innescati e iniziare a interrompere delicatamente il ciclo.
- Dopo aver etichettato i pensieri, potete anche chiedervi: *Questi pensieri riflettono veramente la situazione attuale*



### Notate la vostra disconnessione e il vostro intorpidimento

A volte, invece di sentirci sopraffatti dalle emozioni, possiamo sentirci disconnessi o insensibili quando si scatenano. Si tratta di una forma di dissociazione, un meccanismo di difesa che il corpo utilizza per proteggerci dal sovraccarico emotivo<sup>10</sup>. In questi momenti, possiamo faticare a rimanere presenti, sentirci come se la vita fosse

<sup>9</sup> Beck, A. T. (2011). *Terapia cognitiva: Fondamenti e oltre*. Guilford Press.

<sup>10</sup> van der Kolk, B. (2014). *Il corpo tiene il punteggio: cervello, mente e corpo nella guarigione dal trauma*.





Queste riflessioni possono guidarvi verso risposte più consapevoli e una maggiore chiarezza emotiva.

## Cosa non fare in caso di attivazione

Quando siamo innescati, è facile cadere in schemi reattivi o in comportamenti che ci sembrano familiari. Queste risposte spesso derivano dal tentativo di proteggerci, di riprendere il controllo o di anestetizzare le nostre emozioni. Ricordate che le cause scatenanti sono automatiche, avvengono senza il nostro controllo cosciente. Tuttavia, una volta che riconosciamo di essere stati innescati, possiamo scegliere come reagire.

### 1. Non ignorare la sensazione

Una delle reazioni più comuni a una reazione scatenata è quella di allontanare l'emozione spiacevole. Questo può accadere automaticamente: potremmo distrarci con giochi, social media o impegni, fingere che tutto vada bene o concentrarci sulla calma a tutti i costi. Sebbene queste strategie possano offrire un sollievo a breve termine, reprimere le emozioni non fa che rafforzarle nel tempo. I sentimenti non scompaiono, ma vengono seppelliti per poi riemergere in seguito.

### 2. Non biasimare se stessi

È anche frequente che, quando siamo colpiti, rivolgiamo la colpa verso l'interno. Potremmo pensare: *"Perché mi sento così? Cosa c'è di sbagliato in me? Non dovrei sentirmi così!"* Questo è particolarmente vero per coloro che hanno vissuto relazioni di abuso, in cui ci hanno fatto sentire responsabili di tutto. Nel corso del tempo, potremmo aver interiorizzato la convinzione che le nostre emozioni siano "eccessive" o "irragionevoli", il che può portare a sentimenti di colpa e vergogna quando si scatenano. È importante ricordare che questi pensieri sono risposte automatiche, che spesso si verificano senza che ce ne rendiamo conto.

### 3. Non reagire impulsivamente

I fattori scatenanti possono suscitare emozioni intense, che ci spingono a reagire immediatamente solo per alleviare il disagio. Potremmo sentire l'impulso di sfogarci, di chiuderci in noi stessi o di prendere decisioni avventate nel tentativo di evitare il dolore. Anche se queste reazioni possono dare un po' di sollievo, agire d'impulso porta spesso a pentirsi in seguito.







### 3. Convalidare le proprie emozioni

È comune avere la sensazione di reagire in modo eccessivo quando ci si scatena. Potremmo pensare: "Dovrebbe essermi già passata" o "Non dovrei sentirmi così". Ma ciò che proviamo è reale, anche se sembra sproporzionato rispetto alla situazione. Convalidare le nostre emozioni significa dire a noi stessi che va bene sentirsi così, anche se è spiacevole. Non dobbiamo giudicare o risolvere subito l'emozione, ma solo permetterle di essere presente.

La convalida è particolarmente importante per le donne che hanno subito abusi domestici, dove le loro emozioni sono state spesso respinte o invalidate. In questi ambienti, è possibile che vi sia stato fatto sentire che le vostre reazioni emotive erano "eccessive" o "irragionevoli". Con il tempo, questo porta alla vergogna interiorizzata e al dubbio su se stesse, inducendo a mettere in dubbio la legittimità dei propri sentimenti.

Riconoscendo l'emozione senza giudizio, creiamo spazio per l'autocompassione e la guarigione, permettendoci di riconnetterci con i nostri sentimenti in un modo che onora le nostre esperienze<sup>13</sup>. In questo modo, possiamo iniziare a reclamare la verità emotiva che ci è stata negata in passato.

<sup>13</sup> Brach, T. (2003). *Accettazione radicale: Abbracciare la propria vita con il cuore di un Buddha*. Bantam.







## L'esercizio RAIN

La pratica RAIN, sviluppata da Tara Brach<sup>15</sup>, è un potente strumento per coltivare l'autocompassione e la consapevolezza. È l'acronimo di Recognise, Allow, Investigate e Nurture. Questa semplice pratica ci aiuta a creare spazio tra le nostre reazioni e le nostre emozioni, favorendo una connessione più profonda con noi stessi.

I passi di RAIN:

# 1

### **Riconoscere**

Questa fase consiste nel riconoscere consapevolmente i pensieri, i sentimenti e i comportamenti presenti in quel momento.

# 2

### **Consentire**

Permettere significa lasciare che i pensieri e le emozioni siano, senza cercare di cambiarli o di resistere.

# 3

### **Indagare**

Con curiosità, esplorate delicatamente la vostra esperienza. Chiedete: Che cosa ha bisogno della mia attenzione? A cosa sto credendo? Di cosa ha bisogno questa parte vulnerabile di me?

# 4

### **Nutrire**

Offrite a voi stessi la compassione di prendersi cura dei vostri bisogni. Potreste mettere una mano sul cuore o immaginare di essere abbracciati dal calore. Se l'autocompassione vi sembra difficile, immaginate di ricevere amore da qualcuno di cui vi fidate.

### **Dopo la pioggia**

Notate il cambiamento nella vostra presenza. Potreste sentire più spazio tra voi e le emozioni che state vivendo.

---

<sup>15</sup> Tara Brach è una psicologa, insegnante di meditazione e autrice nota per aver integrato le pratiche di mindfulness e compassione nella psicologia occidentale.



## Capitolo 5

# Trasformare il conflitto in connessione

In questo capitolo imparerete:

- Come distinguere tra conflitti sani e malsani;
- Come sviluppare strategie di regolazione emotiva per gestire lo stress e mantenere una comunicazione costruttiva;
- Come applicare le strategie di riparazione per ricostruire la fiducia e ripristinare le relazioni dopo i disaccordi;
- Come utilizzare metodi collaborativi di risoluzione dei problemi per trovare soluzioni reciprocamente vantaggiose;
- Come riformulare il conflitto come un'opportunità di crescita personale, di comprensione più profonda e di legami più forti.

### Il conflitto come percorso di crescita

Il conflitto, spesso visto come intrinsecamente negativo, ha un potenziale trasformativo se affrontato con una mentalità aperta. Come sottolinea Wallach<sup>16</sup>, i conflitti nascono naturalmente dalla diversità di credenze, esperienze e percezioni e servono come opportunità di crescita piuttosto che come barriere. Lungi dall'essere un ostacolo, il conflitto può agire come uno specchio, riflettendo bisogni non soddisfatti, emozioni non espresse o disuguaglianze strutturali all'interno di relazioni o sistemi. Riconoscere questo potenziale trasformativo richiede di riformulare il conflitto come un elemento essenziale e costruttivo dell'interazione umana. In pratica, affrontare il conflitto significa accettare il disagio e confrontarsi con punti di vista opposti. Per esempio, la teoria delle relazioni di gruppo sottolinea l'importanza di comprendere i processi non razionali e inconsci che danno forma al comportamento del gruppo e dell'individuo. Affrontando queste dinamiche nascoste, gli individui e le organizzazioni possono promuovere l'autoconsapevolezza e il cambiamento sistemico.

