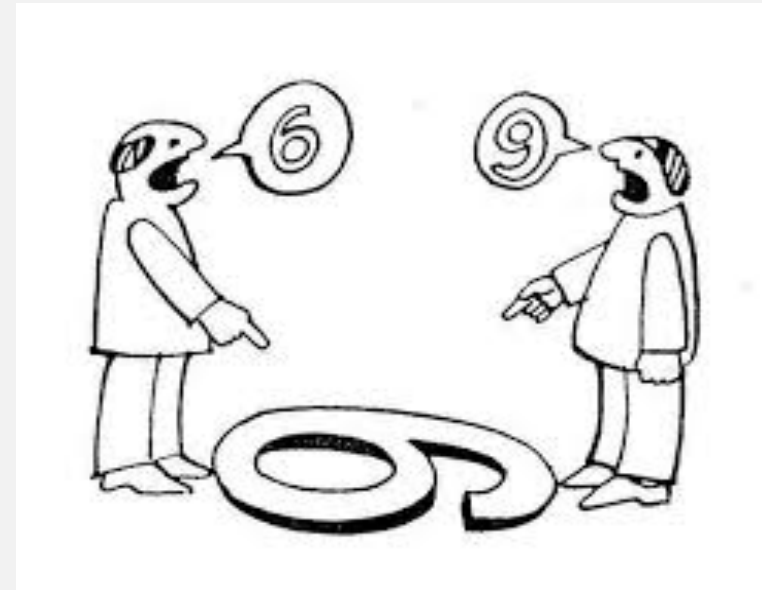


CONFLITTO E CAMBIAMENTO

LITIGARE CONVIENE?
COME TRASFORMARE IL CONFLITTO
IN DIALOGO

CONFLITTO

Il significato generale del termine **conflitto** deriva da configere [dal lat. conflictus -us «urto, scontro» che si riferisce alla presenza concomitante di istanze differenti (desideri, valori, motivazioni ed idee) nella persona o tra differenti individui.



