

## Psico-logica-mente. Relazioni e stile relazionale

Author : Brunella Ferrari

Date : 3 maggio 2014



Tutti noi siamo più o meno consapevoli delle differenze di personalità, di bisogni, di valori delle persone che frequentiamo e di quelle all'interno della nostra famiglia, per questo è di primaria importanza riuscire a creare uno stile relazionale che sia il più possibile efficace. Cosa significa efficace? In modo molto sintetico potremmo dire che ciò che è efficace è ciò che riesce ad arrivare allo scopo: stiamo parlando di relazioni e bisogni individuali da soddisfare e a volte i bisogni individuali sono in contrasto con il mantenimento di una buona relazione, infatti le occasioni di conflitto sono numerose : spesso la ricerca di un significato per la propria esistenza rende complesso il raggiungimento di una stabilità emotiva e relazionale. Ciascuno di noi, nel proprio modo di rapportarsi con le persone che lo circondano, tende ad adottare uno stile relazionale in modo più ricorrente rispetto ad altri; questo non avviene, comunque, in virtù di una libera scelta, la persona può rendersi conto che il suo stile relazionale non è il più vantaggioso per lei e pur tuttavia può essere molto difficile liberarsene. Lo stile relazionale è il frutto della storia individuale di ognuno: la conseguenza di identificazioni con modelli di riferimento affettivo primari e il risultato di modalità di adattamento a condizioni di crescita che possono essere state difficili. Lo **stile relazionale** può variare da situazione a situazione, la persona può aver appreso in condizioni più positive ad adottare atteggiamenti di tipo assertivo, mentre in altri ambiti, sperimentati come difficili, non può far altro che rinchiudersi in comportamenti passivi. L'essere umano è molto complesso e le sue reazioni sono sempre il frutto della combinazione di tratti caratteriali e variabili situazionali. Possiamo brevemente descrivere i tre principali stili relazionali come segue:

- **passivo** - consente agli altri di trarre vantaggio dalla violazione dei suoi diritti ; non riesce quasi mai a raggiungere i propri obiettivi; ha una cattiva immagine di sé, si sente frustrato, infelice, ansioso, non prova stima per se stesso e si sente spesso ferito; non riesce a fare delle scelte e consente che gli altri scelgano per lui; la sua comunicazione è spesso inibita e poco espressiva, contratta ed inefficace. Può cercare sfogo al suo cronico senso di frustrazione tentando di rifarsi su individui più deboli e indifesi di lui;
- **aggressivo** - viola i diritti altrui per cercare di trarne qualche vantaggio. Raggiunge i propri obiettivi a spese degli altri, è sempre sulla difensiva, pronto a scagliarsi contro gli altri, il suo motto potrebbe essere " la miglior difesa è l'attacco". L'immagine di sé è quindi debole e negativa, anche se l'aggressività è vissuta come legittima in quanto egosintonica. Teme la disgregazione e l'annientamento, per questo ha costruito difese così massicce; valuta gli altri come fondamentalmente pericolosi, una minaccia dalla quale guardarsi; tende ad intromettersi in modo invadente nelle scelte altrui ed ha uno stile di comunicazione collerico ed esplosivo;
- **assertivo** - riesce a far valere i propri diritti rispettando i diritti altrui, raggiunge i propri obiettivi senza

danneggiare gli altri; ha un'immagine positiva di sé, una adeguata capacità di autovalutazione, un buon livello di autostima e fiducia; è capace di decidere per se stesso e comunica in modo chiaro, aperto ed efficace. Adottare uno stile relazionale assertivo facilita le relazioni funzionali. Funzionale è una relazione in cui i bisogni sono soddisfatti ed esiste un buon limite: ambedue le parti saranno agenti di scelte libere e responsabili; ognuno dei componenti la relazione è consapevole dei propri bisogni, diritti e doveri.

Al contrario esistono relazioni disfunzionali che non permettono la libertà di uno dei due soggetti; spesso gli interessati non sono completamente consapevoli di questa disfunzionalità se non a livello di sensazioni come il sentirsi nervosi, agitati, con la sensazione che ci sia qualcosa che non va, senza avere chiaro cosa. Possiamo vedere le relazioni come:

- **relazioni manipolatorie**, in cui uno cerca di far fare all'altro cose che soddisfano i suoi bisogni senza dichiararli esempio, mi aspetto che l'altro faccia delle cose per me senza esplicitare cosa e lo ritengo cattivo se non le fa);
- **relazioni di invasione dell'altro**, in cui le persone tendono ad assumere l'una l'identità dell'altro (simbiosi); in una simbiosi uno non ritiene l'altro una persona diversa da sé, pensa che l'altro abbia i suoi interessi, i suoi gusti etc;
- **relazione di controllo**, ad esempio nel caso di persone gelose, invece di ammettere la propria gelosia, la persona pedina, controlla, cerca di condizionare;
- **relazione di tipo patriarcale**, in cui il patriarca ha il potere su tutta la famiglia; è un potere che cerca di schiacciare l'altro, non lascia spazio alla creatività.

Concludendo, senza essere lapalissiana vorrei dire di cercare di creare e mantenere relazioni interpersonali positive e funzionali, caratterizzate dall'espressione dei bisogni, sentimenti, opinioni e rispetto reciproco. Voi che tipo di relazioni interpersonali avete? Avete riconosciuto il vostro tipo relazionale??? Per avere chiarimenti scrivetemi: [brunella.ferrari@hotmail.it](mailto:brunella.ferrari@hotmail.it)