Così, il conflitto, se affrontato con attenzione, diventa un percorso verso una comprensione e una connessione più profonde. Il conflitto rivela le dinamiche non dette

---

<sup>16</sup> Wallach, Tracy. (2004). *Trasformare il conflitto: Una prospettiva di relazioni di gruppo*. Peace and Conflict Studies, Vol. 11, No. 1. Recuperato da <https://nsuworks.nova.edu/pcs/vol11/iss1/5>

Questo articolo integra le teorie psicoanalitiche e dei sistemi aperti con le prospettive delle relazioni di gruppo, discutendo di come i processi emotivi inconsci diano forma al conflitto e alla sua risoluzione a livello individuale, di gruppo e sistemico.



delle relazioni, come i bisogni non soddisfatti, i valori o le frustrazioni inesprese. Se affrontato in modo costruttivo, può portare a una crescita personale e relazionale. Secondo uno studio pubblicato sul *Journal of Positive Psychology*<sup>17</sup>, gli individui che affrontano i conflitti in modo aperto e rispettoso spesso riportano una maggiore resilienza emotiva e legami più forti con gli altri. Considerare il conflitto come un'opportunità di crescita richiede un cambiamento fondamentale nel modo in cui percepiamo i disaccordi. Invece di trattare il conflitto come una minaccia o una gara, lo si può riformulare come un'opportunità per comprendere esigenze più profonde, rafforzare le relazioni e co-creare soluzioni. Ecco come coltivare questa mentalità:

### *Riformulare la mentalità*

Invece di vedere il conflitto come una battaglia da vincere, affrontatelo come una sfida condivisa. Questo cambiamento trasforma le dinamiche avversarie in sforzi collaborativi. Immaginate che ogni parte stia fianco a fianco, guardando il problema insieme, invece di affrontarsi. Questa prospettiva promuove la risoluzione dei problemi come un'impresa comune piuttosto che come un gioco a somma zero.

- **Esempio:** In un ambiente di lavoro, invece di discutere su chi ha "ragione" per una scadenza mancata, i membri del team potrebbero concentrarsi sull'identificazione delle inefficienze del processo e sul brainstorming di soluzioni insieme.
- **Suggerimento:** utilizzate un linguaggio che enfatizzi la collaborazione, ad esempio "Come possiamo affrontare questo problema insieme?" piuttosto che "Ecco perché hai torto".

### *Concentrarsi sui bisogni*

I conflitti spesso emergono perché i bisogni sottostanti, come il rispetto, il riconoscimento, la sicurezza o l'autonomia, non sono soddisfatti o non sono compresi. Identificando e affrontando questi bisogni, è possibile andare oltre i disaccordi superficiali e trovare soluzioni che soddisfino entrambe le parti.

- **Passi d'azione:**
  - Durante un disaccordo, fate domande aperte come: "Che cosa è più importante per voi in questa situazione?".
  - Riflettere sulle proprie esigenze e comunicarle chiaramente: "Mi sento frustrato perché ho bisogno di maggiore chiarezza sulle aspettative".

---

<sup>17</sup> **Psicologia positiva in conflitto.** (Autori vari). *Rivista di psicologia positiva*.

Gli articoli pubblicati in questa rivista esplorano come i principi della psicologia positiva, come la gratitudine e la resilienza, possano trasformare le dinamiche conflittuali e promuovere risultati costruttivi.



- **Risultato:** Concentrarsi sui bisogni previene l'escalation spostando la conversazione dalla colpa alla comprensione e alla risoluzione dei problemi.

### *Incoraggiare il dialogo*

Un approccio al conflitto orientato alla crescita dà priorità a una comunicazione aperta in cui entrambe le parti si sentano ascoltate, rispettate e valorizzate. Il dialogo crea l'opportunità di condividere le prospettive, scoprire un terreno comune e creare empatia.

- **Ambiente:** Favorire uno spazio sicuro per le conversazioni, riducendo al minimo le distrazioni e stabilendo regole di base, come il divieto di interrompere o di attaccare personalmente.
- **Abilità di ascolto:** Praticare l'ascolto attivo, che consiste nel rispecchiare ciò che l'interlocutore dice per confermare la comprensione. Per esempio, "Quindi stai dicendo che ti sei sentito escluso dal processo decisionale: è vero?".
- **Comprensione reciproca:** Incoraggiare entrambe le parti a esprimere i propri pensieri ed emozioni, sottolineando che l'obiettivo non è l'accordo ma la comprensione reciproca.

Riformulando il conflitto, concentrandosi sui bisogni e promuovendo un dialogo significativo, individui e gruppi possono trasformare i disaccordi in potenti opportunità di crescita, connessione e innovazione. Questo approccio non solo risolve i problemi immediati, ma getta anche le basi per relazioni più resilienti e costruttive.

### **Riconoscere l'escalation emotiva e le strategie di de-escalation**

L'escalation emotiva è un processo in cui piccoli disaccordi si intensificano in conflitti gravi a causa di emozioni non regolate. Agisce come catalizzatore di conflitti improduttivi amplificando le tensioni e ostacolando la comunicazione razionale. Affrontare precocemente l'escalation emotiva è essenziale per mantenere interazioni costruttive e raggiungere la risoluzione.

L'escalation emotiva si verifica spesso quando le emozioni intense come la paura, la rabbia e la frustrazione sopraffanno i processi di pensiero razionale. Queste emozioni possono offuscare il giudizio, aumentare la difensiva e approfondire le divisioni, rendendo sempre più difficile la risoluzione. Come sottolinea Wallach, questi sentimenti intensi sono spesso alimentati da meccanismi di difesa inconsci come la proiezione. Per esempio, quando un individuo attribuisce inconsciamente le proprie insicurezze o paure a un'altra persona, si crea un circuito di feedback di incomprensione e biasimo che intensifica il conflitto.



### *I primi segnali di allarme a cui prestare attenzione*

La capacità di individuare i primi indicatori di escalation emotiva è fondamentale per evitare che i conflitti vadano fuori controllo. I segnali possono manifestarsi in tre modi principali:

#### **1. Cambiamenti fisici:**

- Aumento della frequenza cardiaca, della sudorazione o della respirazione superficiale, che segnalano una maggiore eccitazione fisiologica.
- Pugni chiusi, mascella serrata o movimenti irrequieti che indicano tensione fisica.

#### **2. Indizi comportamentali:**

- Alzare la voce o cambiare il tono che diventa tagliente, sarcastico o accusatorio.
- Comportamenti evitanti, come l'interruzione della comunicazione o il ritiro totale dalla conversazione.

#### **3. Cambiamenti cognitivi:**

- Pensiero rigido o "tutto o niente" che blocca prospettive alternative.
- Ipotesi catastrofiche sulla situazione, come "Questo succede sempre" o "Le cose non miglioreranno mai".

### **Gestire l'escalation:**

- 1. Pausa e respiro:** Respirare profondamente aiuta a ridurre gli ormoni dello stress, come il cortisolo, migliorando la regolazione emotiva.
- 2. Dare un nome all'emozione:** Etichettare le emozioni ("Mi sento frustrato") può ridurre l'intensità.
- 3. Impegnarsi in tecniche di radicamento:** Concentrarsi sulle sensazioni fisiche, come sentire i piedi sul pavimento, per riprendere il controllo.

La gestione proattiva dell'escalation emotiva favorisce un dialogo più produttivo, come dimostrano gli studi delle neuroscienze sulla regolazione emotiva.



## Disimparare i modelli di conflitto malsani

Come già detto, non tutti i conflitti sono intrinsecamente negativi; molti disaccordi servono come opportunità di crescita e comprensione. Tuttavia, i conflitti malsani sono decisamente distruttivi e spesso comportano schemi come la manipolazione, il trasferimento delle colpe, l'evitamento o l'aggressione. Questi conflitti erodono la fiducia, creano danni emotivi e ostacolano il potenziale di risoluzione costruttiva. I conflitti malsani spesso derivano da problemi emotivi o sistemici profondi. Wallach<sup>18</sup> sottolinea come gli individui o i gruppi possano esternare le proprie ansie attraverso meccanismi come il capro espiatorio o gli stereotipi, che spostano la responsabilità e creano divisione. Mitchell spiega inoltre che un conflitto malsano può riflettere squilibri di potere non risolti, bisogni emotivi non soddisfatti o aspettative non allineate all'interno di una relazione o di un gruppo.

### Le caratteristiche principali di un conflitto malsano includono:

- **Natura ripetitiva:** Gli stessi disaccordi si ripresentano senza soluzione, spesso aggravandosi nel tempo.
- **Intensità sproporzionata:** Le reazioni emotive superano di gran lunga il problema in questione, indicando tensioni sottostanti.
- **Mancanza di chiusura:** I disaccordi lasciano alle parti un senso di distacco, incomprensione o risentimento.

Il conflitto malsano può manifestarsi in diversi modi, in particolare nelle relazioni intime, dove i legami emotivi e le responsabilità condivise possono aumentare le tensioni:

#### 1. Aggressività:

- Sono incluse urla, insulti, intimidazioni o addirittura violenza fisica.
- Nelle relazioni di coppia, questa dinamica spesso deriva da bisogni insoddisfatti di controllo, rispetto o convalida. L'aggressività persistente mina la sicurezza emotiva e favorisce la paura.