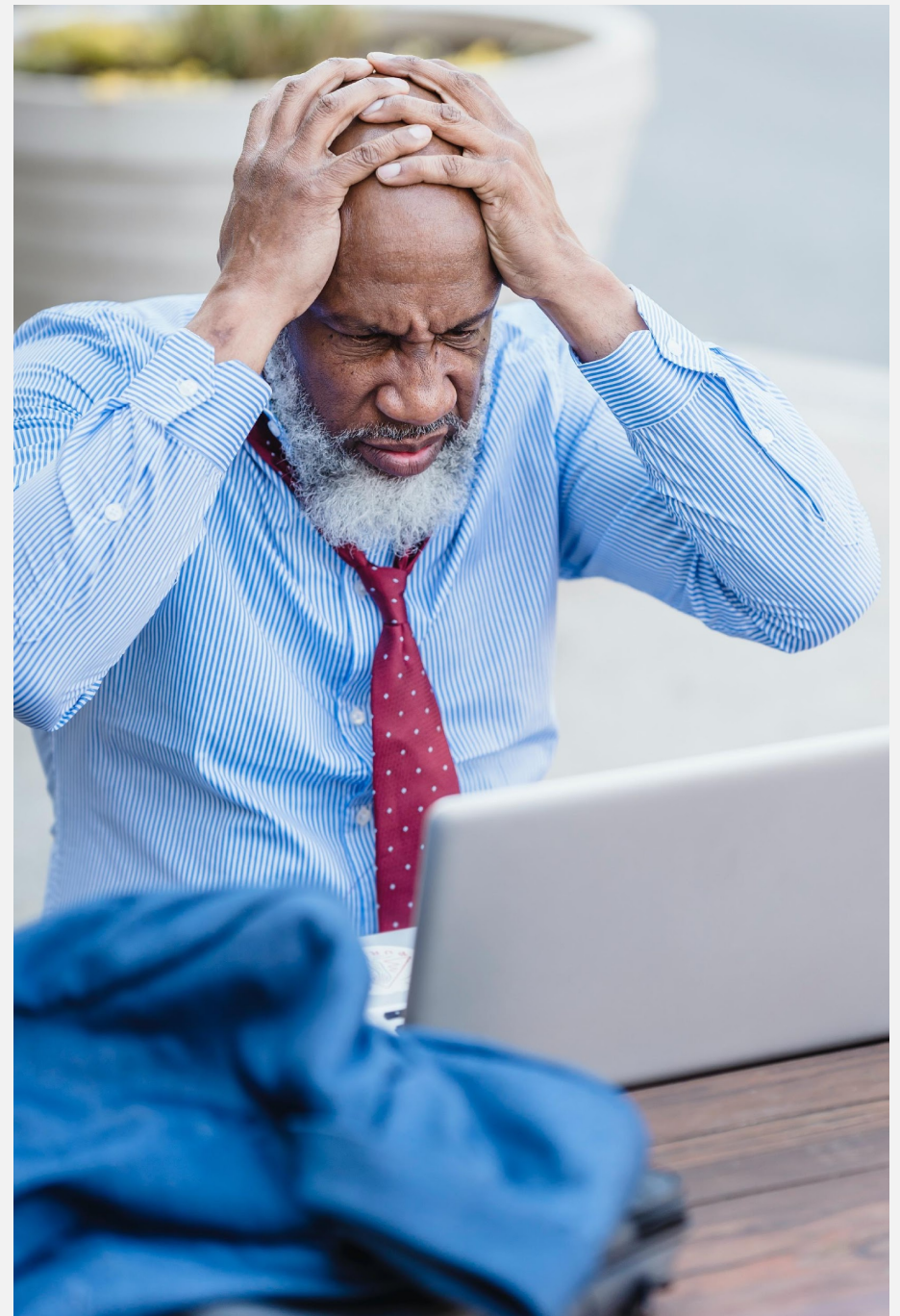
CONFLITTO

È un aspetto inevitabile della nostra quotidianità.

Il problema non è il conflitto ma “come siamo” nel conflitto, affinché il conflitto possa avere una valenza evolutiva, sia personale che della relazione.

«Il conflitto (polèmos) è padre di tutte le cose, di tutto poi è re»

(Eraclito)



PERCHE' LITIGHIAMO

Litighiamo perché sentiamo compromesso o non appagato un nostro desiderio/bisogno.

Importanza dell'AUTO OSSERVAZIONE per renderci consapevoli dei nostri bisogni/desideri non appagati o compromessi.

STARE NEL CONFLITTO

L'evitamento del conflitto può diventare un problema.
Imparare a «stare» nel conflitto è molto importante.

DIVERSE DIMENSIONI DEL CONFLITTO

Dal contrasto tra gli individui avviene la crescita e la differenziazione, proprio in quello spazio di scarto tra idee, visioni, espressioni l'individuo può evolvere. Non sempre quindi il conflitto è qualcosa di negativo, dipende tutto da **COME LO SI AFFRONTA**.

Attraverso lo scontro/confronto con l'altro possiamo arrivare a una visione più ampia, lasciando "cadere" nostre credenze precostituite.



LITIGARE “MALE”

QUANDO LITIGHIAMO “MALE”

Come comunichiamo?

- fraintendimenti
- contraddizione tra verbale e non verbale



pregiudizi e mancanza di fiducia



QUANDO LITIGARE PUÒ FAR MALE?

- Sofferenza prolungata
- Ferita dell'altro e svalutazione
- Cronicizzazione del conflitto



LITIGARE “BENE”

COME FARE

Ci facciamo davvero comprendere?



COME FARE

1. Mettiamoci in contatto con i nostri sentimenti e bisogni.

2. Esprimiamo in maniera più semplice e diretta possibile il nostro bisogno.

3. Empatizziamo con noi stessi e con l'altro.

4. Focalizziamoci sul comportamento e non sulla persona.

5. Facciamo domande per uscire dai fraintendimenti.

6. Agiamo un cambiamento nostro, anziché pretendere il cambiamento dell'altro.

7. Alleniamoci alla comunicazione non violenta.

LITIGARE IN FAMIGLIA

CONFLITTO E CRISI DI COPPIA

Nella coppia può esistere una «sana» conflittualità o un conflitto che diventa cronico e incide sui processi decisionali.



CONFLITTO E CRISI DI COPPIA

VARIABLE TEMPO: UNA COPPIA
SEMPRE CONFLITTUALE
FACILMENTE ENTRA IN CRISI E
SI INSERISCE L'IPOTESI DELLA
SEPARAZIONE

**ORA
BASTA!**

E I FIGLI?

Quanto c'è conflittualità elevata e cronica e quando non c'è un'adeguata comunicazione ed elaborazione:

- ansia
- abbattimento dell'umore
- calo dell'apprendimento
- disturbi psicosomatici
- difficoltà interpersonali
- scarsa consapevolezza e gestione emotiva



LA STRADA MIGLIORE?

- Non c'è una scelta giusta o sbagliata
- Esistono scelte per il benessere personale e familiare
- LA MEDIAZIONE FAMILIARE ACCOMPAGNA IL PROCESSO DI DISCERNIMENTO E LA COMUNICAZIONE NELLA COPPIA/ FAMIGLIA



MEDIAZIONE FAMILIARE



- Benessere della coppia
- Benessere dei figli
- Benessere dell'intero nucleo familiare

LA MEDIAZIONE FAMILIARE

La **Mediazione familiare** offre ai genitori e alla coppia in generale un contesto strutturato e protetto dove poter esprimere dubbi, perplessità, emozioni, connesse con le difficoltà della fase separativa o del conflitto, in funzione della tutela degli adulti e dei minori coinvolti, apprendendo un modello di comunicazione più sano e funzionale.



LA MEDIAZIONE FAMILIARE

Una visione sistemica presuppone il continuo confronto in relazione con gli altri, legittimando il punto di vista, i bisogni di ognuno, ma accedendo insieme ad una visione più ampia.



GRAZIE PER LA VOSTRA ATTENZIONE

Avv. Paola Bergamini

Avv. Mara Martinelli

Dott.ssa Marinella Vicini