<sup>18</sup> Wallach, Tracy. (2004). *Trasformare il conflitto: Una prospettiva di relazioni di gruppo*. Peace and Conflict Studies, Vol. 11, No. 1. Recuperato da <https://nsuworks.nova.edu/pcs/vol11/iss1/5>  
Questo articolo integra le teorie psicoanalitiche e dei sistemi aperti con le prospettive delle relazioni di gruppo, discutendo di come i processi emotivi inconsci diano forma al conflitto e alla sua risoluzione a livello individuale, di gruppo e sistemico.



**LAZZARELLE**



## 2. Evitare:

- Rifiuto di impegnarsi in discussioni sui problemi, ritirandosi fisicamente o chiudendosi emotivamente.
- Nelle dinamiche inter-partner, l'evitamento può portare a tensioni irrisolte che si aggravano, creando distanza emotiva e insoddisfazione.

## 3. Manipolazione:

- Usare tattiche come il senso di colpa, la disonestà o l'aggressività passiva per controllare l'esito di un disaccordo.
- Questo fenomeno emerge spesso nelle relazioni in cui uno dei due partner si sente impotente e ricorre a mezzi indiretti per affermare i propri bisogni o desideri.

Nelle relazioni sentimentali, il conflitto malsano spesso si intreccia con l'intimità emotiva e la vulnerabilità. Modelli come lo scaricabarile o l'evitamento possono derivare da insicurezze più profonde, dalla paura del rifiuto o da traumi passati irrisolti. Per esempio:

- Un partner potrebbe usare il senso di colpa per manipolare l'altro affinché dia priorità ai suoi bisogni, riflettendo una paura di fondo di essere abbandonato.
- L'evitamento può verificarsi quando uno dei due partner teme il confronto, lasciando in sospeso questioni critiche come le finanze, la genitorialità o l'intimità.

Questi schemi possono creare un circolo vizioso in cui le dinamiche malsane si rafforzano, lasciando che entrambi i partner si sentano inascoltati e disconnessi.

## **Affrontare i conflitti malsani**

Per affrontare efficacemente un conflitto malsano è necessario affrontarne le cause profonde e creare un ambiente sicuro per un dialogo aperto:

### 1. Identificare i problemi di fondo:

- Esplorate i bisogni emotivi non soddisfatti, le paure o le questioni sistemiche che alimentano il conflitto. Ad esempio, in una partnership, le lotte per il potere possono derivare da sentimenti di inadeguatezza o da valori diversi.
- Incoraggiare l'autoriflessione per riconoscere come le insicurezze personali possano influenzare i comportamenti conflittuali.

### 2. Creare sicurezza emotiva:

- Stabilite delle regole di base per la comunicazione, come il divieto di urlare o rimproverare, per favorire il rispetto reciproco.

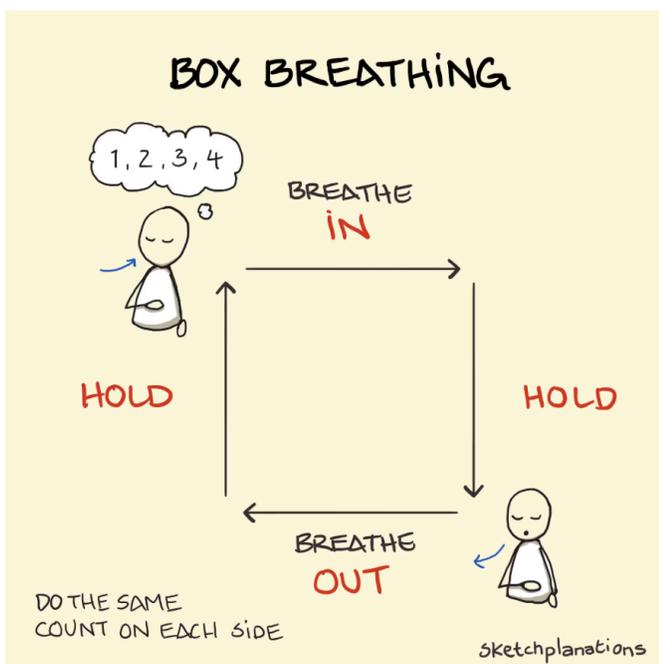


- Convalidare i sentimenti di ciascun partner per ridurre la difensiva e incoraggiare l'espressione onesta.
- 3. Favorire l'esplorazione costruttiva:
  - Usare le affermazioni "io" per appropriarsi dei propri sentimenti e delle proprie esperienze, ad esempio: "Mi sento ignorato quando le mie preoccupazioni vengono ignorate".
  - Considerare una consulenza o una mediazione se i modelli sono profondamente radicati e difficili da gestire da soli.

Affrontare i conflitti malsani nelle relazioni tra partner è impegnativo ma trasformativo. Rompendo gli schemi distruttivi, le coppie possono ricostruire la fiducia e creare le basi per una comprensione e una collaborazione più profonde. Riconoscere e affrontare tempestivamente questi conflitti previene i danni a lungo termine e apre le porte a dinamiche relazionali più sane.

### Regolazione emotiva e co-regolazione nelle relazioni

La regolazione emotiva è la capacità di gestire e modulare le proprie risposte emotive, assicurandosi che rimangano appropriate e costruttive. La co-regolazione completa questo aspetto creando un ambiente di sostegno che aiuta gli altri a regolare le proprie emozioni, favorendo la comprensione e la connessione reciproca. Insieme, queste abilità sono fondamentali per trasformare il conflitto in uno spazio di crescita e collaborazione. Di seguito esploriamo le tecniche pratiche per l'autoregolazione e la co-regolazione, basandoci su strategie consolidate e sulle intuizioni della ricerca sull'intelligenza emotiva.



#### Tecniche di regolazione emotiva

Lo sviluppo della regolazione emotiva inizia con la coltivazione della consapevolezza di sé e la pratica di strategie intenzionali per calmare la mente e il corpo nei momenti di stress.

- **Box Breathing:** strumento semplice ma potente per calmare il sistema nervoso, il box breathing consiste nell'inspirare per 4 secondi, trattenere il respiro per 4 secondi, espirare per 4



secondi e ripetere il ciclo. Questa tecnica favorisce uno stato di rilassamento e aiuta ad ancorare l'individuo al momento presente, rendendola particolarmente utile nelle situazioni di forte stress.

- **Scrivere un diario:** Scrivere i pensieri e le emozioni è uno sfogo costruttivo per elaborare i sentimenti. Il diario permette di fare chiarezza, di identificare gli schemi emotivi e di scaricare la tensione. Ad esempio, raccontare un evento scatenante ed esplorarne l'impatto sulle proprie emozioni può favorire una maggiore comprensione di sé e ridurre la reattività.
- **Parlare di sé in modo positivo:** Sostituire i pensieri negativi e autocritici con affermazioni costruttive può cambiare drasticamente il proprio stato emotivo. Per esempio, riformulare la frase "sto fallendo" in "sto imparando attraverso le sfide" promuove la resilienza e l'autocompassione, impedendo alle emozioni di entrare in una spirale improduttiva.
- **Pratiche di mindfulness:** Tecniche come la meditazione o gli esercizi di grounding aiutano le persone a rimanere calme e centrate, anche in mezzo alla tensione. Concentrarsi sulle esperienze sensoriali, come la sensazione di una sedia sotto di voi o il ritmo del vostro respiro, può servire come un potente ancoraggio al momento presente.
- **Pausa e riflessione:** Quando ci si trova di fronte a un'affermazione o a un'azione scatenante, fare una pausa prima di rispondere offre l'opportunità di valutare il proprio stato emotivo e di scegliere una risposta deliberata. Questa pausa intenzionale aiuta a prevenire le reazioni impulsive e a mantenere una comunicazione costruttiva.
- **Riformulazione cognitiva:** Sfidare le ipotesi negative sulle intenzioni degli altri è un'altra strategia efficace. Per esempio, invece di supporre che il tono sprezzante di qualcuno indichi ostilità, considerate spiegazioni alternative come lo stress o la distrazione. La riformulazione favorisce l'empatia e disinnesca le tensioni inutili.

### **Strategie di co-regolazione**

La co-regolazione si concentra sulla creazione di uno spazio interpersonale sicuro e di sostegno in cui le emozioni possono essere gestite in modo collaborativo. Queste strategie sono particolarmente utili nelle situazioni di conflitto, dove le tensioni possono degenerare rapidamente senza un sostegno reciproco.



- **Empatia e convalida:** Una delle strategie di co-regolazione più efficaci consiste nel rispecchiare le emozioni dell'altro per convalidare la sua esperienza. Affermazioni come "Capisco quanto possa essere frustrante per te" o "Sembra che questa situazione sia stata opprimente" comunicano comprensione e riducono la difensività.
- **Ascolto attivo:** Dimostrare un impegno genuino parafrasando o riassumendo le affermazioni dell'interlocutore fa sì che si senta ascoltato. Ad esempio, "Quello che sento è che ti senti messo da parte nel processo decisionale: ho capito bene?" non solo chiarisce la comprensione, ma crea anche fiducia.
- **De-escalation collaborativa:** Sugerire attività calmanti comuni, come fare una pausa, praticare esercizi di respirazione insieme o anche uscire per una passeggiata, può aiutare a regolare l'energia emotiva collettiva. Queste azioni condivise segnalano l'impegno a superare il conflitto come una squadra.

## L'effetto a cascata dell'intelligenza emotiva

Quando un individuo modella l'autoregolazione, può creare un effetto a catena di calma all'interno di una coppia o di un gruppo, incoraggiando gli altri ad adottare pratiche simili. Allo stesso modo, quando le strategie di co-regolazione vengono utilizzate in modo efficace, rafforzano il senso di connessione e di fiducia tra le parti, rendendo più facile gestire i disaccordi e lavorare per la comprensione reciproca. In pratica, queste abilità consentono di passare da conflitti emotivamente carichi a conversazioni costruttive.

## Riparare la fiducia dopo un conflitto

Riparare le relazioni dopo un conflitto è un passo essenziale per ripristinare la fiducia, promuovere la resilienza e garantire la salute a lungo termine dei legami. Il conflitto, pur essendo potenzialmente dannoso, rappresenta anche un'opportunità unica per ricostruire relazioni più forti e rispettose, affrontando le questioni irrisolte e co-creando norme relazionali più sane. Mitchell<sup>19</sup> sottolinea il potenziale trasformativo della fase postbellica, in cui una vera riconciliazione può aprire la strada a una comprensione più profonda e a una crescita emotiva. Un'efficace riparazione del conflitto comporta azioni

---

<sup>19</sup> Mitchell, Christopher. (2002). *Oltre la risoluzione: Cosa trasforma effettivamente la trasformazione dei conflitti?* Peace and Conflict Studies, Vol. 9, No. 1.

Recuperato da <https://nsuworks.nova.edu/pcs/volg/iss1/1>

Questo articolo esplora le distinzioni tra la trasformazione e la risoluzione dei conflitti, sottolineando gli obiettivi più ampi della trasformazione di affrontare le dinamiche sistemiche e relazionali al di là della risoluzione immediata.



deliberate volte ad affrontare il danno causato e a ripristinare l'equilibrio nella relazione. Il processo consiste in tre fasi interconnesse:

<b>Riconoscimento</b>	<b>Responsabilità</b>	<b>Impegno a cambiare</b>
Riconoscere apertamente il conflitto e il suo impatto è il primo passo verso la riparazione. Si tratta di convalidare l'esperienza dell'altro senza mettersi sulla difensiva.	L'assunzione di responsabilità per il proprio ruolo nel conflitto è essenziale per andare avanti. Questa fase richiede un'auto-riflessione per identificare le azioni o i comportamenti che hanno contribuito al problema.	La riparazione è incompleta senza un piano chiaro per prevenire i conflitti futuri. Ciò comporta la discussione di azioni concrete per ricostruire la fiducia e garantire che non si ripresentino gli stessi problemi. Ad esempio, se un conflitto è sorto a causa di una scarsa comunicazione, concordare check-in regolari o l'utilizzo di una piattaforma di comunicazione condivisa potrebbe affrontare la causa principale. Questi impegni dimostrano uno sforzo sincero per dare priorità al benessere della relazione.
Il riconoscimento dimostra che il danno causato è stato riconosciuto e che i sentimenti della parte interessata sono rispettati. Per esempio, dire: "Capisco che le mie azioni ti hanno fatto sentire sottovalutato e mi dispiace di aver causato questo dolore" può creare un senso di convalida e ridurre il risentimento persistente.	Un'accettazione di responsabilità significativa potrebbe suonare come: "Ora capisco che il mio comportamento è stato sprezzante e me ne assumo la piena responsabilità". La responsabilità pone le basi per un dialogo costruttivo.	

## Il ruolo dei gesti simbolici

Gesti simbolici come scuse sincere, atti di gentilezza o azioni riparatrici svolgono un ruolo significativo nel segnalare un impegno genuino alla riconciliazione. Secondo Mitchell<sup>20</sup>, questi gesti hanno un peso simbolico ed emotivo, riaffermando l'intenzione di riparare la relazione. Un gesto premuroso, come scrivere una lettera di scuse o offrire di fare ammenda in modi tangibili, può trasmettere sincerità e favorire un senso di chiusura per la parte lesa.

<sup>20</sup> *ibid.*



## **Incorporare la giustizia riparativa**

I principi della giustizia riparativa possono migliorare ulteriormente il processo di riparazione, soprattutto in contesti che coinvolgono comunità o organizzazioni. La giustizia riparativa enfatizza la responsabilità, il dialogo e la collaborazione, consentendo a tutte le parti di esprimere le proprie prospettive e di lavorare insieme per la guarigione. Attraverso conversazioni facilitate, i partecipanti possono condividere il modo in cui il conflitto li ha colpiti, esplorarne le cause profonde e determinare collettivamente i passi da compiere per andare avanti. Per esempio, in un conflitto sul posto di lavoro, la giustizia riparativa potrebbe prevedere un dialogo mediato in cui i membri del team condividono le loro lamentele e concordano le norme per migliorare le dinamiche di gruppo.

Questo approccio non solo ripara le relazioni, ma promuove anche una cultura di rispetto e comprensione reciproca, creando una base più solida per le interazioni future. La giustizia riparativa trasforma la riparazione in un'opportunità di crescita e cambiamento sistemico, rendendola particolarmente efficace per affrontare conflitti complessi o ricorrenti.

## **Il percorso di guarigione**

Il successo della riparazione del conflitto richiede sincerità, vulnerabilità e un desiderio genuino di ricostruire la fiducia. Quando il riconoscimento, la responsabilità e l'impegno a cambiare sono attuati in modo ponderato, aprono la strada alla guarigione e alla riconnessione. Le relazioni che emergono da questo processo spesso sperimentano una rinnovata profondità e resilienza, poiché entrambe le parti sviluppano una comprensione più profonda dei bisogni e delle prospettive dell'altro.

In definitiva, la riparazione non riguarda solo la risoluzione del conflitto immediato, ma anche il rafforzamento del quadro relazionale per affrontare le sfide future. Abbracciando i principi della giustizia riparativa e impegnandosi in atti deliberati di riparazione, gli individui, le comunità e le organizzazioni possono trasformare le conseguenze del conflitto in una base per una crescita e una connessione durature.

## **Risoluzione collaborativa dei problemi: avanzare insieme**

La risoluzione collaborativa dei problemi è un approccio trasformativo alla risoluzione dei conflitti che enfatizza la comprensione reciproca, la condivisione delle soluzioni e la promozione della fiducia. Invece di considerare il conflitto come un gioco a somma zero, questo metodo lo riformula come una sfida condivisa che richiede uno sforzo di cooperazione. Come sottolinea la prospettiva delle relazioni di gruppo di



Wallach, coinvolgere tutte le parti interessate in un dialogo aperto e in un processo decisionale è fondamentale per creare soluzioni sostenibili. La risoluzione collaborativa dei problemi non si limita ad affrontare le questioni immediate, ma rafforza anche le relazioni e il rispetto tra i partecipanti, ponendo le basi per una collaborazione a lungo termine.

### ***Fondamenti della risoluzione dei problemi in collaborazione***

Una collaborazione efficace inizia con un chiaro impegno a privilegiare gli obiettivi condivisi rispetto alle agende individuali. Ciò richiede la creazione di un ambiente in cui tutte le voci siano valorizzate, i contributi siano equi e la comunicazione sia trasparente. Fissare obiettivi chiari e stabilire norme per un impegno costruttivo sono primi passi essenziali. Ad esempio, concordare le regole di base, come l'ascolto attivo, il divieto di interruzione e il rispetto delle diverse prospettive, fornisce un quadro che favorisce la fiducia e la cooperazione. La soluzione collaborativa dei problemi sfrutta anche i punti di forza e le competenze di tutte le parti coinvolte. Coinvolgendo le parti interessate a vari livelli, che si tratti di relazioni personali, di team sul posto di lavoro o di comunità più ampie, diventa possibile esplorare una gamma più ampia di prospettive e idee. Questa inclusività aumenta la probabilità di trovare soluzioni innovative e accettabili per tutte le parti.

### **Fasi della risoluzione collaborativa dei problemi**

Il processo collaborativo si articola in quattro fasi essenziali che guidano i partecipanti dal conflitto alla risoluzione:

#### **1. Definire il problema:**

- Cominciate ad articolare il problema con un linguaggio neutro e non colpevolizzante per creare una comprensione condivisa. Ad esempio, invece di inquadrare un conflitto in un contesto domestico come "Non stai facendo la tua parte", riformulatelo come "Dobbiamo bilanciare le responsabilità in modo più efficace". Questo cambiamento dà un tono costruttivo e riduce al minimo le difese.

#### **2. Brainstorm Solutions:**

- Creare uno spazio per la generazione di idee senza restrizioni, in cui i partecipanti possano condividere i propri pensieri senza timore di essere giudicati. Incoraggiare la creatività in questa fase può portare ad approcci innovativi che potrebbero non essere emersi in una discussione più rigida.

#### **3. Valutare le opzioni:**

- Una volta che le idee sono sul tavolo, valutatele in modo collaborativo in base alla fattibilità, all'equità e al vantaggio reciproco. Questa fase spesso prevede la classificazione o la votazione delle opzioni per garantire che le



preferenze di ogni partecipante siano prese in considerazione. I processi decisionali strutturati aiutano a minimizzare i pregiudizi e a promuovere il consenso.

#### 4. Pianificare e agire:

- Infine, sviluppate un piano di implementazione chiaro che delinea le fasi specifiche, assegni le responsabilità e stabilisca la responsabilità. Per esempio, se un team decide di adottare un sistema di gestione condivisa dei compiti, l'assegnazione di una persona di riferimento *per* l'impostazione e la definizione delle date di revisione assicura il rispetto delle regole.

#### **Risoluzione collaborativa dei problemi in azione**

Un esempio pratico illustra la potenza di questo approccio: Immaginate due colleghi in disaccordo sulla definizione delle priorità di un progetto condiviso. Attraverso un brainstorming collaborativo, scoprono che il loro disaccordo deriva da una diversa concezione delle scadenze. Definendo chiaramente il loro obiettivo comune - consegnare un progetto di qualità nei tempi previsti - generano diverse soluzioni, come la suddivisione dei compiti in base alle competenze o la definizione di scadenze comuni. Dopo aver valutato le opzioni, concordano di dividere le responsabilità in modo da rispettare entrambe le prospettive. Questa soluzione non solo migliora la produttività, ma aumenta anche il morale e il rispetto reciproco.

#### **Vantaggi della risoluzione collaborativa dei problemi**

I benefici della risoluzione collaborativa dei problemi vanno ben oltre la risoluzione del conflitto immediato. Le ricerche sulle dinamiche di gruppo e sulla risoluzione dei conflitti<sup>21</sup> hanno dimostrato che questo approccio favorisce la fiducia, rafforza i legami interpersonali e crea le basi per una collaborazione futura. Dando priorità agli obiettivi condivisi e facendo leva su prospettive diverse, i partecipanti sviluppano un senso di proprietà condivisa sui risultati, aumentando la probabilità di un successo duraturo. In definitiva, la risoluzione collaborativa dei problemi trasforma il conflitto da un'interazione conflittuale in un'opportunità di crescita e innovazione. Applicato alle relazioni personali, ai team sul posto di lavoro o alle organizzazioni più grandi, questo approccio consente agli individui di lavorare insieme in modo costruttivo, costruendo relazioni più forti e sistemi più resilienti.

---

<sup>21</sup> **Ricerca sulle dinamiche di gruppo.** *Harvard Business Review (HBR).*

Gli articoli di HBR sulle dinamiche di gruppo si concentrano sull'impatto dell'intelligenza emotiva, della costruzione della fiducia e della risoluzione collaborativa dei problemi nella risoluzione dei conflitti all'interno dei contesti organizzativi.



## Capitolo 6

# Creare relazioni sicure e di supporto

In questo capitolo imparerete a conoscere:

- Come coltivare la sicurezza emotiva e mantenere lo spazio per sé e per gli altri?
- Come creare accordi che riflettano il rispetto, la fiducia e la crescita reciproca?
- Come riconoscere e riparare le violazioni della fiducia, recuperando la propria sicurezza?
- Come fare leva sul sostegno collettivo per la guarigione e l'empowerment?
- Come contribuire a creare ambienti che favoriscano la guarigione e la trasformazione?

## Cosa significa avere uno "spazio sicuro" in una relazione?

Uno "spazio sicuro" è un ambiente in cui ci si sente emotivamente, mentalmente e fisicamente sicuri, liberi da giudizi, critiche o danni. Per le donne come voi che sono sopravvissute alla violenza domestica, queste condizioni possono essere state assenti per troppo tempo. Tuttavia, la creazione di questi spazi è un passo potente ed essenziale verso la guarigione e la crescita.

### Caratteristiche principali di uno spazio sicuro

- **Sicurezza emotiva:** Un luogo dove potersi esprimere senza temere ritorsioni o invalidazioni.
- **Affidabilità:** I limiti sono rispettati e la riservatezza è onorata.
- **Inclusività:** Le vostre esigenze uniche sono riconosciute e sostenute.
- **Atmosfera non giudicante:** Si viene accolti con empatia e accettazione, indipendentemente dalle esperienze passate.

L'atto di "tenere lo spazio" per qualcuno significa essere presenti per lui, offrire comprensione, pazienza e sostegno mentre elabora le proprie emozioni ed esperienze. Si tratta di ascoltare senza interrompere, di offrire consigli solo se richiesti e di essere semplicemente presenti come fonte di stabilità e compassione.

La creazione di spazi sicuri è fondamentale per il recupero dal trauma. **Secondo Herman (1997)<sup>22</sup>, la sicurezza è la prima fase della guarigione dal trauma.** I sopravvissuti spesso lottano con sentimenti di sfiducia, paura e vulnerabilità e la

<sup>22</sup> Herman, J. L. (1997). Trauma e recupero: Le conseguenze della violenza.



creazione di spazi sicuri fornisce la stabilità necessaria per ricostruire la fiducia in se stessi e riprendere il controllo.

### **Come mantenere lo spazio**

In quanto donna che sta compiendo un percorso di guarigione, imparare a mantenere lo spazio per sé e per gli altri può essere un passo importante per costruire ambienti solidali ed empatici. Fare spazio significa creare un'atmosfera sicura e compassionevole in cui le emozioni possano essere espresse senza giudizio o interruzione. È un atto di presenza e di cura che permette a voi o a qualcun altro di sentirsi visto, ascoltato e valorizzato.

#### **4 semplici passi per mantenere lo spazio**

1. **Ascoltare attivamente:** Quando qualcuno condivide i propri pensieri o sentimenti, prestategli tutta la vostra attenzione. Ciò significa mettere da parte le distrazioni e concentrarsi interamente sulle sue parole. Usate gesti come annuire o mantenere il contatto visivo per dimostrare che siete veramente presenti.
2. **Convalidare le emozioni:** Riconoscere ciò che l'altra persona sta provando dicendo qualcosa del tipo: *"Capisco quanto debba essere stato difficile per te"*. La convalida li rassicura sul fatto che i loro sentimenti sono reali e importanti.
3. **Evitare di risolvere i problemi:** Non dovete risolvere nulla. Spesso il più grande sostegno che potete offrire è semplicemente la vostra presenza. Fate capire loro che hanno la forza di trovare le proprie soluzioni quando sono pronti.
4. **Rispettare il silenzio:** I momenti di riflessione silenziosa sono naturali e preziosi. Resistete all'impulso di riempire di parole ogni pausa. Il silenzio può essere uno spazio di elaborazione e di guarigione.

### **Pratica di ascolto attivo**

#### **Scopo:**

Questo esercizio è stato ideato per aiutarvi a coltivare uno spazio di sostegno ed empatia per voi stessi e per gli altri. Trovate un momento di tranquillità con un amico o una persona cara e seguite questi passaggi.

#### **Passi:**

**1. Introduzione:** Iniziate riflettendo su cosa significhi veramente ascoltare. Parlate dell'importanza del contatto visivo, di annuire e di usare frasi di conferma come *"Ho capito"* o *"Ti ho sentito"*.

**2. Pratica a coppie:**



- Fate a turno: Uno di voi condivide un'esperienza emotiva: potrebbe essere una sfida recente o un momento di gioia.
- L'altra persona pratica l'ascolto attivo, concentrandosi sul rispecchiare ciò che sente senza interrompere o dare consigli. Provate a dire qualcosa come: *"Sembra che tu abbia provato [emozione] quando è successo"*.

### 3. Scambiatevi i ruoli:

Dopo cinque minuti, scambiatevi i ruoli in modo che entrambi possiate sperimentare sia chi parla sia chi ascolta.

### 4. Riflessione:

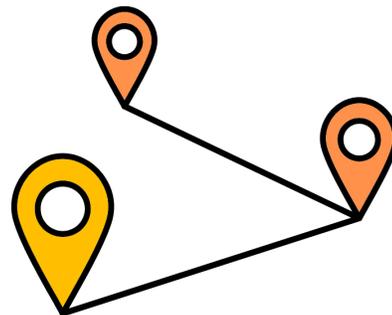
Discutere insieme:

- Come ci si sente ad essere pienamente ascoltati?
- Quali sono i comportamenti di ascolto che vi hanno sostenuto di più?

Prendetevi il tempo necessario per questo esercizio e notate come l'ascolto profondo possa rafforzare il vostro legame e la vostra comprensione.

## Costruire visioni e accordi condivisi nelle relazioni

***"Una visione condivisa è una comprensione collaborativa di ciò che voi e un'altra persona intendete raggiungere in una relazione".***



Come sopravvissuti alla violenza domestica o da partner nelle relazioni di intimità, ricostruire la fiducia in se stessi e negli altri può sembrare scoraggiante, ma è anche un atto profondo di rivendicazione del proprio potere. Potreste essere usciti da una situazione di abuso con una percezione distorta delle relazioni o con confini poco chiari. L'abuso può erodere la fiducia, l'autostima e l'autonomia, lasciandovi nell'incertezza di come navigare in legami sani. Lo sviluppo di visioni e accordi condivisi fornisce un modo strutturato per ridefinire e ricostruire questi aspetti fondamentali delle relazioni.



Le visioni condivise non si limitano a definire le aspettative, ma sono una tabella di marcia per superare i traumi del passato e creare legami più sani e solidali, radicati nella comprensione e nella crescita reciproca. Come osservano Gottman e Silver (1999)<sup>23</sup>, gli obiettivi condivisi favoriscono la fiducia, il rispetto e la sicurezza emotiva. Per voi, questo processo è un'opportunità per reclamare il vostro potere, stabilire confini chiari e porre le basi per le relazioni positive che meritate.

### Elementi di una visione condivisa

Quando si crea una visione condivisa, bisogna considerare questi elementi chiave:

- **Rispetto dei limiti:** Assicurarsi che i propri limiti personali e relazionali siano riconosciuti e onorati.
- **Comunicazione aperta e sincera:** Creare un ambiente sicuro in cui i pensieri e le emozioni possano essere espressi liberamente.
- **Impegno per la crescita:** Lavorare attivamente per la guarigione personale e il rafforzamento della relazione.

Questi elementi costituiscono la base per costruire connessioni che soddisfino le vostre esigenze e vi permettano di andare avanti con fiducia.

### Fasi di creazione di visioni e accordi condivisi

#### 1. Auto-riflessione:

Iniziate a riflettere sui vostri valori, bisogni e aspettative. Si tratta di un passo fondamentale per comprendere le vostre priorità e ciò che apportate alla relazione.

- o *Esempio di prompt:* "Cosa mi fa sentire apprezzato in una relazione? Quali confini sono essenziali per il mio benessere?"

#### 2. Dialogo collaborativo:

Condividete le vostre riflessioni con l'altra persona in una discussione aperta e di sostegno. L'obiettivo è trovare un terreno comune nel rispetto delle differenze individuali.

- o *Esempio di domanda:* "Come possiamo incorporare i nostri valori condivisi nelle interazioni quotidiane, onorando al contempo le esigenze specifiche di ciascuno?"

#### 3. Sviluppare accordi praticabili:

Trasformare i valori condivisi in impegni pratici e misurabili per evitare malintesi e garantire la responsabilità.

- o *Esempi:*

- "Dedicheremo una sera alla settimana a trascorrere del tempo di qualità insieme, senza distrazioni".
- "Siamo d'accordo nel comunicare le preoccupazioni con calma e rispetto, senza ricorrere a colpevolizzazioni".

<sup>23</sup> Gottman, J. M. e Silver, N. (1999). *I sette principi per far funzionare il matrimonio*. New York: Crown Publishing Group.



## Esercizio di mappatura della visione

Provate questa attività per articolare i vostri obiettivi relazionali e allinearli con gli altri per creare una visione condivisa.

### Passi:

1. **Scrivere gli obiettivi personali:** Identificate tre obiettivi per le vostre relazioni, come ad esempio favorire il rispetto reciproco o mantenere la vostra indipendenza.
2. **Condivisione a coppie:** Condividete i vostri obiettivi con una persona fidata, discutendo di sovrapposizioni e differenze.
3. **Identificare i temi:** Individuare in modo collaborativo i temi comuni degli obiettivi condivisi.
4. **Creare una dichiarazione di visione condivisa:** Combinare questi temi in una visione chiara.
  - o *Esempio di dichiarazione:* "Ci sforziamo di costruire un rapporto basato sulla fiducia reciproca, sulla comunicazione aperta e sull'impegno alla crescita personale".
5. **Pianificazione dell'azione:** Individuare tre passi da compiere per dare vita alla vostra visione.
  - o *Esempi:*
    - "Programmare incontri settimanali per discutere dei nostri progressi".
    - "Rispettate e onorate i momenti di solitudine dell'altro quando è necessario".

## Ricostruire la fiducia: riconoscere le violazioni e riparare la connessione

La fiducia è la pietra miliare delle relazioni sane: è ciò che crea sicurezza emotiva, onestà e affidabilità. In quanto donna che ha subito violenza, la fiducia negli altri e persino in se stessa potrebbe essere stata profondamente scossa. L'abuso spesso ci fa dubitare del nostro giudizio, dei nostri istinti e della nostra capacità di creare legami sicuri. Ricostruire la fiducia è una parte fondamentale del nostro processo di guarigione, che richiede pazienza, impegno e costanza, ma è assolutamente possibile.

### Il percorso per ricostruire la fiducia

Brené Brown (2012)<sup>24</sup> descrive la fiducia come costruita in piccoli momenti significativi, paragonati a un "vaso di marmo", dove ogni atto di affidabilità e onestà aumenta il

<sup>24</sup> **Brown, B. (2012).** *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead.* New York: Gotham Books.



senso di sicurezza. Per voi, questi piccoli atti - da parte di altri o di voi stessi - sono passi essenziali per ricostruire la fiducia in un modo che vi faccia sentire sicuri e sostenibili.

Per ricostruire la fiducia, è importante capire cosa la danneggia. Le violazioni della fiducia possono assumere diverse forme e riconoscerle aiuta a stabilire confini e aspettative chiare:

- **Mancanza di promesse o accordi:** Quando qualcuno non mantiene costantemente gli impegni presi, mina il vostro senso di sicurezza e affidabilità.
- **Disconoscere i propri sentimenti o le proprie esperienze:** Invalidare le proprie emozioni o minimizzare il proprio passato può rafforzare il danno causato dall'abuso.
- **Ignorare i limiti personali:** Il mancato rispetto dei propri limiti può ritraumatizzare e ostacolare i progressi nella costruzione di relazioni sicure.

A volte le violazioni della fiducia avvengono involontariamente, attraverso incomprensioni o errori di comunicazione, ma riconoscere e affrontare queste violazioni è la chiave per riparare la fiducia.

### Passi per riparare la fiducia

1

**Riconoscere la violazione:** Assumersi la responsabilità di una violazione della fiducia è il primo e più importante passo. Questo dimostra il rispetto per i vostri sentimenti e afferma le vostre esperienze.

- *Esempio:* "Mi rendo conto di aver infranto la tua fiducia quando ho condiviso qualcosa che mi avevi detto in via confidenziale".

2

**Convalidare i sentimenti:** Quando le vostre emozioni vengono ascoltate e capite, aiutano a riparare il danno causato dalla violazione della fiducia. Convalidare significa riconoscere l'impatto delle azioni di qualcuno senza difendersi.

- *Esempio:* "Capisco che le mie azioni ti abbiano fatto sentire insicura e non rispettata. Non era mia intenzione, ma capisco come ti abbia colpito".

3

**Impegnarsi nel cambiamento:** Ricostruire la fiducia richiede un'azione coerente per prevenire future violazioni. Ciò può comportare una comunicazione più chiara, confini più rigidi o l'adozione di comportamenti che rafforzino l'affidabilità.

- *Esempio:* "In futuro, chiederò sempre il tuo permesso prima di condividere qualsiasi cosa tu mi abbia detto e lavorerò per essere più attento ai tuoi limiti".



### Esercizio di riparazione della fiducia



Questo esercizio crea uno spazio sicuro per esercitarsi ad affrontare e riparare le violazioni della fiducia.

**Passi:**

1. **Introdurre lo scenario:** immaginate una situazione in cui la fiducia è stata infranta, ad esempio quando qualcuno non ha mantenuto una promessa o non ha rispettato un limite.
  - o *Esempio:* "Avevi promesso di partecipare a un evento importante, ma hai disdetto all'ultimo minuto senza dirmelo, lasciandomi senza sostegno".
2. **Pratica di coppia:**
  - o A coppie, una persona interpreta il ruolo di chi ha infranto la fiducia, mentre l'altra assume il ruolo del sopravvissuto.
  - o La persona che ha infranto le pratiche di fiducia:
    - **Riconoscere la violazione** (ad esempio: "Capisco di averti deluso non presentandomi").
    - **Convalidare i sentimenti** (ad esempio, "Capisco come questo ti abbia fatto sentire abbandonato").
    - **Impegnarsi a cambiare** (ad esempio, "In futuro comunicherò tempestivamente se non potrò venire").
3. **Invertire i ruoli:** Invertite i ruoli in modo che entrambi i partecipanti possano sperimentare il processo da ogni prospettiva.
4. **Riflessione:** Riflettere insieme sull'esercizio:
  - o Come ci si sente a riconoscere una violazione della fiducia?
  - o Quali aspetti del processo sono stati di maggior supporto o sfida?

Ricostruire la fiducia, sia con gli altri che con se stessi, è un processo graduale, ma ogni passo che si fa è un passo verso la guarigione. I piccoli momenti significativi che ricostruiscono la fiducia creano le basi per i legami sicuri e solidali che meritate. Affrontate questo viaggio con gentilezza verso voi stessi, ricordando che la fiducia non si ricostruisce da un giorno all'altro, ma con pazienza, impegno e costanza si rafforzerà nel tempo.

## Il potere della comunità: espandere la crescita oltre l'individuo

La guarigione da una violenza spesso richiede più di uno sforzo individuale; prospera con il sostegno di una comunità compassionevole e impegnata. Una comunità funge da grande "contenitore" interconnesso, che fornisce convalida, risorse pratiche e senso di appartenenza. Quando le comunità si uniscono per offrire sostegno, possono alleviare l'isolamento che potreste sentire, mettervi in grado di recuperare la vostra fiducia e sfidare le norme sociali che perpetuano gli abusi.



Come sottolinea Judith Herman (1997)<sup>25</sup>, la guarigione da un trauma avviene per gradi, e la riconnessione a una comunità di sostegno è una parte fondamentale di una guarigione duratura. Una comunità può fungere da rete di sicurezza, offrendo risorse emotive, sociali e fisiche che altrimenti potrebbero sembrare irraggiungibili.

### **I principali vantaggi del sostegno comunitario:**

1. **Convalida:**  
Una comunità di sostegno vi aiuta a sentirvi visti, ascoltati e valorizzati da persone che si immedesimano nelle vostre esperienze.
2. **Empowerment:**  
Impegnandosi nelle iniziative della comunità, è possibile ricostruire la fiducia in se stessi, riacquistare l'autorità nella propria vita e trovare forza nella resilienza condivisa.
3. **Difesa collettiva:**  
Le comunità possono amplificare la vostra voce, sfidare lo stigma e lavorare per un cambiamento sistemico, creando una società più inclusiva ed empatica.

## **Come le comunità possono sostenere i sopravvissuti?**

### **1. Gruppi di sostegno**

I gruppi di sostegno offrono spazi sicuri in cui è possibile condividere le proprie esperienze e connettersi con altre persone che hanno affrontato sfide simili.

I vantaggi includono:

- **Riduzione dell'isolamento:** Vi renderete conto di non essere soli nel vostro viaggio.
- **Incoraggiamento emotivo:** Le storie condivise di resilienza possono ispirare speranza e forza.
- **Consigli pratici:** Imparare le strategie di gestione da coetanei che hanno affrontato situazioni simili.

### **Esempio:**

Un incontro settimanale del gruppo di sostegno in cui i sopravvissuti condividono i progressi, le sfide e le strategie di coping in un ambiente sicuro e comprensivo.

### **2. Campagne di sensibilizzazione del pubblico**

Le comunità possono sfidare gli stereotipi dannosi e ridurre lo stigma attraverso iniziative di educazione e sostegno come:

---

<sup>25</sup> Herman, J. L. (1997). *Trauma e recupero: Le conseguenze della violenza, dall'abuso domestico al terrore politico*. New York: BasicBooks.



- **Iniziative sui social media:** Condividere le storie dei sopravvissuti per evidenziare la forza e la resilienza.
- **Eventi comunitari:** Workshop, marce o forum incentrati sulla sensibilizzazione alla violenza domestica.

Questi sforzi sostengono i sopravvissuti e promuovono una società più informata ed empatica.

### 3. Accesso alle risorse

Le comunità possono mettervi in contatto con i servizi essenziali che sostengono il vostro processo di guarigione e ricostruzione.

Tra gli esempi di risorse vi sono:

- **Servizi di consulenza:** Terapia informata sui traumi per aiutarvi a elaborare e a riprendervi.
- **Assistenza legale:** Assistenza per ordini restrittivi, casi di custodia e altre questioni legali.
- **Alloggi sicuri:** Rifugi o programmi di transizione per garantire sicurezza e stabilità.

### 4. Reti di alleati impegnati

Le comunità possono mobilitare alleati, come educatori, operatori sanitari e leader locali, per sostenervi in modi pratici e significativi.

## Sostenere le compagne sopravvissute con compassione e cura

In quanto sopravvissute alla violenza domestica, il vostro viaggio vi ha dato intuizioni e forza uniche che possono avere un impatto profondo su altre persone che affrontano sfide simili. Sostenere le altre sopravvissute è un'opportunità per promuovere l'empatia, la solidarietà e l'empowerment. Condividendo le vostre esperienze e creando spazi sicuri e accoglienti, potete contribuire al loro percorso di guarigione e rafforzare la vostra crescita. Questa sezione offre passi pratici per aiutarvi a sostenere altre donne che subiscono o si stanno riprendendo dalla violenza, assicurandovi che l'aiuto fornito sia significativo, compassionevole e potenziante.

Alcune linee guida per sostenere le compagne sopravvissute:

#### 1. Condividete la vostra forza con la coerenza

L'affidabilità crea fiducia e aiuta gli altri a sentirsi sicuri nelle loro relazioni e nell'ambiente circostante. La vostra presenza costante può fornire la rassicurazione necessaria a chi sta affrontando la guarigione.



### **Cosa potete fare:**

- Fatevi sentire regolarmente per dimostrare che ci tenete e che siete disponibili ad ascoltare.
- Siate coerenti nell'offrire sostegno emotivo, anche in piccole forme.

### **Perché è importante:**

Una presenza costante rassicura gli altri che non sono soli e contribuisce a creare un ambiente in cui si sentono sicuri ad aprirsi.

## **2. Onorare i loro confini**

Come persona che comprende come l'abuso possa erodere i confini personali, il vostro rispetto per i confini di un altro sopravvissuto può aiutarlo a riprendere il controllo della sua vita.

### **Cosa potete fare:**

- Lasciate che siano loro a decidere quando e quanto vogliono condividere.
- Rispettate il loro bisogno di spazio, anche se ciò significa allontanarsi temporaneamente.

### **Perché è importante:**

Rispettare i confini permette agli altri di ricostruire la propria autonomia e favorisce la fiducia nelle relazioni.

## **3. Comunicare con compassione**

Una comunicazione chiara ed empatica crea un ambiente sicuro per un dialogo aperto e riduce il rischio di malintesi.

### **Cosa potete fare:**

- Usate un linguaggio affermativo come: "Sono qui per te se vuoi parlare".
- Evitate frasi sprezzanti come "Ti passerà" o "Poteva andare peggio".

### **Perché è importante:**

La comunicazione compassionevole assicura che i sopravvissuti si sentano convalidati, ascoltati e rispettati, aiutandoli a elaborare le loro emozioni in uno spazio di sostegno.

## **4. Sii un sostenitore del cambiamento**

Avete il potere di sfidare le norme e le barriere sociali che perpetuano la violenza domestica, creando un mondo più solidale per le sopravvissute.



### **Cosa potete fare:**

- Condividere risorse utili o informazioni sui servizi di supporto.
- Partecipare a iniziative di sensibilizzazione locali per amplificare le voci dei sopravvissuti.
- Alzare la voce contro gli atteggiamenti vittimistici nella vostra comunità.

### **Perché è importante:**

La difesa del cambiamento non solo sostiene i singoli sopravvissuti, ma contribuisce anche a cambiamenti culturali più ampi che danno priorità alla sicurezza e all'uguaglianza.

### **Uno sforzo collaborativo verso la guarigione**

Sostenere altre donne che hanno subito violenza è un processo collaborativo che rafforza tutte le persone coinvolte. Con coerenza, rispettando i confini, comunicando con compassione e sostenendo il cambiamento sistemico, contribuite a costruire una rete di assistenza e solidarietà. Insieme, potete creare spazi in cui le sopravvissute si sentano autorizzate a guarire, crescere e recuperare le loro vite.

## Ulteriori letture e fonti

Se siete interessati ad approfondire la vostra comprensione degli argomenti trattati in questo manuale, questi libri e risorse, accessibili e perspicaci, possono guidarvi nel vostro viaggio:

### Mindfulness e regolazione delle emozioni

- **"Amare ciò che è" di Byron Katie**  
Introduce il "Lavoro", un processo di autoindagine per mettere in discussione e riformulare i pensieri stressanti, favorendo l'accettazione e la pace.
- **Il "Metodo Sedona" di Hale Dwoskin**  
Offre tecniche per lasciare andare i sentimenti e le convinzioni indesiderate e raggiungere la libertà emotiva e la pace interiore.
- **"Il potere di adesso" di Eckhart Tolle**  
Fornisce indicazioni pratiche su come ancorarsi al momento presente per superare il sovrappensiero e trovare la tranquillità.
- **"Accettazione radicale" di Tara Brach**  
Combina pratiche di mindfulness e autocompassione per accogliere se stessi e le proprie esperienze così come sono.
- **"Compassione radicale: Imparare ad amare se stessi e il proprio mondo con la pratica del R.A.I.N." di Tara Brach**  
Presenta R.A.I.N., una tecnica di meditazione per riconoscere e rilasciare le emozioni limitanti e coltivare la compassione e l'empatia.
- **"Il miracolo della mindfulness" di Thich Nhat Hanh**  
Una guida per coltivare la mindfulness attraverso semplici esercizi e riflessioni per la vita quotidiana.
- **"Autocompassione: Il potere dimostrato di essere gentili con se stessi" di Kristin Neff**  
Esplora il potere trasformativo dell'autocompassione e offre pratiche per promuovere la gentilezza verso se stessi nei momenti difficili.
- **"Vivere la catastrofe completa" di Jon Kabat-Zinn**  
Un'introduzione completa alla riduzione dello stress basata sulla consapevolezza (MBSR), con esercizi pratici per il radicamento.
- **"Ovunque tu vada, lì sei" di Jon Kabat-Zinn**  
Una guida accessibile per integrare la mindfulness nella vita quotidiana con pratiche semplici e riflessive.

### Trasformazione personale e crescita spirituale

- **"Ingegneria interiore" di Sadhguru**  
Combina l'antica saggezza yogica con strumenti pratici per allineare corpo, mente ed energia per la crescita personale.



**LAZZARELLE**



- **"Boundary Boss" di Terri Cole**

Offre una guida alla definizione di confini sani nelle relazioni personali e professionali, favorendo una comunicazione autentica.

- **"Osare molto" di Brené Brown**

Esplora come abbracciare la vulnerabilità favorisca il coraggio, la connessione e la creatività in tutti gli aspetti della vita.

### Trauma e recupero

- **"Il corpo tiene il punteggio: cervello, mente e corpo nella guarigione del trauma" di Bessel van der Kolk**

Esamina l'impatto del trauma sulla mente e sul corpo, offrendo approcci innovativi alla guarigione attraverso terapie basate sul corpo e sulla mindfulness.

- **"Trauma e recupero: Le conseguenze della violenza" di Judith Herman**

Un'opera fondamentale che esplora l'impatto psicologico del trauma e i percorsi di guarigione.

- **"Avvocatura per i sopravvissuti" (Video)**

Offre consigli pratici per sostenere i sopravvissuti e creare spazi sicuri e responsabilizzanti. [Guarda qui](#)

- **"Il ruolo della comunità nel recupero dai traumi" (articolo)**

Evidenzia l'importanza dei legami comunitari nel facilitare il recupero dei traumi.

### Comunicazione e relazioni

- **"I sette principi per far funzionare il matrimonio" di John Gottman**

Una guida basata sulla ricerca per migliorare la comunicazione e risolvere i conflitti nelle relazioni attraverso l'empatia e le tecniche di riparazione.

- **"Terapia della Gestalt: 100 punti e tecniche chiave" di Dave Mann**

Fornisce una panoramica accessibile dei principi e delle pratiche della terapia della Gestalt.

- **"L'arte di ricevere e dare: La ruota del consenso" di Betty Martin**

Introduce la Ruota del Consenso per esplorare le dinamiche del dare e del ricevere nelle relazioni con chiarezza e forza.

### Risoluzione dei conflitti e dinamiche di squadra

- **"Oltre la risoluzione: Cosa trasforma effettivamente la trasformazione dei conflitti?" di Christopher Mitchell**

Esplora come la trasformazione dei conflitti affronti le dinamiche sistemiche e relazionali al di là della risoluzione immediata. [Leggi qui](#)



**LAZZARELLE**



- **"Trasformare il conflitto: Una prospettiva di relazioni di gruppo" di Tracy Wallach**  
Integra le teorie psicoanalitiche e sistemiche per esaminare come i processi emotivi inconsci diano forma alla risoluzione dei conflitti. [Leggi qui](#)
- **"Il piccolo libro della giustizia riparativa" di Howard Zehr**  
Un testo fondamentale sulla giustizia riparativa, che sottolinea la responsabilità, il dialogo e la guarigione della comunità.
- **Ricerca sulle dinamiche di gruppo** (Harvard Business Review)  
Articoli incentrati sul ruolo dell'intelligenza emotiva, della costruzione della fiducia e della collaborazione nella risoluzione dei conflitti organizzativi.

### Strumenti e supporti pratici

- **Foglio di lavoro: Modello di lista di controllo per la sicurezza emotiva**  
Uno strumento che aiuta a valutare e creare ambienti emotivamente sicuri.
- **Foglio di lavoro: Creare accordi relazionali**  
Una guida per stabilire aspettative e valori condivisi nelle relazioni.
- **Infografica: 5 elementi chiave degli spazi sicuri**  
Una guida visiva per creare ambienti che promuovano la sicurezza e l'inclusività.  
[Visualizza qui](#)
- **Infografica: Passi per riparare la fiducia**  
Uno strumento visivo passo dopo passo per ricostruire la fiducia nelle relazioni.  
[Visualizza qui](#)
- **Video: Ricostruire la fiducia dopo un trauma**  
Offre strategie per guarire e ristabilire la fiducia dopo esperienze traumatiche.  
[Guarda qui](#)



## *Riflessioni finali: unire il tutto*

Giunte alla fine di questo manuale, ci auguriamo che vi sentiate sostenute, ispirate e incoraggiate a compiere i prossimi passi nel vostro viaggio verso una comunicazione e relazioni sane. Ricordate che le competenze e le intuizioni qui condivise non sono solo strumenti per migliorare le interazioni: sono semi di trasformazione che vi aiutano a costruire una vita radicata nel rispetto, nell'autenticità e nell'amore.

La guarigione e la crescita non sono processi lineari e non avvengono da un giorno all'altro. Siate pazienti con voi stessi mentre imparate e praticate queste abilità. Festeggiate anche le più piccole vittorie e sappiate che ogni passo avanti è una testimonianza del vostro coraggio e della vostra forza.

Non siete sole in questo viaggio. Abbracciando una comunicazione sana, vi unirete a innumerevoli donne in tutto il mondo che scelgono di superare il loro passato, ridefinire il loro futuro e creare legami significativi che onorano il loro valore. Insieme, possiamo contribuire a una cultura dell'amore, del rispetto e dell'uguaglianza, lasciando un'eredità di speranza e potere alle generazioni future.

Che possiate continuare a nutrire l'autocompassione, ad abbracciare il vostro potere interiore e a trovare gioia nelle relazioni che costruite, a partire da quella con voi stessi. Siete resistenti, siete degne e siete in grado di creare la vita che meritate. Lasciate che questo vi ricordi che il meglio deve ancora venire.



Co-funded by  
the European Union

Finanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o del programma Erasmus+. Né l'Unione Europea né Erasmus+ possono essere ritenuti responsabili. Numero del progetto: